

Société Alzheimer

ESTRIE

le FIL

LE BULLETIN DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE

SOMMAIRE

Mot de la directrice	3
Activités pour les proches aidants	4
Conférences	8
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Chroniques.....	12
40 ans d'engagement.....	13
Suggestions de lecture.....	14
Musclez vos méninges!.....	15
Pour nous joindre.....	16

**Édition Septembre -
Décembre 2025**

Conseil éditorial

Caroline Giguère
Danyka Chouinard
Leila Martins

Conception graphique

Leila Martins

Contributeurs aux articles

Danyka Chouinard
Leila Martins

Informations supplémentaires

Bureau régional
1832, rue Galt Est,
Sherbrooke (QC) J1G 3H8
Tél. : 819-821-5127
Courriel : info@alzheimerestrie.com

Numéro d'enregistrement :
107987455 RR 0001
ISSN : 2819-5787

Ce journal est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres et à ses partenaires. Il a pour objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources disponibles dans le milieu. Les opinions émises et les articles signés n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

Certaines images sont sous licence Adobe Stock, et d'autres ont été générées de manière assistée pour enrichir visuellement la publication.

Prochaine édition

Janvier -Avril 2026.

Imprimé par Marquis Imprimeur ,
Québec.

JE VEUX DEVENIR MEMBRE !

- ▶ Accès GRATUIT aux groupes de soutien, aux causeries, aux conférences, aux rencontres individuelles et familiales ainsi qu'à l'activité Activez vos cellules grises;
- ▶ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répit-stimulation à domicile;
- ▶ Réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- ▶ Réception du Journal le Fil par la poste et par courriel;
- ▶ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ▶ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.



**30 \$
/ Année**

COMMENT DEVENIR MEMBRE?

Inscrivez-vous par téléphone, par courriel ou directement sur notre site web.

819 821-5127 | info@alzheimerestrie.com |
bit.ly/devenirmembreSAE



MOT DE LA DIRECTRICE

L'automne 2025 marque un moment symbolique pour la Société Alzheimer de l'Estrie : nous franchissons le cap des 40 ans depuis l'obtention de notre charte, le 7 octobre 1985. Quarante années au service des personnes atteintes et de leurs proches aidants, guidées par la même volonté d'écoute, de respect et d'innovation.

Cet anniversaire est une belle occasion de rendre hommage à toutes celles et ceux qui, au fil des décennies, ont contribué à bâtir une organisation humaine, ancrée dans sa communauté, et résolument tournée vers l'avenir.

Alors que le projet de la Maison de répit Alzheimer Georges-Henri

Rousseau prend forme, nous poursuivons notre engagement avec la même conviction : offrir du soutien, du répit et de l'accompagnement à celles et ceux qui en ont besoin.

Chaque appel, chaque rencontre, chaque geste posé au quotidien est important. Vous êtes nombreuses et nombreux à porter ce fardeau invisible avec courage ; sachez que nous marchons à vos côtés.

Merci de faire partie de cette histoire collective. Ensemble, continuons d'avancer.

Caroline Giguère
Directrice Générale



COUP DE COEUR DE LA DIRECTRICE

À l'approche de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, j'ai envie de rendre hommage à trois forces discrètes mais essentielles : les personnes atteintes, les proches aidants et l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie.

Aux personnes atteintes, d'abord. Même si la maladie emporte des repères, votre présence, vos regards, vos gestes, vos silences aussi, nous rappellent que vous êtes bien là. Vous vous adaptez, vous avancez à votre façon. Et cela mérite d'être reconnu, pleinement.

Aux proches aidants, ensuite. À celles et ceux qui soutiennent au quotidien un parent, un conjoint, une amie. À vous qui composez avec la fatigue, l'inquiétude, les décisions difficiles. Votre courage, votre constance et votre bienveillance m'inspirent profondément.

Et puis, il y a notre équipe. Des femmes et des hommes engagés, attentifs, à l'écoute. Chaque jour, ils et elles accueillent, soutiennent, trouvent des repères dans l'incertitude. Leur travail, souvent discret, fait toute la différence.

