



## Atelier

### Vivre comme personnes aidantes

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 15 mai 2019

**HEURE :** 10 h – 12 h

**LIEU :** Salle de programmation 1 & 2,  
Bibliothèque Publique de Cornwall

Pour vous inscrire 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)

Financé par le Ministère de la Santé.

Répit pour les  
personnes aidantes

### Objectifs

#### A B C D

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

**B**riser l'isolement et se  
retrouver entre  
francophones

**C**omprendre et mieux  
gérer notre stress

**D**onner à soi, un temps  
de répit mérité sans  
culpabilité

