

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ AVRIL À AOÛT 2021



Œuvre de Kim F.,
participante aux
ateliers d'art-thérapie
virtuels organisés par
la Société Alzheimer
de Montréal pendant
la pandémie liée à la
COVID-19.

En cette période d'urgence sanitaire, notre équipe de programmes et services demeure disponible pour vous aider et maintient son offre de soutien et d'information de plusieurs manières.

Communiquez avec nous pour en savoir plus!

SOMMAIRE

SERVICES POUR PROCHES AIDANTS	2
SERVICES POUR PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF	7
SERVICES POUR PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF ET LEURS PROCHES AIDANTS	8
SERVICES POUR LES PROFESSIONNELS ET LES ORGANISATIONS	11
SERVICES POUR TOUS	14

Société Alzheimer de Montréal

Centre de services Alzheimer
4505, rue Notre-Dame Ouest, Montréal
514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca

Heures d'ouverture

Printemps | Lundi au vendredi de 9 h à 17 h
Été | Lundi au jeudi de 8 h 30 à 17 h
Vendredi de 8 h 30 à 12 h

SERVICES POUR PROCHES AIDANTS



L'équipe des services cliniques de la Société Alzheimer de Montréal.



FINANCÉ PAR

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
MONTRÉAL

lappumontreal.org

SERVICE ACCUEIL ET ORIENTATION ET LE RÉSEAU-CONSEIL

Aider une personne atteinte d'un trouble neurocognitif présente de multiples défis, surtout en cette période d'urgence sanitaire.

Sachez que nos conseillers sont disponibles même à distance pour vous offrir **des consultations gratuites et confidentielles afin d'évaluer vos besoins et vous fournir information, soutien ainsi que des ressources adaptées à votre situation.**

Communiquez avec un conseiller dès maintenant :

514 369-0800

info@alzheimermontreal.ca



« Vos conseils m'ont été très bénéfiques. Je vous remercie sincèrement pour votre écoute.

Je craignais d'être jugée, mais vous avez fait preuve d'une grande ouverture d'esprit.

Vous m'avez été d'une aide bien précieuse. J'ai maintenant les idées encore plus claires dans ma tête. »

Jocelyne M., proche aidante

EN RAISON DE LA PANDÉMIE LIÉE À LA COVID-19, LES CONSULTATIONS À DISTANCE SONT PRIVILÉGIÉES. NOUS VOUS ENCOURAGEONS À COMMUNIQUER AVEC NOS CONSEILLERS PAR TÉLÉPHONE, COURRIEL OU VIDÉOCONFÉRENCE.

WEBINAIRES — PRÉSENTÉS VIA ZOOM



Mardi | 6 avril | 14h à 15h | FRANÇAIS

Présenté par Generosa De Cubellis, conseillère, et Huguette Pagé, formatrice et animatrice de groupes de soutien à la Société Alzheimer de Montréal.

Parlons du deuil...

En accompagnant une personne atteinte d'une maladie dégénérative, la réalité des multiples pertes nous amène à vivre le « deuil blanc » et ce, tout au long de l'évolution de la maladie. Ce deuil s'avère parfois un long processus qui peut conduire à un sentiment d'isolement, surtout en ces temps difficiles.

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour une séance d'information et de conversation au sujet de ce deuil unique vécu par les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, comme la maladie d'Alzheimer. Nous aborderons des notions du deuil blanc et du deuil concret, et vous aurez l'occasion de poser vos questions et partager vos expériences.

Ce webinaire se veut une opportunité pour les proches aidants qui vivent actuellement un deuil – que ce soit le deuil blanc ou le deuil concret de leur proche décédé – de se retrouver entre eux, afin de se reconnaître à travers cette expérience, de s'outiller et d'échanger dans une ambiance détendue et conviviale.

INSCRIPTION REQUISE : amajorcardinal@alzheimermontreal.ca



Jeudi | 20 mai | 13h à 14h30 | FRANÇAIS

Présenté par Nayiri Tavlian, fondatrice, Hay Doun.

