

ASSOCIATION

**PANDA**  
MRC LES MOULINS

NOUVEAU PROGRAMME

ATELIERS POUR LES 12 À 15 ANS AYANT UN TDAH



Prérequis : Avoir le TDAH

Jour : les lundis de 17h30 à 20h00

\*Possibilité de souper sur place  
entre 17h et 17h30 - apportez votre lunch

8 rencontres pour les jeunes  
et 2 rencontres pour les parents\*

Frais: ➡ 150\$ \*\* ~~180\$~~ pour les 10 rencontres

\*\*Un appui financier provenant du Fonds Centraide pour l'enfance est disponible, Contactez PANDA à cet effet.

Objectifs :

- ⇒ T'Informer sur TON TDAH
- ⇒ Identifier tes forces et compétences à développer
- ⇒ T'outiller à mieux planifier ton temps et organiser ton espace
- ⇒ T'aider à mieux gérer ton stress
- ⇒ Te faire connaître des moyens reconnus pour améliorer ton attention !!

Tu as un TDAH?  
Nous on vit bien  
Avec ça...



Animation 5 étoiles:  
interventions constructives,  
par 2 animatrices très qualifiées

Session d'hiver

Dates:

Octobre: 2, 16, 23

Novembre: 6, 13, 20

Décembre: 4, 11

\*Rencontres parents: dates en voie  
d'être confirmées (19h30 à 21h30)

INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT!

Congés: 30 octobre  
et le 27 novembre

\*Frais: 150\$

75\$ payable au moment de l'inscription,  
75\$ payable le 2 octobre,

\*Des frais d'administration de 50\$ sont non  
remboursables.



Pour inscription ou information:

[pandalesmoulins@live.ca](mailto:pandalesmoulins@live.ca)

Ou par téléphone au (450) 654-1153

Veillez poster votre chèque au nom de:

PANDA - MRC Les Moulins

737, rue de la Sœur-Marie-Rose,

Terrebonne (QC) J6V 1P1

Votre chèque confirme votre inscription.

Projet de collaboration avec la maison  
des jeunes «La Barak» de Mascouche.

Maison des Jeunes de Mascouche - La Barak

2522 chemin Sainte-Marie

Mascouche, (QC) J7K 1M5

450-966-9290

[www.mdjlabarak.com](http://www.mdjlabarak.com)