



Gérer le stress et l'anxiété



Bibliothèque de Cartierville

Mardi 30 avril 2019, 13 h

5900, rue De Salaberry
Autobus 69 – métro Henri-Bourassa
(Direction Serres/Grenet)



FINANCÉ PAR
L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
MONTRÉAL
lappumontreal.org

Franca Turco,

Intervenante, Y des femmes de Montréal

Apprenez les diverses manifestations du stress ainsi que ses conséquences sur la santé mentale, physique et relationnelle.

Comprenez pourquoi il est important de gérer votre stress et découvrez des outils permettant d'améliorer votre bien-être.

Société Alzheimer Society
MONTRÉAL