Être proche aidant et allophone au Québec : les bagages emmenés sont-ils des fardeaux ou des ressources ?

Madame Tavlian, ainsi que deux proches aidants allophones, partageront leurs expériences, professionnelles et personnelles, d'être proches aidants dans la perspective de différentes cultures. Les défis et les solutions seront discutés.

Présentation en français, questions en français et anglais.

INSCRIPTION REQUISE : soutien@haydoun.ca

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS
ET VOUS INSCRIRE,
COMMUNIQUEZ
AVEC TALINE LADAYAN
AU 514 962-3686**

DU RÉPIT À DOMICILE GRATUIT EST DISPONIBLE SUR DEMANDE!

POUR EN SAVOIR PLUS, COMMUNIQUEZ AVEC TALINE LADAYAN
AU 514 962-3686 OU PAR COURRIEL : soutien@haydoun.ca

? Information : 514 369-0800
info@alzheimermontreal.ca

GROUPES DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTS

À QUI s'adressent ces groupes ?

Ces groupes s'adressent aux proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif qui s'occupent de celles-ci sur place ou à distance.

POURQUOI se joindre à un groupe de soutien ?

- Pour acquérir des connaissances pratiques, apprendre des stratégies à intégrer au quotidien et planifier l'avenir.
- Pour vous joindre à un milieu rassurant où vous pouvez partager sans crainte vos expériences.
- Pour comprendre que vous n'êtes pas seuls, car d'autres sont confrontés aux mêmes défis.
- Pour adhérer à la Société Alzheimer de Montréal et à un réseau de ressources.

OÙ les groupes se déroulent-ils ?

En raison de la pandémie liée à la COVID-19, nos groupes de soutien se déroulent virtuellement via Zoom.

Des groupes supplémentaires pourront être constitués selon la demande.



PAR QUI les groupes sont-ils animés ?

Une équipe d'animateurs professionnels et qualifiés assure l'animation des groupes de soutien pour proches aidants.

COMMENT S'INSCRIRE à un groupe ou se renseigner à ce sujet ?

Communiquez avec une conseillère ou un conseiller de la Société Alzheimer de Montréal : **514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca**



L'équipe d'animation des groupes de soutien de la Société Alzheimer de Montréal.

***** EN RAISON DE LA PANDÉMIE LIÉE À LA COVID-19, LES GROUPES DE SOUTIEN SERONT ANIMÉS VIA ZOOM JUSQU'À NOUVEL ORDRE. *****

VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN POUR UTILISER ZOOM? COMMUNIQUEZ AVEC NOUS ! NOTRE ÉQUIPE POURRA VOUS FOURNIR DES CONSEILS LORS DE VOTRE INSCRIPTION!

514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca

GROUPES HEBDOMADAIRES

Tout au long de l'année, des groupes hebdomadaires pour proches aidants sont offerts **en français** ou **en anglais** via notre équipe d'animateurs aguerris!

SOUTIEN ET INFORMATION — 6 SEMAINES — INSCRIPTION REQUISE

Ce groupe prévoit une rencontre hebdomadaire de 2 heures durant 6 semaines. Les sujets abordés seront : un aperçu de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, les différents aspects de la communication, les comportements déroutants, comment prendre soin de soi en tant qu'aidant, ainsi que les différentes ressources communautaires disponibles sur le territoire.

COÛT : 60\$ pour une session de 6 semaines. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà bénéficié d'un service de la Société Alzheimer de Montréal pour participer à ce groupe.

PRINTEMPS		
EN LIGNE VIA ZOOM		
	Mardi 9h30 à 11h30 FRANÇAIS	Du 11 mai au 15 juin
	Mercredi 9h30 à 11h30 ANGLAIS	Du 12 mai au 16 juin
	Samedi 9h30 à 11h30 FRANÇAIS	Du 15 mai au 26 juin*
*Groupe du 5 juin annulé.		

