



Groupe de soutien

SECTEUR MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Les mercredis de 13h30 à 15h30



Hiver 2024

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



Frédérique St-Hilaire
Intervenante psychosociale -
Animatrice du groupe de
soutien PDH

24 JANVIER

Vécu partagé - Bon retour des fêtes

31 JANVIER

Lumière sur mon lâcher prise

7 FÉVRIER

Vécu partagé

14 FÉVRIER

Le portrait de mon parcours de proche aidant

21 FÉVRIER

Apprendre à valser avec les deuils

28 FÉVRIER

Mon réseau soutenant

6 MARS

Vécu partagé

13 MARS

Mes rôles, mes choix

20 MARS

Démystifier les différents milieux de vie

27 MARS

Cultiver mon mieux-être

SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR :

Inscrivez-vous dès maintenant!

☎ PAR TÉLÉPHONE : 579 888-0211 p.0

✉ PAR COURRIEL : LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM