



## 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: mardi, le 10 mars 2020**

**DURÉE : 13h30 à 15h30**

**LIEU : Services de santé communautaire de l'Estrie, Limoges, Ontario**

Pour de l'information complémentaire, contactez  
**UCFO Micheline Surprenant, téléphone : 613 443-5157 ou Lina Denis 613 443-1568**  
**Courriel : denislina@hotmail.com**

**Places limitées. MERCI de confirmer votre présence AVANT le 8 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. »

  
ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE

  
Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

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

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>