ÉTÉ		
EN LIGNE VIA ZOOM		
	Mardi 18h30 à 20h30 ANGLAIS	Du 1 ^{er} juin au 6 juillet
	Mercredi 18h30 à 20h30 FRANÇAIS	Du 2 juin au 7 juillet
	Mardi 9h30 à 11h30 FRANÇAIS	Du 22 juin au 27 juillet
	Mercredi 9h30 à 11h30 ANGLAIS	Du 23 juin au 28 juillet
	Jeudi 9h30 à 11h30 FRANÇAIS	Du 8 juillet au 12 août
	Mardi 18h30 à 20h30 ANGLAIS	Du 13 juillet au 17 août
	Mercredi 18h30 à 20h30 FRANÇAIS	Du 14 juillet au 18 août

SERVICES POUR PROCHES AIDANTS

? Information : 514 369-0800
info@alzheimermontreal.ca

***** EN RAISON DE LA PANDÉMIE LIÉE À LA COVID-19, LES GROUPES DE SOUTIEN SERONT ANIMÉS VIA ZOOM JUSQU'À NOUVEL ORDRE. *****

**VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN POUR UTILISER ZOOM? COMMUNIQUEZ AVEC NOUS !
NOTRE ÉQUIPE POURRA VOUS FOURNIR DES CONSEILS LORS DE VOTRE
INSCRIPTION!**

514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca

GROUPES MENSUELS — INSCRIPTION REQUISE

Après avoir complété un groupe de soutien et d'information hebdomadaire, les proches aidants sont invités à se joindre à un groupe mensuel pour conserver le soutien des pairs et partager de l'information. Les questions abordées reflètent la réalité et les besoins énoncés par les participants.

COÛT : 60\$ de septembre à juin. Les participants doivent au préalable avoir complété un groupe de soutien et d'information. Possibilité de rejoindre les groupes en cours d'année (tarif au prorata).

CENTRE-SUD DE MONTRÉAL

Société Alzheimer de Montréal | 4505, rue Notre-Dame Ouest*

1 ^{er} lundi du mois	1 ^{er} mardi du mois	1 ^{er} jeudi du mois
13 h 30 à 15 h 30 FRANÇAIS**	19 h à 21 h FRANÇAIS	18 h à 20 h ANGLAIS **
4 ^e lundi du mois		2 ^e jeudi du mois
13 h 30 à 15 h 30 FRANÇAIS		16 h à 18 h ANGLAIS

** Ces groupes seront maintenus via Zoom après la pandémie.

EST DE MONTRÉAL

CLSC Olivier-Guimond | 5810, rue Sherbrooke Est*

4 ^e mardi du mois 13 h 30 à 15 h 30 FRANÇAIS	4 ^e mercredi du mois 19 h à 21 h FRANÇAIS
---	--

OUEST DE MONTRÉAL

CHSLD Bayview | 27, chemin du Bord-du-Lac, Pointe-Claire*

1 ^{er} lundi du mois 19 h à 21 h ANGLAIS	1 ^{er} mercredi du mois 19 h à 21 h ANGLAIS
---	--

* **Endroit où le groupe se déroule habituellement.**

LA FRÉQUENCE DE CERTAINS GROUPES A ÉTÉ AJUSTÉE POUR
TENIR COMPTE DE LA RÉALITÉ DES PARTICIPANTS.
COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR EN SAVOIR PLUS.

***** SERVICES INDIVIDUELS À DISTANCE OFFERTS PENDANT LA PANDÉMIE *****

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Des services de conseil professionnels sont disponibles gratuitement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, d'un trouble cognitif léger ou d'une maladie apparentée.

Ce service est conçu pour répondre à vos besoins individuels et vous aider à vous adapter et à faire face aux défis et aux changements associés à votre diagnostic.

