



## Atelier

### Vivre comme personnes aidantes

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 mars, 2019

**HEURE :** 9 :30 – 11 : 45

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

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

Linda G. Robert, animatrice  
613 419 1075 ou par courriel à  
[lindagrobert@yahoo.ca](mailto:lindagrobert@yahoo.ca)

Coordinatrice du projet  
Laurraine Dorion Davignon  
[ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com)

**Canada** 

Ce projet est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social – Composante « enfants et familles »



Répétition 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 répétition mérité sans  
culpabilité