



Le Comité régional de parents du regroupement Sud est heureux de vous inviter à une conférence gratuite. Ces conférences ont pour but d'outiller les parents afin que nous puissions accompagner nos jeunes à l'école et dans la vie.

Venez en grand nombre, c'est gratuit!

CONFÉRENCE

Pour parents débordés et en manque d'énergie

Conférencière : Francine Ferland

**Le 25 mars 2015, à 19 heures, à l'école primaire des-Berges-de-Lachine
50, 34^{ième} Avenue, Lachine, QC, H8T 1Z2, entrée sur la rue Notre-Dame**

DESCRIPTION : Être parents, c'est exigeant. Concilier le travail, l'éducation des enfants, la vie familiale, sociale et personnelle n'est pas une mince tâche ! Est-il possible d'arriver à tout faire sans y laisser sa peau? Au cours de cette conférence, divers moyens et stratégies seront proposés pour vous aider à réaménager vos activités afin de vous simplifier la vie, à gérer votre énergie pour être moins fatigué, à composer avec le stress, à vivre pleinement le moment présent avec humour et le sourire aux lèvres, à penser à vous et à votre couple et à rester zen dans le quotidien avec vos enfants. Tout un contrat! Pour tous les parents qui veulent améliorer leur quotidien et vivre avec plaisir le moment présent.

BONUS! Il y aura tirage du livre Ferland, F. (2006). *Pour parents débordés et en manque d'énergie*. Montréal : Éditions CHU Sainte-Justine, lors de la conférence!

Notice biographique : Francine Ferland

- Ergothérapeute clinicienne en pédiatrie et en pédopsychiatrie de 1969 à 1975;
- Professeure en ergothérapie à l'Université de Montréal de 1975 à 2007;
- Nommée professeure émérite de l'Université de Montréal en 2007;
- Récipiendaire de la médaille de carrière de l'Université de Montréal (2007);
- Chroniques pour la Revue *Bien grandir* sur le jeu et l'apprentissage de 2006 à 2013;
- Conférencière et formatrice;
- Auteure : 18 titres publiés aux Éditions CHU Sainte-Justine



Monsieur Robert Dupras,

Président du Comité régional de parents du regroupement Sud

Trajet au verso ➔

CHERS PARENTS, APPORTEZ VOS PAPIERS ET CRAYONS!

École primaire des-Berges-de-Lachine
50, 34^{ième} Ave, Lachine, QC, H8T 1Z2, entrée sur la rue Notre-Dame

