



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



SCARBOROUGH
CENTRE FOR
HEALTHY
COMMUNITIES



Entité 4^{MD}

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 12 mars, et tous les jeudis pour 8 sessions 14:30h – 16:00 h

Endroit : Scarborough Centre for Healthy Communities

629 Markham Rd, Unit 2, Scarborough, ON M1H 2A4

Information et inscriptions:

Contactez :

Mireille Huneault

905 926-1204

Mireilleh@cmhadurham.org

Collations Gratuites!



Vivre sa vie pleinement



Contactez :

Mireille Huneault

905 926-1204

Association canadienne pour
la santé mentale de Durham

Mireilleh@cmhadurham.org