



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 mercredi, 27 mars de 9h30 à 14h00
(diner servi à ceux qui confirme leur présence)
Suivi d'interlude musical thérapeutique 14h30 à 15h30.

LIEU : Le Manoir au 9045, chemin du comté 17
Rockland, ON. (En face du Canadian Tire)

Pour vous inscrire ou des renseignements, contactez
Marie-Anne au 613 618-6614
Courriel : mavallee@gmail.com



MERCI de confirmer votre présence

Ministère de santé et de soin de longue durée

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

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