

ATELIER STRESS ET ANXIÉTÉ

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 024
LE 4 AOÛT À 13H30

Animé par une travailleuse sociale du CIUSSS

GRATUIT !



- Identifier les sources du stress.
- Connaître la fonction du stress dans notre quotidien.
- Outils pour apprendre à composer avec le stress.

POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