De l'information, du soutien et des ressources vous attendent. Communiquez avec nous dès maintenant : **514 369-0800** | info@alzheimermontreal.ca

*« Grâce à vous j'ai changé ma façon de voir l'avenir.
Il valait mieux me concentrer sur les efforts que j'avais à faire pour
garder le plus longtemps possible la lucidité qui me reste. »*

Denise D., personne vivant avec un trouble neurocognitif.

ART-THÉRAPIE

Cette activité permet aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif de s'engager dans un projet, exercer leur autonomie et vivre des émotions positives. Les ateliers donnent du sens au moment présent et préservent la dignité de la personne.

**COÛT : 60\$ par session de janvier à juin/juillet à décembre.
Aucune expérience artistique n'est requise.**

***** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS TANT QUE LE GROUPE
N'EST PAS COMPLET *****



Œuvre de Karen O., participante au défi artistique hebdomadaire organisé par la Société Alzheimer de Montréal via les réseaux sociaux pendant la pandémie liée à la COVID-19.

***** LES SERVICES CI-DESSOUS SONT SUSPENDUS PENDANT LA PANDÉMIE *****

LES RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

Chaque lundi et vendredi après-midi vous êtes invités à vous joindre à un groupe de personnes elles aussi atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif, afin de participer à des discussions et à des activités physiques, et stimuler votre cerveau avec divers exercices cognitifs et activités de création. Ce programme est disponible pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souhaitant rencontrer de nouvelles personnes et partager des moments agréables. Apportez votre repas à midi pour manger avant l'activité.

GROUPE DE SOUTIEN ET D'INFORMATION

Ce groupe prévoit une rencontre hebdomadaire de 2 heures durant 6 semaines. Les sujets abordés seront : un aperçu de la maladie d'Alzheimer et des troubles neurocognitifs, les stratégies d'autonomie, comment naviguer dans le réseau de la santé et les ressources disponibles dans la communauté.

SERVICES POUR PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF ET LEURS PROCHES AIDANTS

***** SERVICES INDIVIDUELS À DISTANCE OFFERTS PENDANT LA PANDÉMIE *****

CENTRES D'ACTIVITÉ

La Société Alzheimer de Montréal compte trois centres d'activité situés à Ahuntsic, Lachine et Westmount. Dans chaque établissement, la clientèle peut se fier à un personnel et des bénévoles qualifiés possédant les connaissances et l'expérience requises pour répondre aux besoins spécifiques des participants et rassurer les familles. Ces centres d'activité offrent aux aidants et à leur famille quelques heures de répit le samedi et de la stimulation à la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

COÛT : 20 \$ par samedi.

EN ATTENDANT LA RÉOUVERTURE DES CENTRES D'ACTIVITÉS, LES SERVICES SONT OFFERTS À DISTANCE OU EN PERSONNE À DOMICILE.



Activité de stimulation au centre d'activité Westmount.



Activité dégustation de thé à distance!

DES PLACES SONT DISPONIBLES POUR CES SERVICES ADAPTÉS!

UNE ÉVALUATION EST REQUISE AFIN DE RÉPONDRE ADÉQUATEMENT AUX BESOINS DE LA PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF.

PROGRAMME DE RÉPIT ET DE STIMULATION À DOMICILE

Des professionnels qualifiés de la Société Alzheimer de Montréal offrent une période de répit aux proches aidants, de deux à quatre heures sur une base hebdomadaire. Ce service procure des expériences enrichissantes et significatives aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif dans un milieu rassurant : leur domicile.

COÛT : déterminé en fonction du revenu individuel.

DEPUIS LE MOIS D'OCTOBRE, NOTRE ÉQUIPE A RECOMMENCÉ À OFFRIR DES SERVICES À DOMICILE AUX CLIENTS.

FINANCÉ PAR

L'APPUJ POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
MONTRÉAL

lappuimontreal.org



L'équipe de répit et de stimulation à domicile.

