

Care for the Caregiver

virtual 

**Wednesday mornings
10 a.m. to 11 a.m.
via Zoom**

**Are you caring for an older adult?
Are you feeling tired?
Overwhelmed?
Would you like to meet other caregivers?
Our caregiver support group meets on a
weekly basis to discuss topics that may
assist you in your well-being.**

For more information about the support group,
including how to join, please call:

Erin

613-591-3686 ext. 299
or email **bignell@wocrc.ca**

Heidi

613-591-3686 ext. 327
or email **wiel@wocrc.ca**

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Centre de services Guigues au 613-241-1266.

Soins pour les soignants

virtuel



Le mercredi matin
10h00 à 11h00
via Zoom

Vous vous occupez d'une personne âgée ?
Vous vous sentez fatigué ? Vous êtes
surchargés ? Souhaitez-vous rencontrer
d'autres soignants ?

Notre groupe de soutien aux soignants se réunit
chaque semaine pour discuter de sujets qui
pourraient contribuer à votre bien-être.

Pour plus d'informations sur le groupe de soutien, y
compris la façon de s'y joindre, veuillez appeler :

Erin

613-591-3686 poste 299 ou en-
voyer un courriel à bignell@wocrc.ca

Heidi

613-591-3686 poste 327 ou en-
voyer un courriel à wielers@wocrc.ca

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Centre de services Guigues au 613-241-1266.