

Prévention et d'accompagnement des personnes vivant avec un TNC

Type d'activité	Intervenant.e	Sujet	Agenda	Public	Coût
ATELIER Esprit en action	Hélène Deloumeau , formatrice à la SAHR	Ce projet combine de l'activité physique, de la participation sociale et des conseils afin de vous aider à réduire vos risques de développer un trouble neurocognitif ou à en ralentir la progression au stade léger.	Tous les mardis 28 avril au 30 juin de 9 h 30 à 11 h 30	Personnes à risques, proches aidants	MEMBRE 100 \$ 10 séances
DANS NOS LOCAUX					
TEST DE DÉTECTION MoCA XpressO	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Test de dépistage d'un trouble neurocognitif (TNC) accompagné par une infirmière spécialisée	SUR RDV SEULEMENT 8 h 30, 9 h 30, 10 h 30	Personnes à risque qui présente des plaintes subjectives	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					
ATELIER Stimuler son attention et sa mémoire	Hélène Deloumeau , formatrice à la SAHR	Vous aimeriez stimuler votre attention et entretenir votre mémoire, mais vous ne savez pas par où commencer ? Participez à nos ateliers pratiques et découvrez des stratégies simples et efficaces pour garder votre esprit actif au quotidien!	Tous les jeudis 28 mai au 16 juillet de 9 h 30 à 11 h 30	Personnes à risques, proches aidants	MEMBRE 100 \$ 8 séances
DANS NOS LOCAUX					
ATELIERS Les bienfaits de la musique : une exploration thérapeutique 1	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Stimulez votre mémoire et votre attention tout en découvrant de nouveaux ateliers personnalisés, selon vos goûts, simples et efficaces, seul ou en duo ! Des ateliers pensés pour vous à la fois enrichissants, bienveillants et porteurs de mieux-être au quotidien.	Les jeudis 23 avril au 21 mai de 10 h 00 à 12 h 00	Personnes à risque, proches aidant, personnes vivant avec la maladie en phase légère	MEMBRE 50 \$ 5 séances
DANS NOS LOCAUX					
ATELIERS Les bienfaits de la musique : une exploration thérapeutique 2	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Cette série d'ateliers s'inscrit dans la continuité des ateliers <i>Les bienfaits de la musique : une exploration thérapeutique 1</i> . Les participants seront appelés à se mettre en action afin d'intégrer la musique au quotidien.	Les vendredis 22 mai au 19 juin de 10 h 00 à 12 h 00	Personnes à risque, proches aidant, personnes vivant avec la maladie en phase légère	MEMBRE 50 \$ 5 séances
DANS NOS LOCAUX					
CONFÉRENCE Que dois-je faire à la suite du diagnostic ?	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Cette conférence vous guide pas à pas dans les premières étapes importantes qui suivent l'annonce. Vous y découvrirez des outils concrets pour vous orienter, vous sentir soutenu et reprendre un certain pouvoir sur la situation.	Vendredi 8 mai de 13 h 30 à 15 h 30	Personnes ayant reçu un diagnostic récemment	MEMBRE Gratuit NON-MEMBRE 20 \$
DANS NOS LOCAUX					
CONFÉRENCE Préserver sa santé cognitive : un choix à notre portée	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Qu'est-ce qui peut augmenter les risques de troubles de la mémoire ? Quelle est la définition d'un trouble neurocognitif (TNC) et quels en sont les symptômes ?	Jeudi 28 mai de 13 h 30 à 15 h 30	Personnes à risques	MEMBRE Gratuit NON-MEMBRE 20 \$
DANS NOS LOCAUX					
CONFÉRENCE Détecter tôt pour préserver l'autonomie, la dignité et les liens	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Diagnostic, avantages, prévention : vos questions méritent des réponses claires. Joignez-vous à notre conférence et faites la lumière sur le sujet !	Vendredi 22 mai de 13 h 30 à 15 h 30	Personnes à risques	MEMBRE Gratuit NON-MEMBRE 20 \$
DANS NOS LOCAUX					
CHORALE Le coeur de la mémoire		Que vous soyez proche aidant, que vous viviez avec la maladie ou simplement curieux, si vous aimez chanter ou jouer d'un instrument, la chorale est pour vous ! La musique, c'est bon pour le cœur, la tête et l'âme.	Les jeudis ou vendredis 23 avril au 25 juin de 13 h 30 à 15 h 30	Personnes à risque, proches aidant, personnes vivant avec la maladie	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					
ATELIER L'atelier du présent		Ces rencontres dynamiques et conviviales visent à favoriser la socialisation tout en stimulant le corps et l'esprit. Une variété d'activités (discussions, exercices, jeux, découvertes) et différentes thématiques (l'alimentation, l'activité physique, le bien-être, etc.) seront abordées, selon les intérêts et les besoins des participants.	Tous les mardis 28 avril au 14 juillet de 13 h 30 à 16 h	Personnes vivant avec la maladie en phase légère	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					
CAFÉ-RENCONTRE		Vous avez reçu un diagnostic d'Alzheimer ou d'une maladie neurodégénérative récemment? Venez discuter avec des personnes qui vivent la même réalité que vous, dans une réunion animée par des formatrices qui sauront répondre à vos craintes et vos interrogations.	Les mercredis (hommes) et vendredis (femmes) 24 et 29 avril, 27 et 29 mai, 17 et 19 juin de 9 h 00 à 11 h 00	Personnes vivant avec la maladie en phase légère	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					

