



# Programme MORE

## Compétences en gestion du budget

Atelier gratuit pour les adultes qui vivent avec la maladie mentale

**Vous voulez en apprendre plus sur la gestion du budget et avoir du PLAISIR en même temps!**

Joignez-vous à nous pour six séances pratiques d'information sur les façons de :

- \$ utiliser les comptes de banque et les services bancaires;
- \$ surveiller vos dépenses;
- \$ réduire et éviter les dettes;
- \$ trouver de l'argent dont vous ignoriez l'existence; et
- \$ tirer le maximum de chacun de vos dollars.



Le prochain atelier du programme MORE sur les compétences en gestion du budget se tiendra à l'Association canadienne pour la santé mentale, au 1355 de la rue Bank. Les séances auront lieu tous les mardis, du 28 janvier au 4 mars 2014, de 13 h à 15 h 30.



**Réservez votre place en vous inscrivant maintenant.**



Personne-ressource du programme MORE :  
Amy McKay, (613) 737-7791, poste 271  
Courriel : amckay@cmhaottawa.ca



Canadian Mental  
Health Association  
Ottawa  
*Mental health for all*