

# Soins pour les aidants

virtuel



**Le mercredi matin**  
**10h00 à 11h00**  
via Zoom

en-personne

**Le dernier mardi du mois**  
**14h00 à 15h30**  
3865, chemin Old Richmond  
(Bells Corners)

**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 aidants naturels se  
réunit pour discuter de sujets et de ressources  
qui pourraient vous aider dans 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](mailto:bignell@wocrc.ca)**

**Heidi**

**613-591-3686 poste 327** ou en-  
voyer un courriel à **[wielier@wocrc.ca](mailto:wielier@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.*