



L'Union culturelle  
des Franco-Ontariennes



Vous vous occupez :

- ♥ d'un conjoint, une conjointe ?
- ♥ membre de famille (tante, oncle, ... ?
- ♥ un ou une amie, voisin, voisine, collègue ?

Alors vous êtes une personne aidante

Plus de 8 millions de Canadiens fournissent des soins à un ami ou à un proche, soyez une personne aidante informée. Les ateliers vous offriront des informations pertinentes pour vous soutenir dans votre tâche.

## SOUTIEN POUR LES PERSONNES AIDANTES DE L'ONTARIO

Ateliers et Cercles de soutien

*Du stress au bien-être*

*Je ne suis pas seule*

*Gérer la culpabilité et la colère*

*Nourrir notre côté francophone*

*Défis, solutions et connaissances*

*Prévenir le sentiment d'impuissance*

*Ressources en français*

*Pour en savoir plus sur les dates et lieux des ateliers et rencontre de cercle de soutien en Ontario, rejoindre la Coordinatrice du projet : « Vivre comme personnes aidantes »  
Laurraine Dorion Davignon,*

*courriel : [ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com),  
cellulaire : 613 898-8756,  
ou visitez le site internet :*

*<https://franco-ontariennes.ca>*

*Facebook :*

*Vivre comme personnes aidantes*

Financé par le Ministère de la Santé

Atelier Vivre comme personnes aidantes, le 9 septembre à Rockland (déjeuner offert) pour vous inscrire, contacter : Marie Anne Vallée, courriel : [mavallee@gmail.com](mailto:mavallee@gmail.com), téléphone : 613 419-0993.

Ateliers / cercle de soutien Bourget et Cornwall (septembre et octobre) contacter : Linda Robert, téléphone : 613 419-1075, courriel : [lindagobert@yahoo.ca](mailto:lindagobert@yahoo.ca).

Cercle de soutien à Embrun L'UCF♀ le 24 septembre, contacter Micheline Surprenant, téléphone : 613 443- 5157 ou Lina Denis, 613 443-1568, courriel : [denislina@hotmail.com](mailto:denislina@hotmail.com).

Cercle de soutien au Centre santé communautaire de l'Estrie à Embrun, contacter : Céline Côté, courriel : [fermenico@gmail.com](mailto:fermenico@gmail.com)