



Les mercredis de 13h30 à 15h30

22 janvier

Vécu partagé

29 janvier

Oui, non, peut-être!

5 février

Vécu partagé

12 février

Est-ce que le courant passe ?

19 février

Démystifier le système de santé

26 février

Parlons hormones

5 mars

Vécu partagé

12 mars

Et si je me priorisais?

19 mars

L'arbre de mes bons coups :
beinveillance et reconnaissance

26 mars

Cultiver le sentiment de légèreté : vivre en apesanteur

Hiver 2025



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 :

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