

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

Ateliers en ligne - Adultes ayant un TDAH

À qui s'adresse l'activité : Adultes de 18 ans et plus, personnel scolaire

Description de l'activité

Les rencontres animées par Manon Latendresse (intervenante, psychosociologue et zoothérapeute) 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 et gestion des émotions

**Il faut être présent en ligne lors de l'atelier, car l'atelier n'est pas enregistré. Il n'y a donc pas de possibilité de rediffusion.*

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

Limite de participants : Oui, 20 personnes

Frais associés : gratuit

Devenir membre GRATUITEMENT : www.pandablso.ca/devenir-membre

Date limite pour s'inscrire : 13 octobre 2025

Pour inscription : <https://www.pandablso.ca/activites/adultes-ayant-un-tdah-session-automne-2025>

Le lien de cette rencontre virtuelle est envoyé automatiquement à l'adresse courriel du participant dans sa confirmation d'inscription

Personne à contacter pour plus de détails : Martine Daigneault, mdaigneault@pandablso.ca

Web : 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* 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 16 ans au sein des Associations PANDA BLSO et TdB.

Cette année,
pour souligner les

30 ans

de notre association,
l'adhésion annuelle est

gratuite!

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 – Devenir membre GRATUITEMENT :
www.pandablso.ca/devenir-membre



2 – Vous inscrire aux ateliers 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

 www.pandablso.ca

Ateliers en ligne *GRATUITS* avec Manon **Adultes ayant un TDAH**

Groupe automne 2025 :

✓ Les lundis de 19 h à 21 h

- 20 octobre 2025
- 27 octobre 2025
- 3 novembre 2025
- 10 novembre 2025
- 17 novembre 2025
- 24 novembre 2025

Groupe hiver 2026 :

✓ Les lundis de 19 h à 21 h

- 2 février 2026
- 9 février 2026
- 16 février 2026
- 23 février 2026
- 9 mars 2026
- 16 mars 2026

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.

Ateliers en ligne *GRATUITS* aussi offerts par Manon **pour les proches d'un adulte ayant un TDAH**

Atelier d'informations et d'échanges pour les
conjointes, amis, proches d'un adulte ayant un TDAH

- Lundi 1^{er} décembre 2025 de 19 h à 21 h
- Lundi 23 mars 2025 de 19 h à 21 h

*Vous devez avoir 18 ans et plus
pour participer.



 (514) 713-5353

 info@pandablso.ca

 www.pandablso.ca

Suivez-nous !



www.facebook.com/associationpandablso

Abonnez-vous !

À notre Infolettre mensuelle
en cliquant ici