C'est un privilège de vous côtoyer — les un-es comme les autres.

Merci à chacun et chacune d'entre vous. Ensemble, on avance.



ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES

Service gratuit pour les membres

Offertes du lundi au vendredi, ces rencontres ponctuelles avec une intervenante (en personne, par téléphone ou en virtuel) offrent un espace d'écoute bienveillant pour les proches aidants et les familles. Elles permettent de déposer ce qui est vécu, de poser des questions et de recevoir des conseils adaptés à sa réalité. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par notre organisme.

Communiquez avec nous pour planifier un moment d'échange.



GROUPES DE SOUTIEN

Série de huit rencontres (Gratuit pour les membres)

Les groupes de soutien offrent aux proches aidants un espace pour échanger, réfléchir et se déposer en toute confiance. Animées par une intervenante, ces huit rencontres abordent des thèmes concrets liés à l'accompagnement. On y trouve du soutien, des repères et des outils concrets pour mieux traverser le quotidien. Chaque rencontre fait du bien, simplement.

**DATES À
VENIR**

Les groupes de soutien feront peau neuve cet automne.

Une mise à jour du contenu est en cours pour mieux répondre à vos besoins.

Restez à l'affût : les nouvelles dates seront partagées par infolettre.

SUJETS CLÉS DES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Activité gratuite pour les membres (série de trois formations)

Votre proche a récemment reçu un diagnostic de trouble neurocognitif et vous vous demandez quelles sont les informations clés à connaître pour bien l'accompagner? Offerte par une intervenante, cette formation générale vous propose un survol de tout ce qu'il faut savoir sur les troubles neurocognitifs.

Vous en apprendrez notamment sur les effets de la maladie, la communication avec une personne atteinte, les comportements déroutants, la bonification des visites à un proche atteint, le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise.

**DATES À
VENIR**

Cette série de formations sera de retour prochainement avec un nouveau contenu.

Nous travaillons à bonifier les thèmes abordés pour mieux vous outiller.

Les dates seront annoncées par infolettre dès que la nouvelle version sera prête.

CAUSERIES

Activité gratuite pour les membres

Les causeries sont des moments d'échange chaleureux, pensés spécialement pour les proches aidants. Dans une ambiance bienveillante et respectueuse, elles permettent de briser l'isolement et de partager son vécu avec d'autres personnes qui traversent des situations semblables. C'est une belle occasion de se sentir écouté, compris, et parfois même soulagé de déposer ce qui pèse.

Chaque rencontre aborde un ou plusieurs thèmes, choisis à partir des suggestions proposées anonymement par les participants. Cela permet à chacun de contribuer, selon ses préoccupations du moment. Une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie est également présente pour enrichir les échanges, donner des pistes de réflexion ou des informations utiles selon les besoins.

À noter : Vous pouvez participer à ces rencontres sur une base régulière ou occasionnelle, selon vos besoins.



SHERBROOKE - Sans inscription

Les jeudis aux deux semaines,
à partir du 4 septembre
(4 et 18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27
novembre, 11 décembre).
de 13 h 30 à 15 h, au 1832, rue Galt Est
Au bureau régional

MAGOG* - Inscription obligatoire

Les mardis 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et
9 décembre, de 13 h 30 à 15 h
au 15, rue Saint-David (CSSDM)

VAL-DES-SOURCES - Sans inscription

Les lundis, 1 fois par mois,
le 22 septembre, 27 octobre, 24 novembre et 15
décembre.
de 13 h à 14 h 30, au Centre action bénévole de Val
des sources, 312 Boulevard Morin.

LAC-MÉGANTIC* - Inscription obligatoire

Les jeudis 4 et 25 septembre, 23 octobre, 20
novembre et 18 décembre, de 13 h 30 à 15 h
au 4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge



Bien Chez Soi

Bienveillance - Collaboration - Innovation
Bien-être - Engagement

Profitez de crédits d'impôts et d'aides financières!

