

## **Ateliers pour adultes ayant un TDAH** **Manon Latendresse, intervenante**

### **Description**

Les ateliers visent à répondre aux besoins des adultes qui ont un TDAH et qui connaissent des difficultés dans plusieurs sphères de leur vie.

Les rencontres se dérouleront sous forme de présentations et d'échanges entre les participants. Il est important d'assister à la première rencontre car plusieurs notions de base sur le TDAH seront abordées. Les rencontres subséquentes reprendront d'ailleurs régulièrement ces notions.

- Informations sur le TDAH et ses multiples facettes pour mieux le comprendre et se comprendre.
- Démarche d'identification des besoins et des forces de chacun.
- Stratégies pour mieux vivre avec le TDAH et vivre davantage de succès au quotidien; les effets de la médication et sa place dans l'éventail des stratégies disponibles; les types d'attention; les stratégies d'organisation et la gestion des émotions.

Inscription obligatoire : vous pouvez contacter le 514 713-5353 ou communiquez par courriel à [info@pandablso.ca](mailto:info@pandablso.ca)

Une fois inscrit, S.V.P. veuillez nous aviser de tout changement ou désistement. Nous aurons ainsi la possibilité d'offrir la place à d'autres personnes qui sont en attente.

**Dans l'éventualité où les participants ne seraient pas suffisamment nombreux pour démarrer un groupe, les inscriptions seront reportées au groupe suivant dans le calendrier.**

La seule exigence pour participer aux ateliers est de devenir membre de notre association au coût annuel de 10 \$.

Notre programme de conférences pour la saison est disponible sur notre site Web : [www.pandablso.ca](http://www.pandablso.ca)

Pour les conférences, une réservation est nécessaire. Votre abonnement annuel vous donne accès gratuitement à toutes nos conférences.

**IMPORTANT** - Nos ateliers seront offerts en ligne pour la saison 2022-2023.

## **Heure**

19 h à 21 h

## **Calendrier**

### **Groupe automne**

#### **Les jeudis**

13 octobre 2022

20 octobre 2022

27 octobre 2022

3 novembre 2022

10 novembre 2022

17 novembre 2022

Le 1<sup>er</sup> décembre 2022 il y aura un atelier d'informations et d'échanges **pour les conjoints/amis/proches d'adultes ayant un TDAH.**

### **Groupe hiver**

#### **Les lundis**

16 janvier 2023

23 janvier 2023

30 janvier 2023

6 février 2023

13 février 2023

20 février 2023

Le 13 mars 2023 il y aura un atelier d'informations et d'échanges **pour les conjoints/amis/proches d'adultes ayant un TDAH.**