

*Société* Alzheimer  
OUTAOUAIS

# PROGRAMMATION



**HIVER**  
2026

# PRÉFACE

## Mot de la direction

C'est avec un immense plaisir que nous dévoilons la programmation hivernale des activités de la Société Alzheimer Outaouais. Comme un manteau de douceur en cette saison froide, chaque activité a été soigneusement pensée pour offrir soutien, information et 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 la même : accompagner, outiller et entourer les familles tout au long de leur parcours. Cette programmation reflète notre volonté d'offrir des services accessibles et de créer des espaces chaleureux où chacun se sent accueilli, écouté et soutenu.

Nous vous invitons à découvrir ces activités, à y participer et à les faire rayonner. Ensemble, nous poursuivons notre engagement envers les personnes touchées par la maladie et leurs familles, dans un esprit de compassion et de dignité qui guide chacune de nos actions.

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

**Maude Villeneuve-Legros**

Directrice adjointe



## 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 hivernale. Les inscriptions pour le printemps débiteront à la mi-mars, tandis que celles pour l'été 2026 commenceront au début du mois d'avril. Nous mettons à jour régulièrement notre programmation en ligne, et toutes les informations seront disponibles sur notre site web et nos réseaux sociaux. 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>	....	<b>04</b>
<i>SERVICES DE RÉPIT</i>	....	<b>05</b>
<i>CERCLE DES AIDANTS / CAREGIVER'S CIRCLE</i>	....	<b>06</b>
<i>GROUPE DE SOUTIEN</i>	....	<b>07</b>
<i>ATELIERS DE FORMATION</i>	....	<b>08</b>
<i>ACTIVITÉS</i>	....	<b>10</b>
<i>CONFÉRENCES</i>	....	<b>11</b>
<i>IMPLICATION</i>	....	<b>12</b>
<i>DONS</i>	....	<b>13</b>



## NOS SERVICES

---

Alzheimer Outaouais offre une grande variété de services pour personnes proches aidantes, personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) ainsi qu'aux professionnels de la santé et des services sociaux.

### 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 aide 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 aussi 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** : 8 janvier, 5 février et 5 mars

**Heure** : 10h à 11h30

**Aylmer** - 181, rue Principale, J9H 6A6

**Gatineau** - 440, boulevard Maloney Ouest, J8P 6W2

*Aucune inscription requise !*



## CAREGIVER'S CIRCLE

Coffee meeting allowing exchanges, advice and support between caregivers

**Frequency**: Every first Tuesday of the month

**Dates**: January 6th ; February 3rd and March 3rd

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

**Aylmer** - 181 Principale Street, J9H 6A6

No registration required!



# GROUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTS

## Groupe régulier

Ces rencontres destinées aux personnes proches aidantes sont un lieu d'échanges respectueux où chaque participant pourra partager sa réalité et ses défis liés à la proche aidance.

DATES	LIEU	HEURE
À partir du 12 février	Aylmer	13h à 15h
À partir du 22 janvier	Gatineau	13h à 15h
À partir du 18 mars	Gatineau	10h à 12h

## Groupe post-aidance

Ces rencontres spécifiques offrent un espace sécurisant pour le partage du vécu et des émotions des personnes dont le rôle et les responsabilités de proche aidant tirent à leur fin.

DATES	LIEU	HEURE
À partir du 27 janvier	Gatineau	13h à 15h

**Les inscriptions pour tous les groupes de soutien sont obligatoires et doivent se faire auprès d'un(e) conseiller(ère) aux familles**



# ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

**Coût :** 35\$ par module

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

## La période suivant le diagnostic

Cette formation touche la période suivant le diagnostic et vous permettra de mieux comprendre les troubles neurocognitifs ainsi que les ressources disponibles 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



**Lundis après-midi - à partir du 2 février de 13h30 à 15h30**

**Lieu :** Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

**Inscription :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA2FEV2026GAT/>

## L'adaptation à domicile

Cette formation sur l'adaptation à domicile vous aidera à comprendre comment adapter le domicile de votre proche afin qu'il soit sécuritaire et comment bien accompagner la personne 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



**Virtuel - à partir du 19 janvier de 18h30 à 20h30**

**Inscription :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APAWEB19JAN2026/>

**Lundis après-midi - à partir du 16 mars de 13h30 à 15h30**

**Lieu :** Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

**Inscription :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA16MARS2026GAT/>

**Samedis condensés - 21 mars et 4 avril de 9h à 14h**

**Lieu :** Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

**Inscription :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA21MARS2026GAT/>



# LEARNING SERIES FOR CAREGIVERS

## Adapting the home

This module on home adaptation will help you understand how to adapt your loved one's home to ensure safety and how to support them in maintaining their independence.

### Topics covered :

- Neurocognitive disorders
- Risk and protective factors
- Room-by-room home layout and safety tips
- Advice for individuals living alone to promote autonomy
- The person-centered approach
- Communication
- Understanding challenging behaviours
- Driving and safety considerations
- Continuing to take care of yourself as a caregiver
- Planning for the future

**Online - Thursday mornings starting January 22, 2026 from 10 a.m to 12 p.m**

**Registration :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA22JAN2065WEBENG/>

## ATELIER SUR LA SANTÉ COGNITIVE



La Société Alzheimer Outaouais est fière de vous convier à un atelier sur la santé cognitive afin de promouvoir les bienfaits de l'exercice physique et la stimulation cognitive dans le cadre du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Cet atelier d'exercices de stimulation cognitive et de VieActive sera animé par Andrée-Michelle Cormier et Lucie Choinière.



