

## Did you know?

*Dementia* is a general term referring to a variety of brain disorders. The Alzheimer Society of Ontario, chapter Ottawa and Renfrew can improve the quality of life for people living with a brain disorder, with services including:

- ✓ **First Link:** connects people who are newly diagnosed with local health professionals; provides information about diagnosis, day-to-day living, individual support and more
- ✓ **The Music Project:** Overwhelming evidence shows the beneficial effects of music on people living with dementia. Personalized playlists provided at NO cost!
- ✓ **Education/training:** *Finding Your Way*, online awareness program; *ALZeducate*, online courses; *U-First!*, six-hour workshop for health care providers
- ✓ **Prevention:** *Brain health*. Be good to your brain, learn how to increase its resilience!
- ✓ **To learn more, to volunteer or to donate**, visit <http://alzheimer.ca/en/ottawa/About-dementia> or <https://easternontario.cioc.ca/record/OCR4330?Number=0>

## Le saviez-vous?

Le terme *trouble cognitif* est un terme général pour différents troubles du cerveau. La Société Alzheimer Ontario, succursale Ottawa et Renfrew peut améliorer la qualité de vie des personnes affectées, avec des services incluant :

- ✓ **First Link** : aide les personnes récemment diagnostiquées à trouver fournisseurs de soins de santé, information (diagnostic, vivre au quotidien), soutien individuel et plus
- ✓ **Le Projet musique** : Les bienfaits de la musique sont considérables en matière de trouble cognitif. Sélections musicales personnalisées GRATUITES (en anglais seulement)
- ✓ **Éducation/formation** : *Trouvez votre chemin* (sensibilisation); *ALZeducate* (cours en ligne); *UFirst!*, atelier de six heures pour les professionnels des soins de santé
- ✓ **Prévention** : *La santé du cerveau*. Votre style de vie influence sa résilience, apprenez comment!
- ✓ **Pour en savoir plus, devenir bénévole ou faire un don**, visitez <http://alzheimer.ca/fr/ottawa/About-dementia> ou <https://easternontario.cioc.ca/record/OCR4330?Number=0&Ln=fr-CA>