

PROGRAMMATION



AUTOMNE
2025

Société Alzheimer
OUTAOUAIS

PRÉFACE

Mot de la direction générale

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons la programmation automnale de la Société Alzheimer Outaouais. Chaque activité a été pensée avec soin afin d'apporter du soutien, de l'information et des moments de répit à ceux et celles qui vivent avec la maladie d'Alzheimer ou un trouble neurocognitif, ainsi qu'à leurs proches aidants.

Notre mission demeure claire : accompagner, outiller et entourer les familles tout au long de leur parcours. Cette programmation témoigne de notre volonté d'offrir des services accessibles et de créer des espaces bienveillants où chacun se sent vivre, écouté et soutenu. Nous vous invitons à découvrir cette programmation, à y participer et à la faire vivre. Ensemble, nous poursuivons notre engagement envers les personnes touchées par la maladie et leurs familles, dans l'esprit de compassion et de dignité qui guide toutes nos actions.

Enfin, nous tenons à souligner le travail remarquable de notre équipe et de nos bénévoles, ainsi que l'appui indispensable de nos partenaires et donateurs. Grâce à vous, il nous est possible de continuer à développer des activités porteuses d'espoir et de solidarité.

Avec toute ma reconnaissance,

Anne Desforges
Directrice générale par intérim



Comment s'inscrire aux activités?

Les modalités d'inscription sont spécifiées pour chaque activité, service ou encore programme. 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!

TABLE DES MATIÈRES

<i>NOS SERVICES</i>	04
<i>SERVICES DE RÉPIT</i>	05
<i>CERCLE DES AIDANTS / CAREGIVER'S CIRCLE</i>	06
<i>GROUPE DE SOUTIEN</i>	07
<i>ATELIERS DE FORMATION</i>	08
<i>ACTIVITÉS</i>	10
<i>AUTRES FORMATIONS ET CONFÉRENCE</i>	12
<i>IMPLICATION</i>	14
<i>DONS</i>	15

NOS SERVICES

Alzheimer Outaouais offre une grande variété de services pour personnes proches aidantes, personnes vivants avec un trouble neurocognitif (TNC) ainsi qu'aux professionnels

Personnes proches aidantes

- Soutien, information et conseil
- Rencontres individuelles et familiales
- Ateliers de formation pour personnes proches aidantes
- Groupes de soutien
- Répit
- Conférences

Personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC)

- Qu'est-ce que ma maladie?
- Soutien, information et conseil
- Groupe de soutien "Simplement nous"
- Centre de jour l'Oasis

Professionnels

- Référence aidance Québec
- Perfectionnement professionnel
- La recherche



NOS SERVICES DE RÉPIT

Répit-Stimulation à domicile

Le répit à domicile vise à aider et soutenir les proches aidants des personnes vivant avec un trouble neurocognitif en leur offrant un service d'accompagnement stimulation dans le confort de leur maison et adapté à leurs besoins.

Horaire adaptée au besoin -
3 ou 4 heures par accompagnement

Coût : 6\$ de l'heure

Note : La personne doit habiter à la même adresse que son proche aidant principal



Centre de jour l'Oasis

Les centres de jour et de répit offrent aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, tel que la maladie d'Alzheimer, de participer à des activités stimulantes et sociales dans un environnement chaleureux et sécuritaire. Ce moment permet aux proches aidants d'obtenir un répit d'une durée de six heures.

Gatineau : Lundi au samedi

Aylmer : Lundi au vendredi

Heure : 9h à 15h

Coût : 20\$ (inclus le repas du dîner)

LE CERCLE DES AIDANTS

Café-rencontre permettant les échanges, les conseils et du soutien entre les proches aidants.

Fréquence : Tous les premiers jeudis du mois

Dates : 4 Septembre, 2 Octobre, 6 Novembre et 4 Décembre

Heure : 10h à 11h30

Aylmer - 181, rue Principale
Gatineau - 440, boulevard Maloney Ouest

Inscription : Veuillez communiquer avec votre conseiller aux familles ou contactez nous directement au 819-777-4232



CAREGIVER'S CIRCLE

Coffee meeting allowing exchanges, advice and support between caregivers

Frequency: Every first Tuesday of the month

Dates: September 2 , October 7 , November 4, and December 2

Time: 10:00 a.m. to 11:30 a.m.