SERVICES POUR PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF ET LEURS PROCHES AIDANTS

***** NOUVEAUX SERVICES OFFERTS PENDANT LA PANDÉMIE *****

GRÂCE AU PROGRAMME



***** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS TANT QUE LE GROUPE N'EST PAS COMPLET *****

L'équipe de recherche du programme « Ce qui nous lie » sera présente pendant les rencontres et pourra occasionnellement les enregistrer.

YOGA DU RIRE — INSCRIPTION REQUISE

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants ont maintenant l'occasion de participer à une heure hebdomadaire de yoga du rire via Zoom !

Lors de ces séances, vous apprendrez les bienfaits du rire pour le corps, l'esprit et l'âme. Le yoga du rire est une activité unique développée en Inde par le Dr Madan Kataria qui jumelle des exercices de rire et de respiration.

Mettez des vêtements et des souliers confortables, apportez votre gourde d'eau et joignez-vous à nous !

COÛT : gratuit. Aucune expérience n'est requise.

514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca



EN LIGNE VIA ZOOM

zoom

Lundi | 10 h 30 à 11 h 30 | BILINGUE

Du 26 avril au 30 août

DANSE CRÉATIVE AVEC LES GRANDS BALLETS CANADIENS! — INSCRIPTION REQUISE

Cette activité de danse et de mouvement est offerte par le Centre national de danse-thérapie, une division des Grands Ballets Canadiens, et adaptée pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants. Bougez en sécurité chez vous, explorez votre potentiel créatif et défiez les limites de votre corps !

Mettez des vêtements et des souliers confortables, apportez votre gourde d'eau et joignez-vous à nous !

Présenté par Carol Jones, danseuse, chorégraphe et danse-thérapeute stagiaire.

COÛT : gratuit. Aucune expérience n'est requise.

514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca



CENTRE NATIONAL DE
DANSE-THÉRAPIE

EN LIGNE VIA ZOOM

zoom

Mercredi | 14 h à 15 h | BILINGUE

Du 21 avril au 25 août

SERVICES POUR PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF ET LEURS PROCHES AIDANTS

***** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS TANT QUE LE GROUPE N'EST PAS COMPLET *****

L'équipe de recherche du programme « Ce qui nous lie » sera présente pendant les rencontres et pourra occasionnellement les enregistrer.

FIL D'ART — INSCRIPTION REQUISE

MUSÉE DES
BEAUX-ARTS
MONTRÉAL

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants sont invités chaque mois au Musée des beaux-arts de Montréal pour une exploration d'œuvres et un atelier créatif.

La formule de notre visite mensuelle au Musée des beaux-arts de Montréal a été revisitée pour respecter la réalité actuelle de distanciation physique. Les visites se déroulent en ligne ! Communiquez avec notre équipe pour en savoir plus.

Le programme « Fil d'art » est un partenariat entre le programme « Le Musée en partage » du Musée des beaux-arts de Montréal et la Société Alzheimer de Montréal.



Atelier du programme « Fil d'art » en mode virtuel au Musée des beaux-arts de Montréal.

COÛT : gratuit. Inscription requise au plus tard le vendredi précédant l'activité.

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION, COMMUNIQUEZ AVEC ANNE-LAURENCE MONGRAIN, ART-THÉRAPEUTE : 514 369-0800, POSTE 1104 | almongrain@alzheimermontreal.ca

EN LIGNE VIA ZOOM

zoom

3^e vendredi du mois | 14h à 15h30 | BILINGUE

16 avril, 21 mai, 18 juin,
16 juillet, 20 août

RÉCITS DE VOYAGES — INSCRIPTION REQUISE

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants sont invités à découvrir différents pays lors de cette série de rencontres hebdomadaires. Les objectifs de ce programme consistent à favoriser l'interaction, la conversation et l'expression de soi à travers des discussions sur le thème du voyage. Les participants exploreront des pays par le biais de livres, d'articles, de discussions, de musique et autres activités similaires.

