



17 septembre

Vécu partagé

24 septembre

D'où je viens, où je me situe et où je vais

1er octobre

Je suis capitaine de mon bateau

8 octobre

Vécu partagé

15 octobre

Mes deuils au quotidien

22 octobre

Gestion de conflit, un étage à la fois

29 octobre

Le portrait de ma proche aidance

5 novembre

Semaine nationale des personnes proches aidantes

12 novembre

Faire le grand saut

19 novembre

La boîte à surprise

26 novembre

Qui suis-je?

3 décembre

Vécu Partagé

10 décembre

Fête de Noël, Mon beau sapin

Automne 2025

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