Aylmer - 181 Principale Street

Registration: Please contact your family counselor or contact us directly at 819-777-4232



Société Alzheimer
OUTAOUAIS

GROUPE DE SOUTIEN SIMPLEMENT NOUS POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN TROUBLE NEUROCOGNITIF

Une série de rencontre permettant le partage sur le vécu, les inquiétudes et les émotions dans un climat de respect et d'écoute.

DATE	LIEU	HEURE
29 octobre		
12 novembre		
26 novembre		
10 décembre		
	Gatineau	13h30 à 15h30



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.



DATE	LIEU	HEURE	COMMENTAIRE
10 septembre 24 septembre 8 octobre 22 octobre	Aylmer	13h - 15h	Français
4 novembre 18 novembre 2 décembre 16 décembre	Aylmer	13h - 15h	Anglais
16 octobre 30 octobre 13 novembre 27 novembre	Gatineau	13h - 15h	Français *Pour les personnes proches aidants de leurs parents vivant avec la maladie

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

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

Fréquence : chaque module de cette formation dure 8 heures.

Coût : le coût d'un module s'élève à 35 \$

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

Module : La période suivant le diagnostic

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
- **Groupe Aylmer** (Salle de formation – 181, rue Principale, Aylmer)
LUNDIS PM – 29 septembre au 3 novembre 2025 de 13h30 à 15h30 (il n'y aura pas de rencontre le 13 et 20 octobre 2025)
Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA29SEP2025AYL/>
- **Groupe Zoom**
LUNDIS SOIR – 27 octobre au 17 novembre 2025 de 18h30 à 20h30
Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA27OCT2025WEB/>
- **Groupe Gatineau** (Salle de formation – 440, Boul. Maloney Ouest)
SAMEDIS – le 4 et 18 octobre, de 9h à 14h
Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA4OCT2025GAT/>

Module : 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 :



- 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
- **Groupe Aylmer** (Salle de formation – 181, rue Principale, Aylmer)
LUNDIS PM – 17 novembre au 8 décembre 2025 de 13h30 à 15h30
Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA17NOV2025AYL/>
- **Groupe Gatineau** (Salle de formation – 440, Boul. Maloney Ouest)
SAMEDIS – le 8 et 22 novembre, de 9h à 14h
Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA8NOV2026GAT/>

Module : 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.

- Émotions possibles face à la transition vers l'hébergement
- Planifier cette transition et quand débuter 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

• Groupe Zoom

JEUDIS PM – 6 au 13 novembre 2025 de 13h à 16h et 20 novembre 2025, de 13h à 14h30

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA6NOV2025ZOOM/>



- 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
-

Formation professionnelle

Nous sommes fiers de proposer le nouveau programme de formation « Mieux intervenir ça s'apprend », destiné aux professionnels et intervenants de la santé et des services sociaux.

Cette formation, qui s'offre à l'échelle de la province, se décline en 4 modules d'une durée de 4 heures chacun, totalisant 8 ou 16 heures de formation selon les besoins.

Les objectifs de la formation

- Mettre en pratique l'approche centrée sur la personne tout au long de la maladie jusqu'à la fin de vie, et ce, peu importe le milieu de vie et de soins.
- Reconnaître les défis posés par les troubles neurocognitifs majeurs, tout au long du parcours de vie avec la maladie.
- Utiliser les stratégies de communication centrées sur la personne.
- Savoir agir adéquatement face aux comportements déroutants.

Vous connaissez une organisation qui pourrait bénéficier d'une telle formation? N'hésitez pas à faire une référence, il nous fera plaisir de proposer la formation qui répondra aux besoins du milieu et ainsi partager notre approche centrée sur la personne.

Pour obtenir plus d'informations sur les prochaines dates de formation et vous inscrire, vous pouvez communiquer avec nous à amormier@alzheimeroutaouais.com.



