



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

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

SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR :

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

Inscrivez-vous dès maintenant!

☎ PAR TÉLÉPHONE : 579 888-0211 p.0

✉ PAR COURRIEL : LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM