

L'Association PANDA Basses-Laurentides Sud-Ouest vous offre :

## **Ateliers en ligne — Ados de 13 à 15 ans ayant un TDAH**

À qui s'adresse l'activité : Ados 13-15 ans et au personnel scolaire

### **Description de l'activité**

Les rencontres animées par Sofia Leiva (suppléante pour le CSSMI et étudiante en éducation au primaire et préscolaire à l'université Concordia). Ces ateliers visent à répondre aux besoins des adolescents.es qui ont un TDAH en leur offrant informations et stratégies pour les aider à améliorer leur quotidien.

Apprends à réguler tes émotions, à améliorer tes habitudes pour étudier, à prendre soin de toi et à t'organiser efficacement ! Rejoins-nous pour acquérir des outils qui t'aideront à t'épanouir !

- Toujours avec une présentation PowerPoint
- Échanges et partages (tu pourras te défouler !)
- Plaisir et humour

\*Afin d'offrir à vos jeunes un environnement sécurisant lors de ces ateliers, Sofia applique les mêmes règles qu'en milieu scolaire au niveau du respect et de la confidentialité. Vous pouvez entrer en communication directement avec elle si vous avez besoin de plus de détails via son adresse courriel professionnelle : [sdakotaa13@gmail.com](mailto:sdakotaa13@gmail.com)

*\*Dans le respect des jeunes mineurs, aucun atelier n'est enregistré. Cependant, la présence de votre jeune est le plus possible requise afin de bien suivre les ateliers avec Sofia.*

**Calendrier de l'activité** : une série de 6 ateliers en ligne débutant le mardi 21 octobre  
de 19 h à 20 h

**Limite de participants** : Oui, 15 personnes

**Frais associés** : gratuit

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

**Date limite pour s'inscrire** : 19 octobre 2025

**Pour inscription** : [sdakotaa13@gmail.com](mailto:sdakotaa13@gmail.com)

*À la suite de ton inscription, tu vas recevoir un courriel de la part de Sofia Leiva pour te donner toutes les informations nécessaires pour pouvoir te connecter et participer à ton premier atelier en ligne !*

**Personne à contacter pour plus de détails** : Martine Daigneault, [mdaigneault@pandablso.ca](mailto:mdaigneault@pandablso.ca)

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

**MRC visée par l'activité** : MRC Deux-Montagnes

Merci !

### **Courte description de l'organisme**

PANDA BLSO a été créé pour répondre aux besoins de soutien et d'information des parents et des enfants vivant avec un TDAH. Nos services s'adressent maintenant à toutes les personnes vivant avec un TDAH, qu'elles soient enfants, adolescentes ou adultes, et à leur entourage. 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.



## Ateliers en ligne \*GRATUITS\* Ados de 13 à 15 ans ayant un TDAH

Animés par :

### Sofia Leiva

Étudiante en éducation au primaire et préscolaire à l'université Concordia, Sofia travaille de près avec les jeunes depuis 2016. Récipiendaire de la bourse d'excellence du ministère de l'Éducation supérieure en 2023, Sofia prévoit obtenir son brevet d'enseignement en 2027.

Elle a acquis des compétences qui lui permettent de soutenir des élèves ayant des troubles d'apprentissage et d'adaptation scolaire. Elle connaît bien les défis en lien avec le TDAH puisqu'elle a fait partie de l'équipe d'animation de nos ateliers Reading Detectives. Elle œuvre en tant que bénévole dans plusieurs organisations dans le domaine de l'éducation spécialisée et travaille en tant que suppléante pour le CSSMI.

Apprends à réguler tes émotions, à améliorer tes habitudes pour étudier, à prendre soin de toi et à t'organiser efficacement!

Rejoins-nous pour acquérir des outils qui t'aideront à t'épanouir !

 **6 ateliers en ligne sur zoom**  
avec moi en petit groupe de jeunes

- ✓ Toujours avec une présentation PowerPoint
- ✓ Échanges et partages (tu pourras te défouler!)
- ✓ Plaisir et humour
- ✓ Respect et confidentialité sont au rendez-vous!

#### Groupe automne 2025

Les mardis de 19 h à 20 h

- 21 octobre 2025
- 28 octobre 2025
- 4 novembre 2025
- 11 novembre 2025
- 18 novembre 2025
- 25 novembre 2025

#### Groupe hiver 2026

Les mardis de 19 h à 20 h

- 20 janvier 2026
- 27 janvier 2026
- 3 février 2026
- 10 février 2026
- 17 février 2026
- 24 février 2026

Pour t'inscrire, écris un courriel à Sofia :

[sdakotaa13@gmail.com](mailto:sdakotaa13@gmail.com)

Suite à ton inscription, tu vas recevoir un courriel de la part de Sofia pour te donner toutes les informations nécessaires pour pouvoir te connecter et participer à ton premier atelier en ligne !

*Dans le cas où le nombre minimum de participants n'est pas atteint, nous devons annuler ces ateliers et ils seront reportés à la session suivante.*



(514) 713-5353



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



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