ACTIVITÉS

Portes ouvertes sur la mémoire

Dans le cadre des actions locales de sensibilisation autour de la Journée mondiale de l'Alzheimer – 21 septembre –, la Société Alzheimer Outaouais invite la population de toute la région de l'Outaouais à franchir ses portes et à venir à la rencontre de son équipe et découvrir sa programmation automnale

Aylmer

Ven. 19 Septembre 2025 10 h - 14 h (Dans nos locaux d'Aylmer)



Gatineau

Lun. 22 Septembre 2025 10 h - 14 h (Dans nos locaux de Gatineau)

Dance costumée

Avis à tous les monstres et les sorcières! Joignez-vous à notre activité de danse costumée d'Halloween. Tous et toutes sont les bienvenus! Un prix de présence sera tiré pour les personnes costumés!

Lieu : Dans nos locaux de Gatineau

Date : Ven. 31 Octobre 2025 10 h - 12 h



Marche en nature

Venez profiter du grand air de la nature pour une session de marche dans le parc de la Forêt Boucher le 30 septembre de 9h45 à 12h. Tous sont les bienvenus pour cette activité ! Veuillez prévoir d'apporter votre bouteille d'eau et une collation/dîner.

Point de rencontre : Stationnement de la forêt Boucher 500 Rue Samuel-Edey, Gatineau, QC J9J 2J5

Inscription obligatoire : Veuillez communiquer avec Mélissa Huard, au 819-777-4232 Poste 231.



ACTIVITÉS

On Bouge Ensemble

Programme d'activité pour promouvoir la santé physique et cognitive offert par Maintien en santé.

Fréquence : Tous les jeudis

Dates : 9 octobre au 13 novembre 2025

Heure : 9h45 à 11h00

Gatineau - 440, boulevard Maloney Ouest

Inscription : Veuillez communiquer avec Josée St Denis, au 819-777-4232 Poste 239.



Activité chant de Noël

C'est dans une ambiance festive et musicale que nous souhaitons vous accueillir pour souligner la fête de Noël à venir. Tous sont les bienvenus pour cette activité, amenez votre bonne humeur du temps des Fêtes !

Dates : 16 décembre (Gatineau) et 18 décembre (Aylmer)

Heure : 10h30 à 11h30

Inscription : Veuillez communiquer avec notre réception pour vous inscrire

Semaine nationale des personnes proches aidantes

Dans le cadre de la SNPPA, du 2 au 8 novembre 2025, plusieurs actions locales et régionales seront tenues afin de souligner l'engagement et le dévouement des personnes proches aidantes.



AUTRES FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Forum de la FQSA

Ce forum, qui se tiendra le 24 septembre prochain, propose une expérience hybride, accessible autant en ligne qu'en présentiel à Montréal, afin de rejoindre le plus grand nombre. Cet événement majeur s'adresse aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, à leurs proches aidants, aux professionnels ainsi qu'au grand public. Pour vous inscrire, consultez www.forumalzheimer.ca



Crédits d'impôt pour personne aidante

La SAO vous convie à la séance d'information virtuelle sur les crédits d'impôt pour personne proche aidante personnes, organisée par Revenu Québec.

Date : 4 Novembre 2025, 9h30 à 11h

Inscription obligatoire : Veuillez communiquer avec Josée St Denis, au 819-777-4232 Poste 239.

Conférence sur le mandat de protection en cas d'inaptitude

Offert par Me Noémie Rainville-Landry, notaire. Venez en apprendre davantage sur le mandat de protection en cas d'inaptitude, comment bien s'y préparer, ainsi que les démarches légales à suivre.

- **Lieu :** En personne, à notre succursale d'Aylmer
- **Date :** 1er octobre, de 10h à 11h30



Crédits fiscaux à l'intention des personnes handicapées

La SAO vous convie à la séance d'information virtuelle sur les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes handicapées, organisée par l'Agence du Revenu du Canada.

Date : 2 octobre 2025, 9h30 à 11h

Inscription obligatoire : Veuillez communiquer avec Jeanne Dey Dey, au 819-777-4232 Poste 224.