COÛT : gratuit pour les membres de la Bibliothèque.



La Bibliothèque publique de Westmount.

INCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE DANIEL MIGUEZ AU 514 989-5530 | dmiguez@westmount.org

Bibliothèque publique de Westmount | 4574, rue Sherbrooke Ouest

Mardi | 13h à 13h45 | BILINGUE

Mardi | 14h15 à 15h | BILINGUE

Du 4 mai au 25 mai

Du 4 mai au 25 mai

FORMATIONS POUR INTERVENANTS DE LA SANTÉ

La Société Alzheimer de Montréal offre une grande variété d'ateliers, conférences et formations.

Communiquez avec Maude Sigouin-Lacoste, coordonnatrice – services éducatifs, afin d'explorer notre gamme de formations et sélectionner une formule adaptée à vos besoins : 514 369-0800, poste 1211 | education@alzheimermontreal.ca

***** FORMATIONS OFFERTES VIA ZOOM OU SUR PLACE EN RESPECTANT LES MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE. *****

Formation de 6 heures

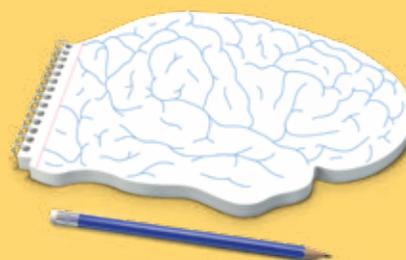
Cette formation est constituée d'une **séance unique de 6 heures**.

Après avoir participé à la formation, vous posséderez des connaissances techniques et pratiques pour mieux intervenir auprès des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Cette formule a été développée afin de répondre aux besoins de formation d'intervenants œuvrant dans le domaine de la santé, tout en tenant compte de leur emploi du temps chargé.



Mieux intervenir, ça s'apprend

En partenariat avec la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, l'équipe de la Société Alzheimer de Montréal est heureuse d'offrir des formations destinées aux intervenants et professionnels de la santé.



30 HEURES	12 HEURES	9 HEURES
Intervenir de façon humaine et professionnelle auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.	Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.	Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (comportements déroutants – perfectionnement).
6 HEURES	15 HEURES	Ces formations sont accréditées par : l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec et l'Ordre des infirmiers et infirmières auxiliaires du Québec.
Interagir avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.	Une formation conçue spécifiquement pour les gestionnaires.	

ATELIERS POUR INTERVENANTS DE LA SANTÉ

FORMATION DE BASE (MODULES DE 4 HEURES)

MODULE 1

COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Un aperçu clinique de la maladie d'Alzheimer à travers une approche centrée sur la personne.

MODULE 2

EMPREINTES DE MÉMOIRE

Une formation interactive pour mieux comprendre l'expérience vécue par la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

MODULE 3

COMMUNICATION EN ACTION

Un regard sur les changements dans la communication et une introduction aux techniques et stratégies permettant d'améliorer la qualité de vie de la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

MODULE 4

LA MALADIE D'ALZHEIMER AU QUOTIDIEN – ROUTINE ET ACTIVITÉS

Une présentation des stratégies d'intervention à maîtriser pour satisfaire les besoins spécifiques des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.

CALENDRIER 2021

ANGLAIS

Mardi | 8 h 30 à 12 h 30

Module 1 | 13 avril

Module 2 | 20 avril

Module 3 | 27 avril

Module 4 | 4 mai

FRANÇAIS

Jeudi | 8 h 30 à 12 h 30

Module 1 | 15 avril

Module 2 | 22 avril

Module 3 | 29 avril

Module 4 | 6 mai

VIA **zoom**

COÛT : 60 \$ par module. 240 \$ pour la série de 16 heures.

Tarifs spéciaux disponibles pour les groupes. Un certificat sera remis aux participants qui auront complété les quatre premiers modules.

