



## Ateliers pour adultes ayant un TDAH

**Animés 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 !

**Ces ateliers visent à répondre aux besoins des adultes qui ont un TDAH en leur offrant informations et stratégies pour les aider à améliorer leur quotidien et à briser l'isolement.**

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 de ses besoins et de ses forces reliées au TDAH
- ✓ Stratégies pour mieux vivre avec le TDAH :
  - Stratégies organisationnelles
  - Gestion des émotions

## Pour vous inscrire

### 2 étapes simples :


1 - Vous procurer votre adhésion annuelle au coût de 10 \$ en cliquant sur le lien suivant :

**Cliquez ici**

[www.pandablso.ca/devenir-membre](http://www.pandablso.ca/devenir-membre)

2 - Vous inscrire aux ateliers (gratuits pour nos membres), sous l'onglet « Autres services » dans la section « [Activités ponctuelles](#) ».

Quelques jours avant la première rencontre, vous recevrez un courriel de Manon Latendresse comprenant toutes les informations nécessaires à votre participation.

 (514) 713-5353

 [info@pandablso.ca](mailto:info@pandablso.ca)

 [www.pandablso.ca](http://www.pandablso.ca)

# Ateliers pour adultes ayant un TDAH

## Groupe automne 2024 :

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

- ✓ Les mercredis de 19 h à 21 h
  - 16 octobre 2024
  - 23 octobre 2024
  - 30 octobre 2024
  - 6 novembre 2024
  - 13 novembre 2024
  - 20 novembre 2024

## Groupe hiver 2025 :

**\*En ligne sur Zoom**

- ✓ Les mercredis de 19 h à 21 h
  - 5 février 2025
  - 12 février 2025
  - 19 février 2025
  - 26 février 2025
  - 12 mars 2025
  - 19 mars 2025

*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.*

# Atelier pour les proches d'adultes ayant un TDAH


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

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

- Mercredi 27 novembre 2024 de 19 h à 21 h

**\*En ligne sur Zoom**

- Mercredi 26 mars 2025 de 19 h à 21 h

 (514) 713-5353

 [info@pandablso.ca](mailto:info@pandablso.ca)

 [www.pandablso.ca](http://www.pandablso.ca)

*Suivez-nous !*



[www.facebook.com/associationpandablso](https://www.facebook.com/associationpandablso)

*Abonnez-vous !*

À notre Infolettre mensuelle

[en cliquant ici](#)

