



Vivre comme personnes aidantes

Café rencontre

Ce projet de l'Union culturelle des Franco-Ontariennes (l'UCF♀) vise à aider les personnes aidantes naturelles francophones de l'Ontario à survivre en continuant leurs activités et en s'adaptant à leur rôle de façon positive.

DATE: le 28 novembre, 2019

HEURE : 9 :30 – 11 : 30

LIEU : Centre de Santé communautaire de l'Estrie
2081 rue Laval (ON) K0A 1E0, Bourget

Pour vous inscrire **avant le 26 novembre** ou pour de l'information complémentaire, contactez

Linda G. Robert, animatrice
613 419 1075 ou par courriel à
lindagrobert@yahoo.ca

Café et collation sera disponible

Financé par le Ministère de la Santé.

Avec la collaboration du



Coordinatrice du projet,
Vivre comme personnes aidantes
Laurraine Dorion Davignon
ucfolaurrainedd@gmail.com

Personnes Aidantes
Informées

L'avez-vous déjà été?
L'êtes-vous?
Quand le serez-vous?

Objectifs

A B C D

A Acquérir les outils
nécessaires pour nous
soutenir dans nos tâches
et activités

B Briser l'isolement et se
retrouver entre
francophones

C Comprendre et mieux
gérer nos émotions

D Donner à soi, un temps
de répit mérité sans
culpabilité