Saviez-vous que PANDA BLSO offre des services en anglais ?

Did you know that PANDA BLSO offers services in English ?

2026-2027

CONFERENCE & WORKSHOPS

WORKSHOPS

Workshops offer a deeper look into a particular topic using a more interactive and personalized approach than our conferences. They consist of a series of small group encounters focused on a specific topic. Workshops are free for members. Space is limited and registration is mandatory. Here are the 2026-2027 workshops in English :

- **Focused at Home : Strategies for Adults with ADHD**
- **ThriveTeen** (for teens with ADHD in Grades 7 and 8)
- **Reading Detectives "in person"**
  (Play-based literacy and social skills program for children)
- **Social & Emotional Learning (SEL) at Home**
  (In partnership with 4Korners)
- **Parent Training – Discipline and Oppositional Behaviours**
  (for parents of children with ADHD)

CONFERENCE

- **Tuesday, November 10, 2026, at 7 p.m.**
  Internet Safety and Cyberbullying :
  A Guide for Parents and Professionals
  Speaker : Erik Laduke, Officer, Road Safety Section, Ville de Saint-Eustache Police Department

Visit our website for all details.

www.pandablso.ca

NOTRE MISSION

L'Association PANDA BLSO est un organisme à but non lucratif dont la mission est de répondre aux besoins de soutien et d'information des personnes vivant avec un TDAH.

Notre philosophie est d'apporter de l'aide à toutes les personnes vivant des difficultés d'attention, d'impulsivité ou d'agitation, qu'un diagnostic ait été posé ou non.

Ce qui nous importe, ce n'est pas le diagnostic en tant que tel, mais plutôt l'amélioration du vécu dans le quotidien de chacun.

DEVENIR MEMBRE

L'adhésion annuelle est désormais **GRATUITE !**

ASSOCIATION PANDA BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

Pour devenir membre, consultez notre site Web ou contactez-nous :

info@pandablso.ca
514 713-5353
www.pandablso.ca

ASSOCIATION PANDA BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

PROGRAMMATION 2026-2027

Un de vos proches présente-t-il des comportements d'inattention, d'agitation ou d'impulsivité depuis plus de six mois ?

ET SI CE N'ÉTAIT PAS DE LA MAUVAISE VOLONTÉ... ET SI C'ÉTAIT UN TDAH ?

CONFÉRENCES ET ATELIERS 2026-2027

L'adhésion annuelle est désormais GRATUITE !

CONFÉRENCES

- **Parent de Gamer : Comment encadrer la pratique de votre ado ?**
  Dans le cadre de notre assemblée générale annuelle
  Le Gamer Mentor - Mathieu Arcand, fondateur
  Mardi 22 septembre à 20 h

- **Stratégies d'encadrement et routines pour nos jeunes TDAH**
  Nadia Laquerre, psychoéducatrice
  Mardi 6 octobre 2026 à 19 h

- **Le plan d'intervention : Ensemble pour mieux répondre aux besoins de l'enfant !**
  Chantal Decelles, conseillère pédagogique en adaptation scolaire
  *** Présentation spéciale ouverte à tous ! ***
  En collaboration avec le CSSMI
  Mardi 3 novembre 2026 à 19 h

- **Outils techno et stratégies pour adultes TDAH**
  Dr Martin Pearson, psychologue
  Mardi 2 février 2027 à 19 h

- **Du chaos au calme, accueillir les émotions par la bienveillance, en pleine conscience**
  Sophie Martel, psychoéducatrice, professeure de yoga et auteure jeunesse
  Mardi 16 mars 2027 à 19 h

ATELIERS

Les personnes participent, en petits groupes, à une série de rencontres selon un thème prédéterminé.

- **Comment intervenir auprès de vos ados tout en préservant le lien**
  (de 13 à 17 ans)
  Animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

- **Ateliers « Dé-stresse et progresse© »**
  pour les jeunes accompagnés de leurs parents (du niveau 6e année ou secondaire 1)
  Animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

- **L'encadrement des enfants à défis particuliers**
  (pour parents d'enfants de 6 à 12 ans)
  Animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

- **Gestion des émotions et des crises**
  (pour parents d'enfants de 6 à 12 ans ayant un TDAH)
  Animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

- **Ateliers pour adultes TDAH**
  Animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

- **Ateliers pour ados ayant un TDAH**
  (de 13 à 15 ans)
  Animés par Sofia Leiva

QUATRE ATELIERS **PRATICO-PRATIQUES !**

Venez apprendre et partager trucs et astuces efficaces tout en découvrant des outils spécifiques à vos besoins grâce au soutien et à l'encadrement personnalisé de notre intervenante.

- **Atelier pour les proches d'un adulte ayant un TDAH**
  Animé par Nadia Laquerre
  Psychoéducatrice
  Clientèle visée : Conjoint, famille ou ami d'un adulte ayant un TDAH. Pour les 18 ans et plus.

- **La gestion du budget**
  Animé par Nadia Laquerre
  Psychoéducatrice
  Clientèle visée : adultes TDAH

- **Trucs et astuces pour mieux gérer son temps et ses priorités**
  Animé par Nadia Laquerre
  Psychoéducatrice
  Clientèle visée : adultes TDAH

- **Trucs et astuces pour vous aider à mieux planifier vos repas**
  Animé par Nadia Laquerre
  Psychoéducatrice
  Clientèle visée : adultes TDAH

ASSOCIATION PANDA BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

Consultez notre site Web pour tous les détails.

www.pandablso.ca