



## **Vivre comme personnes aidantes**

### **Atelier et ressource**

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 mercredi, 17 avril de 9:30 à 11:30

**LIEU :** Centre Un pas pour soi  
au 253, rue Water,  
Plantagenet, Ontario.

Pour vous inscrire ou des renseignements,  
Contactez : **Marie-Anne au 613 618-6614**  
**Courriel : [mavallee@gmail.com](mailto:mavallee@gmail.com)**

Diner gratuit servi

## **MERCI de confirmer votre présence**

Financé par le Ministère de Santé

Personnes Aidantes  
Informées

### **L'avez-vous déjà été? L'êtes-vous? Quand le serez vous?**

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  
Laurraine Dorion Davignon  
[ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com)