

ASSOCIATION

PANDA
MRC LES MOULINS

Vous n'êtes pas seul!

*Venez créer des liens avec des personnes
Qui vivent la même chose que vous!*

ATELIERS

POUR

ADULTES

ATTEINTS DE

TDAH



Dimanche après-midi
15h00 à 16h30

Lieu:

CPE Les Petites Girouettes,
737, rue de la Sœur-Marie-Rose,
Terrebonne (Lachenaie) J6V 1P1

Frais:

90\$ pour les 12 rencontres.

Dates:

Février : 4, 11, 18;

Mars : 4, 11, 18;

Avril : 8, 15, 22;

Mai : 6, 13 et 27.

Série de 12 ateliers de 1,5H

Thèmes abordés:

- ◆ Connaître son TDAH
- ◆ Gestion de l'attention
- ◆ Organisation du temps et de l'espace
- ◆ Développer une pensée adaptée
- ◆ La gestion des émotions
- ◆ Prévenir la procrastination

Pour vous aider

- ◆ Nous avons réduit les frais au maximum;
- ◆ Vous pouvez payer en deux versements :

- 45\$ payable au moment de l'inscription,
- 45\$ payable au plus tard le 8 avril,

*Des frais d'administration de 45\$ sont non remboursables.

- ◆ Le calendrier propose 3 rencontres par mois.

Pour inscription ou information:

info@pandamrclesmoulins.org

Ou par téléphone au (450) 654-1153

Veuillez poster votre chèque au nom de:
Association PANDA - MRC Les Moulins
737, rue de la Sœur-Marie-Rose,
Terrebonne (QC) J6V 1P1

*Vous voulez prendre des actions concrètes
pour améliorer votre qualité de vie?*

Nos ateliers sont là pour vous soutenir!