



## **Vivre comme personnes aidantes**

### **Cercle de soutien**

### **Thème : Mangez pour sa santé pour les 65 ans et plus**

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 8 février 2020**

**DURÉE : 9h30 à 11h30**

**LIEU : Services Communautaires de Prescott Russell, 295 rue Main Ouest, Suite B, Hawkesbury, ON**

Pour de l'information complémentaire, contactez  
**Lucie Thériault, téléphone : 613-620-3635**  
**Courriel : lther094@gmail.com**

**Places limitées. MERCI de confirmer votre présence  
AVANT le 5 février 2020**

Financé en partie par le gouvernement du  
Canada par le biais du Programme de  
partenariats pour le développement social

Canada

Ontario

Le financement de ce projet a été généreusement fourni par la province de l'Ontario. Les points de vue exprimés dans cette publication sont ceux de l'Union culturelle des Franco-Ontariennes et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province. »

Répit pour les  
personnes aidantes

Objectifs

**A B C D**

**Acquérir** les outils  
nécessaires pour nous  
soutenir dans nos  
tâches et activités

**Briser** l'isolement et se  
retrouver entre  
francophones

**Comprendre** et mieux  
gérer notre stress

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

Coordinatrice du projet,  
Vivre comme personnes aidantes  
Nicole Bougie  
[projets@franco-ontariennes.ca](mailto:projets@franco-ontariennes.ca)

Site Web de L'UCFO  
<https://franco-ontariennes.ca>