

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2026

Société Alzheimer
OUTAOUAIS



PRÉFACE

Mot de la direction

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons la programmation printanière des activités de la Société Alzheimer Outaouais. Comme le printemps qui marque un renouveau, cette programmation a été pensée pour offrir des occasions de se retrouver, de s'informer et de prendre soin de soi.

Chaque activité proposée vise à soutenir les personnes vivant avec un trouble neurocognitif comme la maladie d'Alzheimer ainsi que leurs proches aidants, en leur proposant des moments d'accompagnement, de partage et de répit.

Notre mission demeure la même : accompagner, outiller et entourer les familles tout au long de leur parcours. À travers ces activités, nous souhaitons offrir des espaces bienveillants où chacun peut se sentir accueilli, compris et soutenu. Nous vous invitons à découvrir cette programmation, à y participer et à la partager autour de vous. Ensemble, continuons de bâtir une communauté solidaire pour les personnes touchées par la maladie et leurs proches.

Enfin, nous tenons une fois de plus à remercier chaleureusement notre équipe, nos bénévoles ainsi que nos partenaires et donateurs. Grâce à votre engagement, il est possible d'offrir des activités porteuses d'espoir, de soutien 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, et vous pouvez dès à présent utiliser le lien d'inscription pour vous inscrire. 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>		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>PRÉSENTATIONS</i>		10
<i>CONFÉRENCES</i>		11
<i>ÉVÉNEMENTS</i>		12
<i>IMPLICATION</i>		13
<i>DONS</i>		14

NOS SERVICES

La Société Alzheimer Outaouais offre une grande variété de services pour personnes proches aidantes, personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) ainsi que pour les 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 aidance Québec
- Perfectionnement professionnel
- La recherche



NOS SERVICES DE RÉPIT

Répit-Stimulation à domicile

Le répit à domicile vise à aider et soutenir les personnes proches aidantes 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 adapté 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 personnes proches aidantes d'obtenir un répit d'une durée de six heures.

Gatineau : Lundi au samedi

Aylmer : Lundi au vendredi

Heure : 9h à 15h

Coût : 25\$ (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 : 2 avril, 7 mai et 4 juin

Heure : 10h00 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: April 7th ; May 5th and June 2nd

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 6 mai 2026	Aylmer	13h00 à 15h00
À partir du 7 mai 2026	Gatineau	13h00 à 15h00

Groupe de soutien « *Simplement nous* »

Ces rencontres destinées aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif sont un lieu d'échanges respectueux où chaque participant pourra partager sa réalité et ses défis liés à sa maladie.

DATES	LIEU	HEURE
À partir du 9 avril 2026	Aylmer	13h00 à 15h00

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 28 avril 2026	Gatineau	13h00 à 15h00

Les inscriptions sont obligatoires pour tous les groupes de soutien et doivent se faire auprès de votre intervenant.e en soutien psychosocial.

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Coût : 35\$ par module jusqu'au 1er mai 2026.

Veuillez noter que **toutes les formations prévues à partir du 1er mai 2026** seront offertes au **coût de 40\$**.

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

La période suivant le diagnostic

Ce module 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
- La personne proche aidante
- L'approche centrée sur la personne
- La communication
- Les ressources
- Planifier l'avenir



Groupe Virtuel (Zoom)

Jeudis PM - À partir du 16 avril 2026 de 13h30 à 15h30

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA16AVIL2026/>

Groupe Samedis - Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

Les Samedis 9 et 23 mai 2026, de 9h00 à 13h30

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA9MAI2025/>

L'adaptation à domicile

Ce module 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



Groupe du Soir - Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

Mardi Soir - À partir du 5 mai, de 18h00 à 20h00

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA5MAI2026/>

Groupe Virtuel (Zoom)

Jeudi PM - À partir du 4 juin 2026, de 13h30 à 15h30

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA4JUN2026/>

ATELIERS DE FORMATION POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Transition vers un milieu d'hébergement

Vous souhaitez comprendre comment la transition vers une ressource d'hébergement (Ressources Intermédiaires, CHSLD) peut se faire ? Ce module vise à vous outiller et à vous soutenir durant cette transition.