Nos équipes vous aident à obtenir les aides gouvernementales pour vos dépenses en soins à domicile.
819-481-0243 option 1 / infosherbrookenord@bienchezsoi.ca

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

ATELIERS DE FORMATION

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs.

Ils visent à offrir des repères concrets pour aider les proches aidants à mieux faire face aux réalités du quotidien et aux défis de l'accompagnement.



Tout savoir sur la maladie

Découvrir l'évolution des troubles neurocognitifs, leurs symptômes et leurs répercussions afin de mieux s'y adapter au quotidien.

Ce que vous apprendrez :

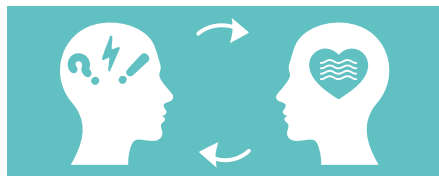
- Les grandes étapes de la maladie
- Ses effets dans la vie quotidienne
- Des pistes pour mieux interagir avec votre proche

Jeudi 11 septembre

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Mardi 23 septembre

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke



Comment agir face à des comportements inattendus

Comprendre les réactions déstabilisantes de la personne atteinte et apprendre à y répondre avec calme, souplesse et empathie.

Ce que vous apprendrez :

- Ce que ces comportements peuvent exprimer
- Comment adapter votre réaction sans escalade
- Des repères pour décoder les signaux non verbaux

Jeudi 9 octobre

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Lundi 13 octobre

13 h à 14 h 30
Val-des-Source

Mardi 21 octobre

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke



Communiquer avec le cœur

Maintenir un lien vrai malgré la maladie en ajustant sa façon d'écouter, de parler et d'être présent, même dans les moments plus difficiles.

Ce que vous apprendrez :

- Adapter votre communication au fil de la maladie
- À valider ce que vit la personne atteinte
- À poser vos limites avec respect

Jeudi 6 novembre

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Mardi 18 novembre

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke

ADRESSES

Sherbrooke
1832 rue Galt Est
(bureau régional)

Magog
15, rue Saint-David
(COOP de Solidarité)

Lac-Mégantic
4982, rue Champlain,
salle Guy Thérberge

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.
Scanner notre QR code
ou allez à <https://bit.ly/SAE-inscription>

Scannez
ce
code



Préparons - nous pour les fêtes

Repenser cette période chargée d'émotions pour la vivre autrement, avec plus de douceur, de simplicité et d'équilibre.

Ce que vous apprendrez :

- À ajuster vos attentes et votre niveau d'implication
- À adapter les festivités à la réalité de votre proche
- À préserver votre énergie et votre bien-être

Jeudi 27 novembre

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Mardi 9 décembre

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke



Repenser son rôle d'aidant - entre engagement et équilibre

Faire le point sur ce que vous portez, déconstruire les automatismes et redéfinir votre place dans l'accompagnement.

Ce que vous apprendrez :

- À reconnaître vos limites sans culpabilité
- À prendre conscience de vos besoins souvent mis de côté
- À vous ouvrir à l'aide sous différentes formes

Lundi 10 novembre

13 h à 14 h 30
Val-des-Source



Vers le chemin des émotions

Un atelier pour mieux comprendre ce que l'on ressent et trouver des façons saines de composer avec ses émotions.

Ce que vous apprendrez :

- Reconnaître les émotions vécues par les proches aidants
- Comprendre leur impact au quotidien
- Explorer des moyens simples pour les apaiser ou les exprimer

Jeudi 4 décembre

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Nos ateliers font peau neuve!

Inscription obligatoire

au 819 821-5127
à info@alzheimerestrie.com
Via notre formulaire en ligne

TARIFS

Gratuit pour les membres
10 \$ + tx pour les non membres

CONFÉRENCES

*Nous marquons nos proches.
Nos proches nous marquent.
Nos vies ne sont pas un long fleuve tranquille.
Parfois, nous sommes sur la même rive. Parfois non.
Parfois le ciel est dégagé. Parfois non.
Faisons en sorte de ne laisser personne derrière.*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

LES RÉSIDENCES



Votre retraite Soleil

Disponibilité immédiate

Programme exclusif UPSoleil

Unité supervisée: conditions neurocognitive
légère et Alzheimer

Venez nous visiter !

