

PRÉVENTION

- **MoCA XpressO** : Test de détection d'un trouble neurocognitif (TNC), accompagné par une infirmière spécialisée. Sur rendez-vous. (Nancy Landry) - *Gratuit*
- **L'été en chansons** : Activité de stimulation musicale alliant chant et découverte de différents instruments, dans une ambiance conviviale. Famille et amis sont les bienvenus. - *Gratuit*
- **Brin de jasette** : Moment pour prendre du temps pour soi ainsi que pour échanger et partager sur diverses thématiques. Ouvert à tous. - *Gratuit*
- **Les bienfaits de la musique 2** : Série d'ateliers faisant suite aux Bienfaits de la musique 1. Passez à l'action en découvrant des stratégies simples et concrètes permettant d'intégrer la musique à votre quotidien. - *50\$/5 séances*
- **Zumba** : Activité de Zumba adaptée combinant musique et mouvements afin de favoriser l'activité physique, la coordination et la santé cognitive dans une ambiance dynamique. (Céline Rémillard) - *10\$*
- **L'atelier du présent** : Des rencontres conviviales pour socialiser, stimuler le corps et l'esprit, et échanger sur divers thèmes liés au bien-être. - *Gratuit*

SOUTIEN

- **Café rencontre PPA** : Un moment d'échange entre personnes proches aidantes pour partager leur vécu, s'entraider et briser l'isolement. La participation à un groupe de soutien est requise au préalable. - *Gratuit*
- **Conférence : Le deuil blanc**
Il est normal de vivre un tourbillon d'émotions face à la situation d'un proche. Cette activité permet de mieux comprendre ces émotions et de découvrir des façons de les traverser. - *Gratuit pour les membres et 20\$ non membre*
- **Groupe de formation et soutien** :
Mieux comprendre l'évolution de la maladie, la communication et les comportements qui y sont associés. Une occasion d'échanger, de partager son vécu et de trouver du soutien entre membres. - *Gratuit*
- **Formation : La période suite au diagnostic**
Mieux comprendre les troubles neurocognitifs (TNC), leurs signes précurseurs, les facteurs de protection, le diagnostic, le deuil blanc, l'approche centrée sur la personne, le rôle du proche aidant, les stratégies de communication, les ressources disponibles et la planification de l'avenir. - *25\$/5 séances*

STIMULATION COGNITIVE

- **Quilles** : Activité de quilles sur console à détecteur de mouvement. - *5\$/séance*
- **Cinéma SAHR** : Deux films sont proposés pendant le mois d'août - La Florida et Mme Doutfire - *Pop corn et breuvage sur place à 5\$/représentation.*

RÉPIT

- **Centre d'activités de stimulation cognitive**
 - Iberville - Lundi au vendredi AM et PM 10h à 16h
740, 2e rue Saint-Jean-sur-Richelieu
 - Richelieu - Lundi Résidence Bleu et Or
707 R. Martel, Richelieu
 - Richelieu - Vendredi Résidence Les Oblas
460 1ère Rue, Richelieu
 - Lacolle - Mardi
7 Rue du Moulin, Lacolle
- **Tarif subventionné** :
 - *18\$/demi journée (3h), 35\$/journée (6h)*
- **Tarif non subventionné** :
 - *35\$/demi journée (3h), 70\$/journée (6h)*



Cynthia Laliberté | agprevention@sahr.ca
450-347-5500 #217



Joanie Schanck | agfamille@sahr.ca
450-347-5500 #205



A O Û T CULTIVER SA SANTÉ COGNITIVE

AM

PM

AM

PM

AM

PM

AM

PM

AM

PM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Brin de jasette
de 9h30 à 11h30

Cinéma SAHR: Florida
de 13h30 à 15h30

10

MoCa XpressO
de 8h à 12h

11

12

13

Brin de jasette
de 9h30 à 11h30

15

16

Café rencontre PPA
de 13h30 à 15h30

L'Atelier du Présent
de 13h30 à 16h

L'été en chansons
de 13h30 à 15h30

17

MoCa XpressO
de 8h à 12h

18

19

20

Brin de jasette
de 9h30 à 11h30

22

23

L'Atelier du Présent
de 13h30 à 16h

Cinéma SAHR : Mme Dobtfire
de 13h30 à 15h30

Conférence
Le deuil blanc
de 13h30 à 15h30

L'été en chansons
de 13h30 à 15h30

24

Zumba
De 10h à 11h

MoCa XpressO
de 8h à 12h

25

26

Formation
La période suite
au diagnostic
de 9h30 à 11h30

27

Brin de jasette
de 9h30 à 11h30
Les Bienfaits de la musique 2
de 9h30 à 11h30

28

Groupe de formation
et soutien (1)
de 9h30 à 11h30

29

30

L'Atelier du Présent
de 13h30 à 16h

Quilles
de 13h30 à 15h30



Code couleur public :

Proches aidants
Personnes à risques ou vivant avec la maladie en phase légère
Pour tous

