

Atelier pratico-pratique

Apprivoiser les outils technologiques pour gérer son temps et ses priorités

**Mercredi 4 décembre 2024
de 19 h à 21 h**

*En présence à la Maison du citoyen de St-Eustache - 184, rue St-Eustache

Cette rencontre s'adresse exclusivement aux adultes de 18 ans et + devant composer avec les défis du TDAH

Lors de cette rencontre, vous pourrez :

- ✓ Découvrir des stratégies et des outils faciles à utiliser pour vous aider avec la gestion de votre temps et de vos priorités
- ✓ Partager des trucs et astuces avec l'intervenante et les participants
- ✓ Échanger dans une ambiance respectueuse!



Pour vous inscrire :

2 étapes simples :

- 1 – Aller sur notre site web sous l'onglet « Autres services » dans la section « [Activités ponctuelles](#) » :

Cliquez ici

www.pandablso.ca/autres-services/activites-ponctuelles

- 2 – Vous inscrire en choisissant la rencontre du 4 décembre 2024




Animé par :
Manon Latendresse
Psychosociologue
et zoothérapeute

Manon possède une solide expérience de plus de 30 ans à titre d'intervenante, animatrice et coordonnatrice auprès des enfants, adolescents et adultes vivant différentes problématiques.

Elle soutient et accompagne des personnes TDAH et leur entourage depuis déjà 15 ans au sein des 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 !

 (514) 713-5353

 info@pandablso.ca

 www.pandablso.ca