1 800 363-0663

Manoir Sherbrooke

1150, rue des Quatre-Saisons

Manoir Granby

235, rue Denison Est

+ UP Soleil / Alzheimer

Une
entreprise
familiale
d'ici

LES SOCIÉTÉS
LES MIEUX
GÉRÉES
LAURÉATE 22^e ANNÉE



Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées conçues pour soutenir et accompagner les aînés en résidence, grâce à un encadrement professionnel adapté et une approche rassurante, le tout dans un environnement chaleureux et bienveillant.

Être accueillant, c'est de famille chez nous

CONFÉRENCE SUR L'ADAPTATION DU DOMICILE

 **Le 17 septembre 2025 | 13 h 30 à 15 h**

Animée par Marie-Line Pellerin, ergothérapeute.

Apprenez comment rendre votre domicile plus sécuritaire et adapté aux besoins d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs, tout en favorisant son autonomie.

Pourquoi participer ?

- Identifier les risques présents dans les différentes pièces du domicile
- Découvrir des astuces concrètes pour favoriser l'autonomie et la sécurité
- Adapter les espaces de vie pour répondre à l'évolution de la maladie

 **Lieu: Sherbrooke (Bureau régional)**



**Réservez
votre
place !**

CONFÉRENCE DIFFÉRENTES PRESTATION POSSIBLE DE RECEVOIR AVEC SERVICE CANADA

 **22 octobre 2025 | 13 h 30 à 15 h**

Animée par Cintia Zelaya, agente chez Service Canada.

Découvrez les principales aides financières offertes aux aînés : pension de sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, séparation involontaire, et régime canadien de soins dentaires.

Pourquoi participer ?

- Mieux comprendre les programmes qui vous sont accessibles
- Obtenir des réponses claires à vos questions

 **Lieu: Sherbrooke (Bureau régional)**

**Service
Canada**

**Réservez
votre
place !**

CONFÉRENCE SUR LA MALTRAITANCE

 **14 janvier 2026 | 13 h 30 à 15 h (information par infolettre)**

Présentée par DIRA-Estrie

Cette conférence vise à sensibiliser le public, à la maltraitance. Vous repartirez avec des outils concrets pour mieux reconnaître les situations à risque et y faire face.

Pourquoi participer ?

- Comprendre ce qu'est la maltraitance et comment elle se manifeste
- Apprendre à poser des gestes pour se protéger ou protéger un proche
- Identifier les ressources disponibles pour obtenir de l'aide

 **Lieu: Sherbrooke (Bureau régional)**

 **DiRA
Estrie**
Parce qu'il faut d'abord le dire

**Réservez
votre
place !**

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES ATTEINTES

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Service gratuit pour les membres

Vous sentez le besoin de vous confier ou d'exprimer vos émotions? Sachez qu'en tant que personne atteinte d'un trouble neurocognitif, vous pouvez rencontrer une intervenante afin de vous aider à mieux faire face à la maladie et vous sentir mieux épaulé. C'est également l'occasion d'obtenir de l'information sur la maladie et de mettre en place des stratégies d'adaptation pour le quotidien afin de maintenir votre autonomie le plus longtemps possible. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme.

Communiquez dès maintenant avec l'une de nos intervenantes pour fixer un rendez-vous.



ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres

Cette activité constitue l'occasion pour les personnes atteintes en phase légère d'un trouble neurocognitif d'effectuer des exercices individuels de stimulation cognitive. Une animatrice qualifiée guide chacun des participants dans la réalisation d'exercices pratiques tels que des mots-cachés, des mathématiques ou encore des jeux d'observation ou d'association, selon les goûts et les besoins de chaque participant.

Tout en se mettant au défi dans le plaisir, il est également possible d'obtenir des conseils pour maintenir le cerveau actif et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.



