ASSOCIATION PANDA BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

# Ateliers gratuits pour ados ayant un TDAH ~ 13-15 ans

**Animés par :**

**Christiane Sylvestre**

**Psychopédagogue**

**& autrice**

*Dédiée à la cause du* **TDAH**, *Christiane anime, forme et aide depuis plus de 25 ans, toutes les clientèles touchées de près ou de loin par cette problématique.*

**Si tu as entre 13 et 15 ans, que tu as un TDA ou un TDAH comme moi et que tu en as assez d'entendre « Fais plus d'efforts ! », ces ateliers sont pour toi !**

## 4 ateliers en ligne sur zoom

**avec moi en petit groupe de jeunes**

- ✓ Toujours avec une présentation PowerPoint dynamique, donc, tu n'as aucune note à prendre !
- ✓ Échanges et partages (tu pourras te défouler!)
- ✓ Plaisir et humour (on apprend mieux ainsi)
- ✓ Respect et confidentialité sont au rendez-vous

## Les mercredis de 19 h à 20 h

### Groupe automne 2023

- 4 octobre 2023
- 11 octobre 2023
- 18 octobre 2023
- 25 octobre 2023

### Groupe hiver 2024

- 7 février 2024
- 14 février 2024
- 21 février 2024
- 28 février 2024

## Thèmes possibles

- **Comment te motiver!**
- **Comment éviter les chicanes ou les régler**
- **Comment avoir plus confiance en toi**
- **Comment améliorer ton attention et ta mémoire**
- **Tes idées à toi si tu veux!**

*Suis-nous sur Facebook!*

## Pour t'inscrire

christiane.sylvestre@outlook.com

**clique ici !**

**Suite à ton inscription, tu vas recevoir un courriel de la part de Christiane Sylvestre pour te donner toutes les informations nécessaires pour pouvoir te connecter à ton premier atelier !**


(514) 713-5353

info@pandablso.ca

www.pandablso.ca

ASSOCIATION PANDA
BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

# Soirée d'information gratuite
## pour les parents des jeunes participants
### aux ateliers pour ados TDAH - Groupes 11-12 ans et 13-15 ans

## Quand

Session automne : le mercredi **27 septembre 2023 à 19h** en Zoom

Session hiver : le mercredi **31 janvier 2024 à 19h** en Zoom

## Comment

Les inscriptions s'effectuent en contactant directement madame Christiane Sylvestre, l'animatrice des ateliers.

## Pourquoi

- Présentation du contenu des ateliers offerts aux ados
- Rencontre avec l'animatrice qui aura le privilège de passer du temps avec votre ado
- Occasion de poser toutes vos questions

## Saviez-vous que?

**L'abonnement annuel**
**au coût de 10 $**
**vous donne accès**
**gratuitement**
**à tous nos ateliers**
**ou conférences !**

## Abonnez-vous !

**À notre Infolettre mensuelle**
**en cliquant ici**

## Pour vous inscrire

**christiane.sylvestre@outlook.com**

**cliquez ici !**

**Un lien vous sera acheminé par la suite pour vous permettre d'assister à la réunion.**

**(514) 713-5353**
info@pandablso.ca
**www.pandablso.ca**