

**PROGRAMMATION
ANNUELLE**

2024

-

2025

Société Alzheimer
OUTAOUAIS

PRÉFACE

Mot de la directrice générale

Découvrez notre toute première programmation annuelle d'activités, proposée par Alzheimer Outaouais! Cette gamme variée d'activités est conçue pour répondre aux besoins de chacun: les personnes proches aidantes, les individus vivant avec un trouble neurocognitif et la population générale. Nous vous offrons des ateliers enrichissants, des conférences inspirantes, des groupes d'échanges et des activités passionnantes. Certaines activités se déroulent au point de service de Gatineau, tandis que d'autres vous attendent à Aylmer, dans une MRC ou en virtuel, offrant ainsi une flexibilité optimale pour participer selon votre lieu de résidence. Notre objectif est de favoriser l'apprentissage, l'adoption d'une approche centrée sur la personne et la création de liens tout au long de l'année. Notre programmation saura enrichir votre quotidien et vous accompagner dans votre parcours. Rejoignez-nous pour vivre des moments dynamiques et inclusifs!

Anne Villeneuve
Directrice générale

Comment s'inscrire aux activités?

Veuillez noter que les modalités d'inscription sont spécifiées pour chaque service. Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour la programmation de l'automne. Les inscriptions pour la saison hivernale débuteront à la mi-novembre, tandis que celles pour le printemps 2025 commenceront début avril. Nous mettons à jour régulièrement notre programmation en ligne, et toutes les informations seront disponibles sur notre site web. Assurez-vous de consulter notre site pour rester informé des dernières nouveautés et ne manquer aucune de nos activités passionnantes!

Principaux lieux d'activités

Siège social (Gatineau)

440, boulevard Maloney ouest
Gatineau QC J8P 6W2

Point de service (Aylmer)

181, chemin d'Aylmer (Galeries Aylmer)
Gatineau QC J9H 6A6

TABLE DES MATIÈRES

**GROUPE DE SOUTIEN
POUR PERSONNES
PROCHES AIDANTES** **04**

**GROUPE DE SOUTIEN POUR
LES PERSONNES VIVANT AVEC
UN TNC** **06**

**GROUPE DE SOUTIEN POUR LES
ADOLESCENTS (12-17 ANS)** **07**

CAFÉ-RENCONTRES **08**

**ATELIERS DE FORMATION POUR
PERSONNES PROCHES AIDANTES** **09**

**AUTRES FORMATIONS ET
CONFÉRENCES** **14**

GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Les groupes sont formés d'un maximum de dix participants. Ces groupes se veulent un lieu d'échange, de partage et de soutien pour les proches aidants qui se sentent épuisés ou qui ressentent le besoin de parler.

Fréquence: quatre rencontres chaque deux semaines

Préalable: avoir suivi les ateliers de formation pour personnes proches aidantes ou le module 1 ou 2 de la nouvelle mouture des ateliers.

Inscriptions: veuillez communiquer avec votre conseiller aux familles ou contactez-nous directement si vous n'avez pas de conseiller aux familles.



GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Date	Endroit	Heure
Mercredi 18 septembre au 30 octobre 2024	Aylmer	13 h - 15 h
Mardi 15 octobre au 26 novembre 2024	Gatineau	13 h - 15 h
Mardi 21 janvier au 4 mars 2025	Gatineau	13 h - 15 h
Mercredi 5 février au 19 mars 2025	Aylmer	13 h - 15 h
Jeudi 24 avril au 5 juin 2025	Gatineau	13 h - 15 h
Mercredi 7 mai au 18 juin 2025	Aylmer	13 h - 15 h

« SIMPLEMENT NOUS »

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN TNC

Au sein du groupe, les échanges permettent aux participants de discuter de leurs craintes et de leurs questionnements et d'apprendre grâce au vécu de leurs pairs. Le groupe de soutien permet la création d'échanges libérateurs, confidentiels et respectueux pour toutes les personnes présentes.

Fréquence: quatre rencontres chaque deux semaines

Inscriptions: veuillez communiquer avec votre conseiller aux familles ou contactez-nous directement si vous n'avez pas de conseiller aux familles.



**JEUDI
3 OCTOBRE AU 14
NOVEMBRE 2024**

13 h 30 - 15 h 30
Aylmer

**MARDI
4 FÉVRIER AU 18 MARS
2025**

13 h 30 - 15 h 30
Gatineau

**JEUDI
29 AVRIL AU 10 JUIN 2025**

13 h 30 - 15 h 30
Aylmer

06

Nouveauté!

