

# ATELIERS DE COACHING TDAH

**Pour adultes seulement...**

Vous êtes un **adulte** et vous avez reçu un diagnostic de **TDAH** ?

C'est le moment de **le** prendre en main.

Des ateliers d'entraînement se tiendront bientôt à **Roberval** au **Centre Nelligan**

**Inscrivez-vous** rapidement en communiquant avec **Myriam Harvey** au **418-579-3140** poste **233**

	*Votre calendrier	Les thèmes
1	Jeudi, 26 janvier 2017 de 16 :30 à 18 :00	On se présente
2	Jeudi, 02 février 2017 de 16 :30 à 18 :00	Le grand tour du TDAH, soirée aussi pour les proches
3	Jeudi, 09 février 2017 de 16 :30 à 18 :00	La gestion du temps
4	Jeudi, 16 février 2017 de 16 :30 à 18 :00	TDAH et gestion des émotions
5	Jeudi, 23 février 2017 de 16 :30 à 18 :00	Hygiène de vie
6	Jeudi, 02 mars 2017 de 16 :30 à 18 :00	Être le conjoint (te) d'un TDAH

Coût : \$50 pour les 6 ateliers. (Frais pour documentation)

Gratuit pour les membres (40\$)

**Vous avez des questions ?**

**PANDA Saguenay Lac Saint-Jean**

**Bureau : 418-579-3140 Poste 233**

[pandaslsj@hotmail.com](mailto:pandaslsj@hotmail.com)

ASSOCIATION  
**PANDA**  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

\* Calendrier sujet à changement