



Canadian Mental
Health Association
Durham

Association canadienne
pour la santé mentale
Durham

Alzheimer Society
D U R H A M R E G I O N



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 la Région de Durham** sont heureux de vous offrir cette formation **en français et en ligne!**

En huit sessions amusantes de 90 minutes chacune, ce programme aide les personnes à apporter des changements à leur vie pour mieux gérer leur inquiétude ou leur désespoir et acquérir les compétences nécessaires pour aborder les problèmes liés avec le stress – en particulier avec la **COVID-19**. 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, pour améliorer notre vie quotidienne.

Quand : 18 : 00 h , tous les mardis à partir le 15 septembre

Endroit : **En ligne** ; un lien vous sera fourni par courriel après inscription

Information et inscriptions : <https://www.eventbrite.ca/e/vivre-sa-vie-pleinement-tickets-117990748505>

Questions ? Contactez :

Mireille Huneault

905 436-8760 post 137

Mireilleh@cmhadurham.org

Ou

Sabrina Mukendi

905 576-2567 poste 2002

smukendi@alzheimerdurham.com

Vivre sa vie pleinement



Contactez :

Mireille Huneault

905 436-8760 poste : 137

Association canadienne pour
la santé mentale de Durham

Mireilleh@cmhadurham.org