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES ADOLESCENTS (12-17 ANS)

Ateliers de soutien pour les ados touchant des sujets-clés comme la compréhension des troubles neurocognitifs, comment vivre des visites positives avec son proche et discussions sur les techniques de *self-care* lorsque la famille devient plus occupée.

Inscriptions: auprès de Jennifer Bigras, conseillère aux familles au 819 777-4232, poste 235 ou au jbigras@alzheimeroutaouais.com

Octobre 2024

- Horaire à déterminer
- Gatineau

Mai 2025

- Horaire à déterminer
- Aylmer ou Hull



07

CAFÉ-RENCONTRES

Un café-rencontre est l'occasion idéale d'échanger dans une ambiance décontractée et tous sont bienvenue, personnes proches aidantes et personnes vivant avec un TNC.

Inscriptions: au info@alzheimeroutaouais.com, ou se présenter directement au café-rencontre.

23 octobre 2024

Activité cartes de souhait
13 h 30 à 15 h
Aylmer

16 octobre 2024

17 h à 19 h
Gatineau

18 décembre 2024

Thématique Noël
9 h 30 à 11 h 30
Aylmer

11 décembre 2024

Thématique Noël
9 h 30 à 11 h 30
Gatineau

25 janvier 2025

9 h 30 à 11 h 30
Gatineau

25 janvier 2025

17 h à 19 h
Gatineau

19 février 2025

Thématique musicale
17 h à 19 h
Aylmer

1 avril 2025

9 h 30 à 11 h 30
Gatineau

14 mai 2024

9 h 30 à 11 h 30
Aylmer

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Alzheimer Outaouais offre un tout nouveau programme de formation pour proches aidants : Apprendre à aider sans s'oublier.

Fréquence: chaque module comprend une série de cinq rencontres d'une durée de 2 heures par rencontre.

Coût: chaque module est 35\$ par participant.

Parmi les modules suivants, veuillez vous inscrire à celui ou ceux qui répondent à vos besoins.

Module 1 La période suivant le diagnostic



Projet-pilote

Ce module touche la période suivant le diagnostic et vous permettra de mieux comprendre les troubles neurocognitifs et les ressources pour les proches aidants. Voici les sujets discutés :

- Les troubles neurocognitifs
- Les facteurs de risque et de protection
- La maladie d'Alzheimer et les signes précurseurs
- Le diagnostic
- Le proche aidant
- L'approche centrée sur la personne
- La communication
- Les ressources
- Planifier l'avenir

Appui
proches aidants

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Module 1

Lundi

Dès le 23 septembre 2024

13 h 30 - 15 h 30

Gatineau

Samedi

25 janvier et 8 février 2025

9 h - 15 h

Aylmer

Lundi

Dès le 23 septembre 2024

18 h 30 - 20 h 30

Zoom

Dès le printemps 2025

Heure et dates à confirmer

MRC Vallée-de-la-Gatineau

Mardi

Dès le 1 octobre 2024

13 h 30 - 15 h 30

Aylmer

Mardi

Dès le 11 mars 2025

13 h 30 - 15 h 30

Gatineau

Samedi

5 et 19 octobre 2024

9 h - 15 h

Gatineau

Inscriptions: en ligne au alzheimeroutaouais.com/services/ateliers-de-formations-pour-proches-aidants/

À noter que les inscriptions pour l'hiver 2025 seront disponibles à la mi-novembre et pour le printemps 2025, dès avril 2025. Abonnez-vous à notre infolettre ainsi qu'à nos réseaux sociaux pour recevoir toute l'information.

10

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Module 2

L'adaptation à domicile

Notre module sur l'adaptation à domicile vous aidera à comprendre comment adapter le domicile de votre proche afin qu'il soit sécuritaire et aussi comment bien l'accompagner afin de maintenir son autonomie.

Voici les sujets discutés :

- Les troubles neurocognitifs
- Les facteurs de risque et de protection
- L'aménagement du domicile pièce par pièce
- Conseil pour le proche qui vit seul, afin de favoriser son autonomie
- Se préparer à une visite à l'hôpital
- La conduite automobile
- L'approche centrée sur la personne
- La communication
- Les interventions cognitives
- Les comportements déroutants
- Continuer à prendre soin de soi en tant que proche aidant
- Planifier l'avenir



Projet-pilote

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Module 2

Jeudi (dernier du mois)