Voici les sujets discutés :

- Des émotions possibles face à la transition vers l'hébergement
- Planifier cette transition et quand débiter la réflexion
- Comment faire face aux situations de refus
- Comment 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

Groupe Gatineau - 440 boulevard Maloney Ouest

Lundi PM - Du 20 avril au 4 mai, de 13h30 à 15h30

Inscription : <https://www.jedonneenligne.org/saoq/APA20AVRIL2026/>

FORMATION MIEUX OUTILLER POUR MIEUX ACCOMPAGNER POUR LES RÉSIDENCES



Cette nouvelle formation a été conçue spécialement pour les professionnels en résidence (RPA, RI, RTF), afin de développer une meilleure compréhension des troubles neurocognitifs, et offrir des outils pratiques et des stratégies concrètes. Cette formation s'adresse aux personnels et aux professionnels en résidence qui accompagnent et interviennent auprès de personnes vivant avec des troubles neurocognitifs, comme la maladie d'Alzheimer.

Elle offre des outils pratiques et des stratégies concrètes pour améliorer l'approche, faciliter la communication et intervenir efficacement face aux comportements déroutants. Cette formation est rendue disponible sans frais pour les résidences grâce au soutien du Ministère de la Santé et des services sociaux. Elle est offerte par les formateurs des Sociétés Alzheimer du Québec

Pour en savoir plus : formationalzheimers-residences.ca
info@AlzheimerOutaouais.com | 819 777-4232, poste 234

PRÉSENTATIONS

Crédits d'impôt

Au Québec, les proches aidants jouent un rôle essentiel dans le soutien aux personnes vivant un trouble neurocognitif ou une perte d'autonomie. Dans ce cadre, la Société Alzheimer Outaouais vous convie à la séance d'information virtuelle sur les crédits d'impôt pour personne proche aidante. Animée dans un langage simple et pratique par Revenu Québec, cette présentation offre aux personnes proches aidantes une occasion de mieux comprendre leurs droits fiscaux et de s'assurer qu'ils tirent pleinement avantage des mesures qui leur sont destinées.

Lieu : En ligne, Sur Zoom
Date : 8 avril 2026, 10h00 à 11h00



Sécurité à domicile

Vous souhaitez avoir des conseils pratiques pour identifier les risques à la maison et prévenir les accidents, notamment les chutes, afin de favoriser un environnement sécuritaire et maintenir l'autonomie au quotidien ? La Société Alzheimer Outaouais est heureuse de vous convier à une présentation sur la sécurité à domicile. Elle sera animée par Lucie Moleski, ergothérapeute au soutien à domicile du CISSS de l'Outaouais.



Lieu : Point de service d'Aylmer - 181, rue Principale, J9H 6A6
Date : 30 avril 2026, 13h30 à 15h00

L'inscription pour ces présentations et conférences est gratuite mais obligatoire. Inscrivez-vous [ici](#)

WEBINAIRE : PROCHE AIDANCE INTERPROVINCIALE

Chaque jour, les personnes proches aidantes se frayent un chemin à travers les complexités du système de santé pour soutenir leurs proches. Pour ceux et celles qui accompagnent une personne vivant dans une autre province, cette tâche est encore plus compliquée. Dans ce webinaire, l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) et L'Appui pour les personnes proches aidantes (Appui) collaborent pour mettre en lumière les expériences de ces personnes aidantes. Ne manquez pas cette occasion de découvrir :

- L'expérience vécue des personnes proches aidantes en Ontario et au Québec qui accompagnent un proche vivant dans l'autre province.
- Des astuces et des pistes pour vous guider.
- Les services offerts par l'OSANO et l'Appui pour vous aider à naviguer dans les deux systèmes provinciaux tout en prenant soin de vous-mêmes.

Lieu : En ligne, Sur Zoom
Date : 9 avril 2026, 12h30 à 13h30
Inscription obligatoire : [Webinaire](#)

CONFÉRENCES

Audition Québec

La santé auditive est un pilier essentiel de la qualité de vie, pourtant souvent négligé. Au Québec comme ailleurs, la perte auditive touche une proportion croissante de la population et ses impacts dépassent largement la simple difficulté à entendre.

Cette conférence présente l'importance de la santé auditive, les facteurs qui peuvent affecter l'audition et les moyens de prévenir la perte auditive afin de protéger son ouïe au quotidien.



Lieu : Point de service de Gatineau - 440, boulevard Maloney Ouest, J8P 6W2

Date : 21 avril 2026, 13h30 à 15h00

Mandat de protection

En tant que personne proche aidante, il est parfois difficile de savoir comment agir lorsque la santé ou l'autonomie d'un être cher décline. Le mandat de protection est un outil précieux qui permet de planifier à l'avance et de désigner une personne de confiance si nécessaire.

Cette conférence, animée par Me Noémie Rainville, vise à outiller les participants à mieux comprendre les démarches à entreprendre, l'importance de planifier à l'avance et les outils disponibles pour protéger les personnes vivant avec un trouble neurocognitif comme l'Alzheimer, tout en soutenant leurs proches.

