



## **Vivre comme personnes aidantes**

### **Groupe 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 10 Mars 2020**

**DURÉE : 13h30 à 15h30**

**LIEU : 3210 chemin 9, Salle communautaire de Fournier, Fournier Ont.**

Pour de l'information complémentaire, contactez **Monique Dutrisac, téléphone : 613-835-2108**

**Courriel : momo31@hotmail.com**

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

**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