



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Êtes-vous 55+ ? Vous prenez soin de quelqu'un de votre entourage?
Vous ressentez le besoin de reprendre votre vie en main?
Vous aimeriez améliorer votre sentiment de bien-être?

Inscrivez-vous dès maintenant au cours **Vivre sa vie pleinement**



Une formation amusante et conviviale

En huit sessions amusantes de 90 minutes chacune, ce programme aide les individus à apporter des changements à leur vie. Les participant(es) apprennent à gérer des émotions telles que le ras-le-bol, l'inquiétude ou le désespoir et acquièrent les compétences nécessaires pour aborder les problèmes de la vie. Développé selon les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, cette approche reconnue nous aide à mieux comprendre l'interdépendance entre nos expériences, nos pensées, nos émotions et nos comportements.

L'Association canadienne de santé mentale à Toronto en collaboration avec Les Centres D'Accueil Héritage sont heureux de vous offrir cette formation en français pour les personnes âgées et/ou les proches aidant(es) francophone de la région de Toronto.

Éligibilité : personne de 55+ et/ou prenant soin de quelqu'un de son entourage (ami(e), membre de la famille, voisin(e), personne hors du pays etc.)

Quand : 31 octobre au 19 décembre 2017 - 17h30 à 19h00

Endroit : Les Centres D'Accueil Héritage - 33 Hahn Place, Toronto (The Esplanade & Beverley)

Coûts : gratuit

Information et inscriptions: Hélène Roussel - hroussel@ontario.cmha.ca
416-977-5580 poste 4135

Partenaires communautaires :



Centre
francophone
Vivre mieux



Entité 4^{MD}



Financé en partie par le gouvernement du Canada par l'entremise du Programme nouveaux horizons

pour les aînés