Conférence sur les Demandes Anticipées d'Aide Médicale à Mourir

Conférence offerte par le Dr. Guy Morrissette, en partenariat avec Parkinson Outaouais et la Maison Mathieu Froment-Savoie.

Plus de détails à venir!



Conférence sur la fraude et la cybersécurité

Personne n'est à l'abri de la fraude. Les fraudeurs sont créatifs et trouvent toujours de nouvelles façons de procéder. C'est en se posant les bonnes questions qu'on se protège. Tous ensemble, c'est sûr, on peut prévenir la fraude ! Venez participer à la conférence sur la fraude et la cybersécurité présenté par le Service de Police de la Ville de Gatineau.

- **Lieu :** En personne, à notre point des services de Gatineau
- **Date :** 19 novembre, de 10h à 11h30



Conférence : Prévenir le temps des fêtes

Le temps des Fêtes peut rapidement devenir une période exigeante pour les personnes proches aidantes, en raison de l'organisation des célébrations, et une source de stimulation intense pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif. Afin de vous aider à mieux naviguer cette période, plusieurs conseils pratiques vous seront proposés pour profiter pleinement de chaque moment.

- **Lieu :** En personne, à notre point des services de Gatineau
- **Date :** 10 décembre, de 10h 30



IMPLICATION

Bénévolat

Les bénévoles jouent un rôle central dans la mission de la Société Alzheimer Outaouais (SAO). Leur engagement, leur présence humaine et leur implication concrète dans les activités permettent de soutenir les personnes vivant avec un trouble neurocognitif ainsi que leurs proches, tout en renforçant le tissu communautaire. Dans un contexte où les besoins augmentent, tant en volume qu'en complexité, il devient essentiel de recruter de manière proactive de nouveaux bénévoles. Besoin de s'impliquer comme bénévole à la SAO ? Communiquez avec Michel Phaka Khonde, responsable des communications et soutien aux opérations, à l'adresse courriel ci-après : mphakakhonde@AlzheimerOutaouais.com



Action mémorable

Une activité de collecte de fonds est une façon différente d'offrir des dons. Ce type d'action génère un effet mobilisateur chez les organisateurs partenaires et les participants qui s'unissent pour la cause afin de maintenir la gamme de services que nous offrons. En réalisant une action au profit de la Société Alzheimer Outaouais (SAO), vous faites partie de ceux et celles qui s'investissent pour trouver des solutions durables. Prêt.e pour réaliser une action mémorable ? Communiquez avec Caroline Caron, responsable développement et partenariats, à l'adresse courriel ci-après : ccaron@AlzheimerOutaouais.com



AVOIR UN IMPACT EN FAISANT UN DON

Un don est un geste qui permet vraiment d'aider une personne vivant avec un trouble neurocognitif et leurs proches aidants. Grâce à vos dons, il est possible d'améliorer leur quotidien.

Le don mensuel

Un don mensuel offert à Alzheimer Outaouais contribue à la sécurité financière pour le maintien des services toute l'année.

Le don unique

Un don unique, c'est un geste simple qui a une grande portée.

Le don en mémoire

Honorer un être cher en faisant un don en sa mémoire, c'est poser un geste significatif pour perpétuer ses valeurs. C'est aussi un geste significatif de sympathie qui offre du réconfort à la famille. Un don en mémoire, c'est célébrer la vie de la personne disparue en améliorant celle d'autres personnes.

Le don planifié

Une solution flexible sous différentes formes: un don testamentaire, un don au moyen de l'assurance-vie, une rente de bienfaisance, une fiducie de bienfaisance ou un don de valeurs mobilières.

Impacts des dons

- améliorer le quotidien des personnes vivant avec une atteinte cognitive et celui de leurs proches aidants
- participer à une force mobilisatrice pour des actions concrètes et des services qui se déplient partout en Outaouais

Faire un don, c'est générer des possibilités!

Intrigués? Communiquez avec Anne Desforges, directrice au développement et partenariat, à l'adresse courriel ci-après :
adesforges@alzheimeroutaouais.com

Société Alzheimer
OUTAOUAIS



***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.com
www.alzheimeroutaouais.com