Formation
avancée

MODULE 5

INTIMITÉ, SEXUALITÉ ET TROUBLES COGNITIFS

Un atelier qui explore en profondeur les besoins humains d'intimité, d'amour et de sexualité des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.

Cet atelier nécessite des conditions préalables.

CALENDRIER – MODULE 5

ANGLAIS

Mardi
8 h 30 à 12 h 30

18 mai

FRANÇAIS

Jeudi
8 h 30 à 12 h 30

20 mai

Pour obtenir plus d'informations et vous inscrire aux ateliers et formations proposés, communiquez avec **Maude Sigouin-Lacoste, coordonnatrice – services éducatifs :**

514 369-0800, poste 1211 | education@alzheimermontreal.ca

***** FORMATIONS OFFERTES VIA **zoom** OU SUR PLACE EN RESPECTANT LES MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE. *****

CONFÉRENCES PUBLIQUES

*La Société Alzheimer de Montréal offre des **conférences gratuites** pour les groupes de 15 personnes ou plus provenant d'un organisme à but non lucratif.**

Les conférences sont d'une durée d'une heure incluant la période de questions.

* Des frais minimum sont requis pour les organisations privées.

CONFÉRENCE 1 CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Conférence sur les signes précurseurs, la progression et les facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer.

Apprenez à atténuer quelques facteurs de risque et découvrez comment les services offerts par la Société Alzheimer de Montréal peuvent vous aider.

CONFÉRENCE 2 UNE INTRODUCTION À LA MALADIE D'ALZHEIMER ET AUX STRATÉGIES DE COMMUNICATION

Conférence sur des questions courantes au sujet de la maladie d'Alzheimer et des troubles neurocognitifs, suivie d'une introduction aux stratégies permettant de composer avec les changements en matière de communication et de comportement.

CONFÉRENCE 3 RENDRE VISITE À UNE PERSONNE ATTEINTE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Conférence sur la maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs présentant des conseils pratiques en prévision d'une visite à une personne atteinte. Le conférencier fournit aux participants des trucs et astuces pour optimiser le temps passé avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

CONFÉRENCE 4 AIDER L'AIDANT

Une discussion sur le rôle des proches aidants et des stratégies pour les soutenir afin de diminuer le stress auquel ils sont confrontés.

Les proches et les amis sont les bienvenus.

CONFÉRENCE 5 LE DEUIL BLANC

Les questions de deuil et de chagrin comptent parmi les plus difficiles à traiter quand on prend soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif. Le deuil blanc diffère du deuil suivant un décès, car sa résolution complète est impossible tant que la personne est encore en vie. Heureusement, la compréhension de la perte et du deuil peut aider à atténuer les effets de la maladie.

4505, rue Notre-Dame Ouest, Montréal, Québec H4C 1S3
514 369-0800 | www.alzheimermontreal.ca | education@alzheimermontreal.ca

*** CONFÉRENCES OFFERTES VIA **zoom** OU SUR PLACE EN
RESPECTANT LES MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE. ***

*** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS TANT QUE LE GROUPE N'EST PAS COMPLET ***

YOGA ET RELAXATION GUIDÉS — INSCRIPTION REQUISE

Ce cours de yoga doux est composé d'exercices exécutés au sol, debout ou sur chaise, travaillant à la fois sur la mobilité, l'équilibre, la coordination et la relaxation.

Prévoyez une chaise sans accoudoir et pratiquez sur un tapis ou sur une surface non glissante.

Présenté par Annie de Grandmont, professeure de yoga et coordonnatrice – chargée des subventions et du financement de projets à la Société Alzheimer de Montréal.

COÛT : gratuit.

Pour tous les niveaux. Aucune expérience requise.