**Lieu :** Gatineau - 440 Boulevard Maloney Ouest

**Date :** 14 janvier

**Heure :** 10h00 à 12h00

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com)  
ou 819-777-4232

# ACTIVITÉS

## Atelier d'artisanat

Vivez un moment de créativité et de connexion à la nature grâce à l'atelier Fleur et forêt ! Découvrez l'art de transformer des éléments naturels en œuvres uniques : initiation au land art, compositions décoratives faites de matières forestières, et explorations créatives qui éveillent les sens. Tout le matériel est fourni et aucune expérience n'est requise. Une activité parfaite pour se ressourcer, s'exprimer et repartir avec des techniques simples et inspirantes faciles à reproduire et à mettre en pratique dans son quotidien. Cet atelier sera animé par Annie Dumoulin.

**Lieu :** Gatineau - 440 Bd Maloney Ouest, J8P 6W2

**Date :** 28 janvier

**Heure :** 13h30 à 15h30

**Inscription obligatoire :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/ARTISANAT28JANV2026/>

**Frais de participation :** 15\$



## Présentation du service 2-1-1

Découvrez comment le 211 contribue à renforcer le filet social à Gatineau en facilitant l'accès rapide et simplifié aux ressources communautaires, sociales et publiques. Ce service gratuit, confidentiel et disponible 24/7 oriente les citoyens vers les bons organismes selon leurs besoins. Cette présentation mettra en lumière son fonctionnement, son impact et les façons d'en maximiser l'utilisation dans nos milieux.

**Lieu :** Gatineau - 440 Bd Maloney Ouest, J8P 6W2

**Date :** 4 février

**Heure :** 10h à 12h

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com) ou 819-777-4232



**Centraide  
Outaouais**

# ACTIVITÉS

## ***Comment connecter avec votre proche***

Cet atelier propose des stratégies simples et créatives pour aider les proches aidants à renforcer le lien affectif avec leur personne aidée. La Saint-Valentin est l'occasion idéale pour vous joindre à nous, partager un moment agréable et découvrir des façons simples de créer des instants de connexions empreints de douceur et de complicité.

**Lieu :** Aylmer - 181 rue Principale, J9H 6A6

**Date :** 13 février

**Heure :** 10h00 à 11h00

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com) ou 819-777-4232



## ***Bingo thématique Cabane à sucre***

Venez célébrer avec nous une activité festive qui combine le plaisir du Bingo et la gourmandise de la cabane à sucre !

**Lieu :** 440 Bd Maloney O, Gatineau, QC J8P 6W2

**Date :** 19 mars

**Heure :** 10h00 à 12h00

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com) ou 819-777-4232





## CONFÉRENCES

### ***Diabète Outaouais***

Joignez vous à nous pour une conférence éclairante sur la gestion du diabète chez les personnes vivant un avec un trouble neurocognitif. Découvrez des stratégies concrètes et des conseils pratiques pour les proches aidants afin de mieux accompagner la personne au quotidien. Animée par Martin Payer, pharmacien-propriétaire Accès-Pharma, président de Diabète Outaouais et éducateur agréé en diabète.

**Lieu :** Aylmer - 181 Rue Principale, J9H 6A6

**Date :** 8 janvier

**Heure :** 13h30 à 14h30

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com) ou 819-777-4232



### ***Les services de soutien à domicile du CISSS de l'Outaouais***

Cette conférence présente les services de soutien à domicile offerts par le CISSS de l'Outaouais, conçus pour favoriser l'autonomie et le maintien des personnes à domicile. Elle expliquera également les mécanismes d'accès à ces services afin de mieux orienter les usagers et leurs proches.

**Lieu :** En virtuel. Le lien sera envoyé par courriel lors de l'inscription

**Date :** 10 février

**Heure :** 13h30 à 14h30

**Inscription obligatoire :** <https://www.jedonneenligne.org/saoq/CONF10FER2026/>

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais**



# CONFÉRENCES

---

## ***Protection mandate conference***

Come learn more about the protection mandate in case of incapacity, how to prepare for it, and the legal steps to follow, by Noémie Rainville-Landry, notary.

**Location:** 181 Principale Street, Gatineau, QC J9H 6A6

**Date :** February 25th

**Time :** 10:00am to 11:30am

**Registration :** [info@alzheimerroutaouais.com](mailto:info@alzheimerroutaouais.com) or 819-777-4232



## ***Les préparatifs et arrangements funéraires***

Cette conférence propose un regard éclairé sur les différentes étapes liées aux arrangements funéraires. Gabrièle Dostie-Levasseur, thanatologue, partagera son expertise pour vous aider à comprendre les options disponibles et anticiper les décisions importantes. Un moment privilégié pour poser vos questions et réfléchir à une planification respectueuse de vos valeurs et de celles de vos proches.

**Lieu :** En virtuel. Le lien sera envoyé par courriel lors de l'inscription

**Date :** 26 février

**Heure :** 18h30 à 19h30

**Inscription obligatoire :** [info@alzheimerroutaouais.com](mailto:info@alzheimerroutaouais.com) ou 819-777-4232



# 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](mailto: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](mailto: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 déploient partout en Outaouais

**Faire un don, c'est générer des possibilités!**

**Pou faire un don :** <https://alzheimeroutaouais.com/faire-un-don/>

***Au plaisir de vous voir  
en grand nombre !***



## **CONTACT**

819 777-4232

1 877-777-0888

**GATINEAU - SIÈGE SOCIAL**  
440, BOUL. MALONEY OUEST  
GATINEAU QC J8P 6W2

**AYLMER**  
181 RUE PRINCIPALE  
GATINEAU QC J9H 6A6

*info@alzheimeroutaouais.com*  
*www.alzheimeroutaouais.com*