



Ateliers pour adultes ayant un TDAH

Animés par :

Manon Latendresse
Psychosociologue et
zoothérapeute

*Intervenante et animatrice
auprès des personnes touchées
par le TDAH et leur entourage
depuis près de 15 ans pour les
Associations PANDA BLSO et TDB.*

Saviez-vous que?

Votre abonnement annuel
au coût de 10 \$
vous donne accès
gratuitement
à tous nos ateliers
ou conférences !

Ces ateliers en ligne 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 déroulent 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 prochaines rencontres 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.

Pour vous inscrire

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

Cliquez ici

www.pandablso.ca/devenir-membre

 (514) 713-5353

 info@pandablso.ca

 www.pandablso.ca

Par la suite, vous pourrez vous inscrire aux rencontres, sous l'onglet « Autres services » dans la section « [Activités ponctuelles](#) ». Suite à votre inscription, vous recevrez un courriel directement de la part de votre intervenante, comprenant toutes les informations nécessaires pour pouvoir vous connecter et participer à votre premier atelier en ligne !

Ateliers pour adultes ayant un TDAH

Groupe automne 2023 :

- ✓ Les mercredis, de 19 h à 21 h
 - 18 octobre 2023
 - 25 octobre 2023
 - 8 novembre 2023
 - 15 novembre 2023
 - 22 novembre 2023
 - 29 novembre 2023

Groupe hiver 2024 :


- ✓ Les mercredis de 19 h à 21 h
 - 17 janvier 2024
 - 24 janvier 2024
 - 31 janvier 2024
 - 7 février 2024
 - 21 février 2024
 - 28 février 2024

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.

Ateliers pour les proches d'adultes ayant un TDAH

Atelier d'informations et d'échanges pour les
conjoint/amis/proches d'adultes ayant un TDAH,
animés par Manon Latendresse :

- ✓ De 19 h à 21 h
 - Mercredi 6 décembre 2023
 - Mercredi 13 mars 2024

 (514) 713-5353

 info@pandablso.ca

 www.pandablso.ca

Suivez-nous !



www.facebook.com/associationpandablso

Abonnez-vous !

À notre Infolettre mensuelle
[en cliquant ici](#)