Pour obtenir plus d'informations et vous inscrire :

514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca



EN LIGNE VIA ZOOM

zoom

Jeudi | 10 h 30 à 11 h 15 | BILINGUE

Du 6 mai au 26 août



IG GESTION DE PATRIMOINE
LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER VIRTUELLE 2021



RÉSERVEZ LA DATE !

www.alzheimermontreal.ca/marche



MA SANTÉ COGNITIVE

#MASANTECOGNITIVE

La Société Alzheimer de Montréal, en partenariat avec le Gouvernement du Québec et le programme Québec ami des aînés (QADA), présente le projet **Ma Santé Cognitive**.

SENSIBILISER, INFORMER ET MOBILISER.

Un effort concret pour la prévention et le maintien de la santé cognitive des aînés montréalais.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Avec le temps, le stress peut entraîner une réaction chimique qui endommage le cerveau et les autres cellules du corps.

En réduisant votre stress, vous améliorez la santé de votre cerveau.

PAS BESOIN DE DEVENIR PLUS CALÉ QU'UN MAÎTRE DE LA MÉDITATION.

CELA DIT, « RELAXE » EST UN EXCELLENT PATOIS.

Votre milieu pourrait-il bénéficier d'outils de sensibilisation pour le maintien de la santé cognitive ?

Veillez contacter Sarah Djimani, responsable du projet :
sdjimani@alzheimermontreal.ca

POURQUOI AGIR MAINTENANT ?

La maladie d'Alzheimer reste largement méconnue du public. Les mythes et les préjugés favorisent la stigmatisation, conduisant ainsi à l'isolement de la personne atteinte.

Les **symptômes** de stress chronique peuvent inclure :

- ✓ **Symptômes émotionnels** : dépression, tension, anxiété, colère, inquiétude, peur
- ✓ **Symptômes physiques** : maux de tête, fatigue, insomnie, sueurs
- ✓ **Symptômes mentaux** : mauvaise concentration, pertes de mémoire, indécision, confusion
- ✓ **Symptômes comportementaux** : bouger sans cesse, trop manger, abuser de l'alcool et de drogues

PARMI LES OUTILS À DISPOSITION, L'EXERCICE RÉGULIER EST LE PLUS EFFICACE POUR RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER L'HUMEUR.

Pour plus d'informations, visitez le www.instagram.com/masantecognitive

SUIVEZ-NOUS SUR :



@MONTREAL.ALZHEIMER (FACEBOOK)
@MONTREAL_ALZHEIMER (INSTAGRAM)
@MONTREAL_ALZH (TWITTER)

VERNISSAGE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Société Alzheimer
MONTREAL



JEUDI 17 JUIN VIA ZOOM

17H – UN VILLAGE POUR RESTER CONNECTÉ

VERNISSAGE ANNUEL DES ŒUVRES CRÉÉES PAR LES PARTICIPANTS AUX ATELIERS D'ART-THÉRAPIE EN PARTENARIAT AVEC LA COMMUNAUTÉ!

**PARTICIPEZ À CE PROJET,
VOUS AUSSI !**

Chaque semaine vous pouvez nous aider à bâtir notre village en participant au défi artistique de la Société Alzheimer de Montréal via les réseaux sociaux !



Œuvre de Michel D., participant aux ateliers d'art-thérapie virtuels organisés par la Société Alzheimer de Montréal pendant la pandémie liée à la COVID-19.



17H30 – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

**PARTICIPEZ À LA VIE ASSOCIATIVE DE
L'ORGANISATION ET FAITES UNE DIFFÉRENCE DANS
LA COMMUNAUTÉ!**

Pour voter lors de l'assemblée générale annuelle, il faut être un membre en règle de la Société Alzheimer de Montréal.

Découvrez comment devenir membre sur notre site Internet :
www.alzheimermontreal.ca

Œuvre de Carina G., participante au défi artistique hebdomadaire organisé par la Société Alzheimer de Montréal via les réseaux sociaux pendant la pandémie liée à la COVID-19.



**CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AU VERNISSAGE ET À L'AGA :
514 369-0800 | info@alzheimermontreal.ca**