 **450 347-5500 #201**
 **info@sahr.ca**
 **www.sahr.ca**



PROGRAMMATION Printemps 2026

Programmation valable du 1^{er} avril au 30 juin.

Avec votre **CARTE DE MEMBRE**, bénéficiez **GRATUITEMENT** ou à **MOINDRE COÛT** de **TOUS** nos programmes et services.



Claudiane ROY
Directrice adjointe
programmes et services de soutien

450-347-5500 #209
soutien@sahr.ca



Cynthia LALIBERTÉ
Agente administrative
prévention et accompagnement des personnes vivant avec un TNC

450-347-5500 #217
agprevention@sahr.ca



Joanie SCHANCK,
Agente administrative
répit stimulation

450-347-5500 #205
agfamille@sahr.ca



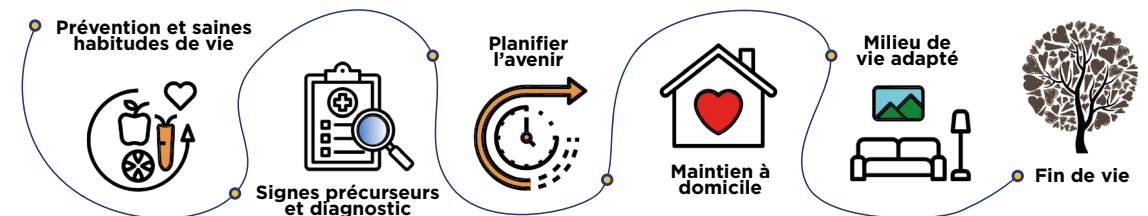
Josée BARBEAU
Adjointe administrative

450-347-5500 #201
info@sahr.ca

Société Alzheimer
HAUT-RICHELIEU

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30

Une équipe toujours à votre écoute pour vous aider, vous accompagner et vous soutenir tout au long du parcours.



