



## Vivre comme personnes aidantes

### Cercle de soutien

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 26 septembre, 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 25 septembre** 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)

Café et collation sera disponible

Financé par le Ministère de la Santé.

Avec la collaboration du



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

Coordinatrice du projet,  
Vivre comme personnes aidantes  
Laurraine Dorion Davignon  
[ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com)