

Vous prenez soin de quelqu'un de votre entourage?
Vous ressentez le besoin de reprendre votre vie en main?
Vous aimerez améliorer votre sentiment de bien-être?

VIVIRE SA VIE PLEINEMENT : Une formation amusante, conviviale et... **GRATUITE!**

L'Association canadienne pour la santé mentale division Ontario en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale de Durham et la Société Alzheimer de Durham sont heureux de vous offrir cette formation **en français!**

En huit sessions amusantes de 90 minutes chacune, ce programme aide les individus à apporter des changements à leur vie pour mieux gérer leur inquiétude ou leur désespoir et acquérir les compétences nécessaires pour aborder les problèmes de la vie. Développé selon les principes de la thérapie cognitive-comportementale, cette approche reconnue nous aide à mieux comprendre l'interdépendance entre nos expériences, nos pensées, nos émotions et nos comportements.

Quand : le 24 mars, et tous les mardis pour 8 sessions 18h00 – 19h30

Endroit : 1600 Stellar Drive, Suite 202 Whitby, ON L1N 9B2

Information et inscriptions:

Contactez :

Mireille Huneault

905 926-1204

Mireilleh@cmhadurham.org

Collations
Gratuites!



OU

Sabrina Mukendi

905-576-2567 ext. 5237

smukendi@alzheimerdurham.com

Vivre sa vie pleinement



Contactez :

Mireille Huneault

905 926-1204

Association canadienne pour
la santé mentale de Durham

Mireilleh@cmhadurham.org

Ou

Sabrina Mukendi

905-576-2567 ext. 5237

La Société Alzheimer de Durham

smukendi@alzheimerdurham.com