

# Groupe de soutien pour les proches aidants MRC des Pays-d'en-Haut



**21 janvier**

Vécu partagé

**28 janvier**

La communication consciente

**4 février**

Vécu partagé-Montre et raconte

**11 février**

Aimons-nous!

**18 février**

La perfection, mission impossible

**25 février**

Donnez-moi un break!

**4 mars**

Vécu partagé

**11 mars**

811, option 2!

**18 mars**

Mes compétences invisibles

**25 mars**

Ajuste tes lunettes !

**1er avril**

Vécu-partagé évaluation

**Hiver 2026**

**Les mercredis de  
13h30 à 15h30**



**Catherine Dubé**

Intervenante psychosociale  
- Animatrice du groupe de soutien MRC PDH



**CHSLD des-Hauteurs  
Sainte-Adèle,  
707 Boulevard de  
Sainte-Adèle,  
J8B 2N1**

SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR :



**Inscrivez-vous dès maintenant!**

PAR TÉLÉPHONE : 579 888-0211 p.0

PAR COURRIEL : [LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM](mailto:LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM)