

Self Care Workshop

Self and Home Care: Compassionate and Practical Approaches

Presented by: Bessie Cassidy, MSW Candidate
Participants will learn tools for practicing self-compassion and overcoming functional barriers when caring for themselves and their spaces.

Tuesday March 8, 2022 | 3:00pm-4:30pm

To register:
call Helen 613-722-4000 ext. 244
Email hstathopoulos@carlingtonchc.org
[Click Here](#)
Scan the bar code



Mardi 8 mars 2022 | 15h00-16h30

Pour s'inscrire:
appelez Helen 613-722-4000 poste 244
Courriel hstathopoulos@carlingtonchc.org
[Cliquez ici](#)
Scanner le code-barres



Atelier sur l'autosoins

L'autonomie et les soins à domicile: Approches pratiques et compatissantes

Présenté par: Bessie Cassidy, MSW Candidate
Les participants apprendront des outils pour pratiquer l'autocompassion et surmonter les obstacles fonctionnels lorsqu'ils prennent soin d'eux-mêmes et de leurs espaces.