

ASSOCIATION  
**PANDA**  
MRC LES MOULINS

L'association PANDA  
de la MRC Les Moulins  
est un organisme communautaire  
voué au TDAH  
Trouble déficitaire d'attention  
avec ou sans hyperactivité



L'acronyme PANDA signifie:  
Personne Apte à Négocier le  
Déficit d'Attention



Pour mieux nous connaître  
visitez notre site Internet:  
[www.pandamrclesmoulins.org](http://www.pandamrclesmoulins.org)

Pour nous joindre:

(450) 654-1153

[info@pandamrclesmoulins.org](mailto:info@pandamrclesmoulins.org)

737, rue de la Sœur-Marie-Rose,

Terrebonne (Québec) J6V 1P1



ASSOCIATION PANDA  
MRC LES MOULINS

Téléphone : (450) 654-1153

Message : [info@pandamrclesmoulins.org](mailto:info@pandamrclesmoulins.org)

## Les petits vites, Les petites lunes

- ◆ Approche psychoéducatif
- ◆ 2 animatrices expérimentées
- ◆ Interventions positives
- ◆ Les enfants en tirent de bons avantages.

### Enfants 7 et 8 ans

Samedi matin  
9h30 à 11h30

12 rencontres

\$\$ - Voir site Internet



### Enfants 8 et 9 ans

Samedi après-midi  
13h30 à 15h30

12 rencontres

\$\$ - Voir site Internet



### Enfants 10 et 11 ans

Samedi matin  
9h30 à 11h30

12 rencontres

\$\$ - Voir site Internet

## Le «Parentage» Être parents, un avantage!

- ◆ Approche Psychoéducatif
- ◆ Alternance de travail de groupe et de travail individuel
- ◆ Interventions positives
- ◆ Exercices
- ◆ Outils pour favoriser la réflexion
- ◆ Analyse des besoins
- ◆ Temps de discussion
- ◆ Introduction au TDAH (3)
- ◆ Rendre l'enfant plus obéissant
- ◆ Donner de l'attention positive
- ◆ Le système d'émulation
- ◆ Les devoirs sans dispute

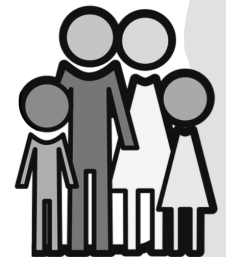


### Parents d'enfants de 6 à 11 ans

Samedi  
en même temps  
que les ateliers pour  
les enfants

11 rencontres

\$\$ - Voir site Internet



## L'adolescence Une traversée palpitante

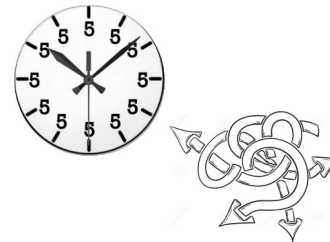
Tu as un TDAH?  
Nous on vit bien  
Avec ça...



- ◆ Programme psychoéducatif exclusif
  - ◆ 2 animatrices expérimentées
  - ◆ Interventions positives
  - ◆ 2 rencontres pour les parents incluses
  - ◆ Programme permettant d'adapter les rencontres aux besoins des participants
- |  |             |
|--|-------------|
| <b>Adolescents</b>                       | 12 à 15 ans |
| Disponible                               |             |
| 8 rencontres jeunes                      |             |
| 2 rencontres parents                     |             |
| \$\$ - Voir site Internet                |             |
| <b>Parents</b>                           |             |
| ◆ 2 rencontres en soirée                 |             |
| ◆ Suivi adapté aux besoins de la famille |             |

## TDAH à l'âge adulte J'en suis

- ◆ Programme psychoéducatif
- ◆ Animatrice expérimentée
- ◆ Interventions positives
- ◆ Alternance de travail de groupe et de travail individuel



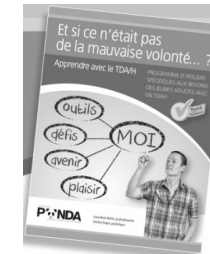
- ◆ Exercices et devoirs
- ◆ Outils pour favoriser la réflexion
- ◆ Analyse des besoins
- ◆ Temps de discussion
- ◆ Évaluation de la mise en place des nouveaux outils
- ◆ Thèmes touchant les principales difficultés rencontrées chez les adultes atteints de TDAH

**Adultes**  
Jeudi soir  
19h00 à 20h30  
Séries de  
10 rencontres  
\$\$ - Voir site Internet  
Groupes ouverts



## Des projets d'avenir...

Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté?  
Un programme pour les 17 - 25 ans  
Disponible



Un programme pour les parents d'enfants de 3 à 5 ans et qui vivent des difficultés en lien avec l'attention, l'hyperactivité, l'hypermotilité.  
En voie de préparation...



TDAH et 3e âge  
Mieux connaître les symptômes et mieux se comprendre, le TDAH est hautement héréditaire.  
Et si j'y trouvais des solutions?  
Possibilité d'animation de groupes.

## Association PANDA MRC Les Moulins

Une équipe de travailleurs et de bénévoles engagée à vous soutenir au meilleur de ses connaissances et selon ses capacités.  
Une passion pour le TDAH et pour les solutions possibles.  
De l'espoir et une énergie positive !

Site Internet:  
[www.pandamrclesmoulins.org](http://www.pandamrclesmoulins.org)  
Des articles intéressants  
Des références récentes  
Présentation de nos activités  
Rapport annuel

La région de Lanaudière présente une prévalence de cas de TDAH importante au Québec.  
Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin. Pourquoi ne pas s'unir pour que les demains soient meilleurs pour les personnes atteintes de TDAH?