



## Vivre comme personnes aidantes

### Atelier et ressource

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 samedi, 6 avril de 9h30 à 15h00

(Il y aura un frais de 5\$ pour le diner servi). Il faut confirmer votre présence. Suivi d'interlude musical thérapeutique 14h30 à 15h30.

**LIEU :** L'École Secondaire Elizabeth Bruyère  
358, rue Bridges, Matawa, Ontario

Pour vous inscrire ou des renseignements, contactez

**Pauline Belhumeur au 705 744-5373**

**Nicole Poirier au 705 744-2634**

**Merci de  
confirmer  
votre présence**



Service Ontario

Ministère de santé et de soin de longue durée

Répit pour les  
personnes aidantes

### 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 notre stress

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

Coordinatrice du projet,  
Vivre comme personnes  
aidantes

Laurraine Dorion Davignon

[ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com)