Programmes et services de soutien aux proches aidants

Type d'activité	Intervenant.e	Sujet	Agenda	Public	Coût
CONFÉRENCE Les testaments	Me Lynda Martineau Notaire	Cette conférence aborde : - les différents types de testaments - la vérification de testaments - le contenu des testaments	Jeudi 7 mai 19 h à 21 h	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					NON-MEMBRE 20 \$
CONFÉRENCE Quand l'autre change, l'amour reste : avancer malgré le deuil blanc	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Vous vivez peut-être un tourbillon d'émotions (tristesse, colère, culpabilité...) face à votre proche. Venez découvrir pourquoi vos émotions sont normales et comment mieux les traverser.	Jeudi 14 mai 18 h 30 à 20 h 30	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					NON-MEMBRE 20 \$
CONFÉRENCE Apprendre à s'aider soi : Des pistes pour alléger le stress	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Reconnaître les signes de stress chez les proches aidants, comprendre l'impact de la culpabilité et de l'épuisement, puis découvrir des stratégies concrètes pour mieux gérer le quotidien et accepter l'aide.	Jeudi 18 juin 13 h 30 à 15 h 30	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					NON-MEMBRE 20 \$
ATELIER Approche de base adapté en présence de comportement déroutant	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Grâce à cet atelier vous serez en mesure de comprendre les comportements déroutants et de développer des stratégies afin de les prévenir et de mieux adapter sa communication face à ceux-ci.	Les lundis 4 au 18 mai de 10h à 12h00	Proches aidants et entourage	MEMBRE 25 \$
DANS NOS LOCAUX					3 séances
ATELIER Au volant de ma santé	SAAQ Société de l'assurance automobile du Québec	Comprendre le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la conduite chez les personnes âgées, découvrir les mises à jour du Code de la sécurité routière et adopter de bonnes pratiques pour un partage sécuritaire de la route avec les usagers vulnérables.	Jeudi 21 mai 13 h 30 à 15 h 30	Proches aidants et entourage, personnes vivant avec la maladie en phase légère, personnes à risque	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					NON-MEMBRE 20 \$
ATELIER L'organisation de ses funérailles	Josée Coulombe , célébrante funéraire	Cet atelier invite à réfléchir à l'organisation de ses funérailles en abordant les différentes options disponibles, ainsi que les démarches à prévoir. Il permet d'ouvrir la discussion sur un sujet souvent délicat, dans un cadre respectueux et bienveillant.	Jeudi 4 juin 13 h 30 à 15 h 30	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					NON-MEMBRE 20 \$
FORMATION La transition vers l'hébergement	Nancy Landry , conférencière et formatrice à la SAHR	Le contenu couvre la planification de la transition, quand débiter la réflexion, les démarches administratives, le déménagement ainsi que la période d'adaptation.	Les lundis 25 mai au 22 juin de 10h à 12h00	Proches aidants et entourage	MEMBRE 25 \$
DANS NOS LOCAUX					5 séances

Type d'activité	Intervenant.e	Sujets	Agenda	Public	Coût
GROUPE DE SOUTIEN	Formatrices de la SAHR	Les groupes de soutien permettent aux personnes proches aidantes de discuter de leur quotidien, d'approfondir leurs connaissances et d'améliorer leur qualité de vie en comprenant mieux les effets de la maladie sur leur proche. Les rencontres se déroulent sur huit semaines consécutives à raison de deux heures par semaines.	Tous les mercredis 29 avril au 17 juin	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX / EN LIGNE VIA TEAMS					
CAFÉ-RENCONTRE	Formatrices de la SAHR	L'activité permet aux personnes proches aidantes de partager leur vécu, de s'entraider et de briser l'isolement. Animées par des formatrices qualifiées. Il faut avoir préalablement participé à un groupe de soutien.	Les lundis (une semaine sur deux) de 13 h 30 à 15 h 30	Proches aidants et entourage	MEMBRE Gratuit
DANS NOS LOCAUX					<ul style="list-style-type: none"> • 13 avril • 27 avril • 11 mai • 25 mai • 8 juin • 22 juin

Répit et stimulation à domicile et en centres d'activités

		Agenda	Tarif subventionné	Tarif non subventionné
EN CENTRE D'ACTIVITÉS	Les activités de répit et de stimulation offertes aux centres d'activités permettent d'agir sur les conséquences physiques, cognitives et sociales des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et tout autre trouble neurocognitif (TNC). Encadrées par des intervenantes formées à cet effet, différentes activités ludiques sont proposées chaque semaine.	> Saint-Jean-sur-Richelieu Du lundi au vendredi de 10 h à 16 h	1/2 J (3h) incluant 1 collation 15 \$	1/2 J (3h) incluant 1 collation 25 \$
		> Richelieu Les vendredis de 9 h 30 à 15 h 30		
À DOMICILE	Grâce au service de répit et de stimulation à domicile, il est possible de ralentir les effets et symptômes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs par le biais d'activités stimulantes et significatives. Par notre approche centrée sur la personne, le personnel qualifié et formé supporte le maintien de la santé physique et cognitive des personnes atteintes prolongeant ainsi leur qualité de vie.	> Lacolle Les mardis de 9 h 30 à 15 h 30	Journée (6h) incluant dîner et 2 collations 30 \$	Journée (6h) incluant dîner et 2 collations 50 \$
		> Chambly Les lundis de 9 h 30 à 15 h 30		
			30 \$ / bloc de 4 h	40 \$ / h