Du 26 septembre 2024 au 30 janvier 2025

9 h 30 - 11 h 30

En collaboration avec le CR3A de Papineau

MRC Papineau

Inscriptions: Elaine Poulin, cr3aprochesaidants@gmail.com

COMPLET

Lundi

Dès le 11 novembre 2024

13 h 30 - 15 h 30

Gatineau

Mardi

Dès le 12 novembre 2024

13 h 30 - 15 h 30

Aylmer

Jeudi

Dès le 14 novembre 2024

13 h 30 - 15 h 30

MRC des Collines

En collaboration avec Services aux aînés de la MRC des Collines

Inscriptions: prochesaidance@servicesauxaines.org

Samedi

16 et 30 novembre 2024

9 h - 15 h

Gatineau

Lundi

Dès le 20 janvier 2025

18 h 30 - 20 h 30

Zoom

Jeudi (dernier du mois)

Du 27 février 2025 au 26 juin 2025

9 h 30 - 11 h 30

En collaboration avec le CR3A de Papineau

MRC Papineau

Inscriptions: Elaine Poulin, cr3aprochesaidants@gmail.com

Samedi

15 et 29 mars 2025

9 h - 15 h

Gatineau

Lundi

Dès le 28 avril 2025

13 h 30 - 15 h 30

Aylmer

Inscriptions: en ligne au alzheimeroutaouais.com/services/ateliers-de-formations-pour-proches-aidants/

À noter que les inscriptions pour l'hiver 2025 seront disponibles à la mi-novembre et pour le printemps 2025, dès avril 2025. Abonnez-vous à notre infolettre ainsi qu'à nos réseaux sociaux pour recevoir toute l'information.

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Module 3

La transition vers un milieu d'hébergement

Vous souhaitez comprendre comment la transition vers une ressource d'hébergement (ressources intermédiaires, CHSLD, etc...) peut se faire? Ce module vise à vous outiller et à vous soutenir durant cette transition. Voici les sujets discutés :

- Émotions possibles face à la transition vers l'hébergement
- Planifier cette transition et quand débiter la réflexion
- Comment faire face aux situations de refus: conseils et stratégies
- Choisir sa place: la distinction entre le processus d'hébergement RPA/RI vs CHSLD
- Ce qui est important à considérer lors d'une visite
- L'approche centrée sur la personne – l'histoire de vie
- Les démarches administratives
- Le déménagement, le jour J – quoi prévoir
- Une période d'adaptation
- Prendre soin de soi durant cette transition

Préalable du module 3: avoir suivi le module 1 ou 2 de la nouvelle mouture ou les ateliers pour proches aidants.

Module 3

Lundi

Dès le 20 janvier 2025

13 h 30 - 15 h 30

Aylmer

Mardi

Dès le 28 janvier 2025

13 h 30 - 15 h 30

Gatineau



Inscriptions: en ligne au alzheimeroutaouais.com/services/ateliers-de-formations-pour-proches-aidants/

À noter que les inscriptions pour l'hiver 2025 seront disponibles à la mi-novembre et pour le printemps 2025, dès avril 2025. Abonnez-vous à notre infolettre ainsi qu'à nos réseaux sociaux pour recevoir toute l'information.

AUTRES FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Musclez vos méninges

Musclez vos méninges est un programme conçu pour les gens de 55 ans et plus, qui vise à promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui vivent un vieillissement typique. Plusieurs activités, de belles discussions et beaucoup d'apprentissages sont au menu, une belle opportunité pour la stimulation cognitive!

Fréquence: une rencontre par semaine pour 10 semaines

Mardi

24 septembre au 3 décembre 2024

18 h 30 - 20 h 30

Gatineau

Inscriptions: alzheimeroutaouais.com ou communiquer directement avec Alzheimer Outaouais au 819 777-4232.

Agence du revenu du Canada:

Séance d'informations à l'intention des personnes proches aidantes (prestations et crédits fiscaux)

Mercredi

30 octobre 2024

9 h 30 - 11 h 30

Virtuel

Inscriptions: auprès de Josée St-Denis au 819 777-4232, poste 239 ou au jstdenis@alzheimeroutaouais.com

Une autre séance d'information aura lieu au printemps 2025, détails à confirmer.

AUTRES FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Séance d'information sur le mandat de protection

Conférence avec Maître Francis Robitaille, Desnoyers Laroche

7 novembre 2024

13 h 30 à 15 h 30

Aylmer

23 janvier 2025

19 h

Virtuel

Conférence avec Maître Noémie Rainville-Landry, PME INTER Notaires

23 avril 2025

10 h à 11 h 30

Gatineau

Activité santé et bien-être en plein air

Printemps 2025

Date et détails à venir



*Au plaisir de vous voir
en grand nombre!*

CONTACT :

819 777-4232

1 877-777-0888

440, boul. Maloney Ouest

Gatineau QC J8P 6N2

info@alzheimeroutaouais.ca

www.alzheimeroutaouais.com