Lieu : Point de service de Gatineau - 440, boulevard Maloney Ouest, J8P 6W2

Date : 12 juin 2026, 10h00 à 11h30

Conduite automobile

Cette conférence, animée par Dre Christine Roy, médecin conseil à la Société de l'assurance automobile du Québec, explore l'impact du vieillissement et des troubles neurocognitifs sur les capacités de conduite.

Elle propose des conseils pour conduire de façon sécuritaire plus longtemps, reconnaître les signes de changements liés à l'âge et découvrir des ressources favorisant le maintien.

Lieu : Centre de ressourcement le Havre, 171, rue Nicolet, Gatineau, Québec, J8P 6W2

Date : 13 mai 2026, 13h30 à 15h00



L'inscription pour ces conférences est gratuite mais obligatoire. Inscrivez-vous ici

ÉVÉNEMENT

Marche pour l'Alzheimer IG 2026

La Marche pour l'Alzheimer IG aura lieu le dimanche 31 mai 2026, et nous avons très hâte de vous retrouver pour cette nouvelle édition qui se tiendra au magnifique site du Lac-Leamy.

- **Rassemblement : Côté Plage**
- **Départ de la marche : 9 h 30**

Cette année, nous souhaitons mettre de l'avant un message fort : la santé cognitive nous concerne tous. En participant, vous contribuez à déstigmatiser la maladie et à rappeler que personne ne devrait traverser cette réalité seul. Sur place, vous pourrez profiter de l'animation et d'une touche musicale avec la présence du chanteur Yanik Pépin. Vous pourrez de même vous procurer une boîte à lunch vendue par notre partenaire Les Résidences Chartwell, et dont 100% des profits vont à la Société Alzheimer Outaouais. Réservez déjà votre boîte à lunch sur notre boutique en ligne



**Inscrivez-vous dès
aujourd'hui !
Je m'inscris /Je donne**

**Visitez notre boutique en ligne
pour vous procurer votre boîte à
lunch**

ACTIONS MÉMORABLES

Souper Spectacle

Une soirée spéciale organisée avec cœur par **Gatineau en couleur** et les **Chevaliers de Colomb de Buckingham**, au profit de la Société Alzheimer Outaouais.

Date : Samedi 25 avril 2026

Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb | 480, rue des Pins, Gatineau, QC

Ouverture des portes : 16 h 30 | Souper : 17 h 30

Spectacle : 19 h 00

1 bouteille de vin par table incluse

Billet : 60 \$, seulement !

Billets disponibles :

- Auprès des Chevaliers de Colomb de Buckingham – Local 2056
- Par téléphone OU virement Interac aux numéros 819 986-3293 (André) | 819 712-0960
- À notre point de service de Gatineau – 440, boulevard Maloney Ouest, Gatineau QC J8P 6W2

Le paiement à notre point de service se fait uniquement en argent comptant ou par chèque.



Danse ta vie

Une soirée festive et accessible où chaque pas devient un geste de solidarité. Que vous soyez passionné de danse ou simplement curieux de vivre une expérience différente, cet événement est une invitation à célébrer la vie, ensemble.

Date : Vendredi 29 mai 2026

Heure : 18 h à 22 h

Lieu : Centre communautaire de Papineauville | 378 Rue Papineau, Papineauville, QC

Au programme : une soirée en deux temps

- 18 h 30 à 20 h | Danse-o-thon
Danse fitness | Danse en ligne | Zumba | Hip-hop
- Soirée dansante – Disco mobile | 20 h à 22 h
Place à une ambiance festive pour terminer la soirée en beauté !
- **Tarifs accessibles à tous :**
Adulte : 25 \$ | 5 à 12 ans : 12 \$ | 0 à 4 ans : Gratuit
- **Billets en vente prochainement ... restez à l'affût !**



IMPLICATION

Bénévolat

Les bénévoles jouent un rôle central dans la mission de la Société Alzheimer Outaouais. 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 ou 819 777-4232 - Poste 238

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, vous faites partie de ceux et celles qui s'investissent pour trouver des solutions durables.



Et si la prochaine action mémorable venait de vous ? Nous sommes là pour vous accompagner. Consultez [notre guide pratique](#) pour concrétiser votre idée

En cas des préoccupations, communiquez avec Caroline Caron, responsable du développement et partenariats, à l'adresse courriel ci-après : ccaron@AlzheimerOutaouais.com ou au 819 777-4232 Poste : 236

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 personnes proches aidantes. Grâce à vos dons, il est possible d'améliorer leur quotidien.

Le don mensuel

Un don mensuel offert à la Société 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