SHERBROOKE

Tous les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30

au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

À noter : Vous pouvez vous joindre au groupe à tout moment durant l'année, selon les places disponibles.

Inscription obligatoire

au 819 821-5127

à info@alzheimerestrie.com

Via notre formulaire en ligne (p9)

<https://bit.ly/SAE-inscription>



Salon 50⁺
FADOQ-Région Estrie

présenté par
Lobe
cliniques

**Bien-être et
Art de vivre!**

25 et 26 octobre 2025
CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE

Par ICI les infos!



fadoq
Région Estrie

RÉPIT POUR LES PROCHES AIDANTS

Les activités destinées aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, offertes par la Société Alzheimer de l'Estrie, permettent également d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant un moment pour se ressourcer et vaquer à d'autres occupations.

Elles offrent ainsi une pause bienvenue, essentielle pour leur bien-être. Les proches aidants peuvent en effet profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à des activités stimulantes, adaptées à ses besoins.

Ces moments de répit leur permettent de se recentrer, de se détendre, et de continuer à offrir un soutien de qualité à leur proche, tout en prenant soin d'eux-mêmes.

LE COLIBRI

Centre d'activités et de ressourcement

Ce service permet aux personnes ayant un trouble neurocognitif de se réunir une journée par semaine afin de prendre part à des activités adaptées animées par une équipe expérimentée.

Les groupes sont limités à 10 participants pour favoriser la création d'une belle synergie et assurer un service personnalisé pour chaque individu.

Des activités de stimulation cognitive, physique et créative sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.



SHERBROOKE

Du lundi au vendredi*, de 9 h à 15 h

*sauf les fériés

au 1832, rue Galt Est, (bureau régional)

Inscription obligatoire

24 \$ + tx en sus par jour

(le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, veuillez communiquer au 819 821-5127, poste 111

RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

D'une durée de trois heures par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Une accompagnatrice formée anime la rencontre en tenant compte des goûts et intérêts de la personne atteinte dans le choix des activités. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée chaque semaine, à la même heure et avec la même personne accompagnatrice. Ainsi, un véritable lien se tisse entre celle-ci et la personne atteinte.



OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi*, entre 9h et 16h30

*sauf les fériés

au 1832, rue Galt Est, (bureau régional)

Inscription obligatoire

8 \$ + tx en sus par heure (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, veuillez communiquer au 819 821-5127, poste 106.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Le cœur au bon endroit...

La clarté d'un moment de calme donne parfois l'impression que tout devient possible, que les choses sont un peu plus justes dans notre société. On se dit que quand la pression redescend, la vie peut sembler plus simple, plus douce, plus équitable. Et surtout, que les liens humains se font plus nombreux, plus vrais.

La solidarité, elle, doit s'exprimer tous les jours. Dans les gestes du quotidien, comme dans les décisions gouvernementales. Le réseau communautaire est essentiel pour garder le train sur les rails. Pourtant, on traite trop souvent ces organismes comme des éternels demandeurs insatisfaits.

Notre société impose un rythme effréné, et une exigence de performance qui ne convient pas à toutes et tous.

La performance a ses vertus. Elle valorise, elle récompense, elle fait avancer. Mais voilà : c'est une bête féroce, la performance. Elle se nourrit de notre volonté de faire toujours plus, toujours mieux. C'est un piège qui, parfois, peut user jusqu'à l'épuisement.

Il faut savoir l'apprivoiser, la mettre en pause de temps à autre.

« Le temps est bon, le ciel est bleu », chantait divinement Renée Claude.

Mais au fond, le temps est surtout meilleur quand on choisit de garder le cœur au bon endroit. Quand on veille les uns sur les autres. Quand on tend la main, même sans bruit. Certains sont malades. D'autres les accompagnent. D'autres encore manquent de ressources. Les raisons pour se retrouver en marge sont nombreuses.

Tisser des liens et les maintenir devient une source de réconfort au ressenti puissant. Je nous en souhaite de plus en plus de ces liens.

François Fouquet
Directeur général



Et si je devenais inapte... qu'advierait-il de mes finances ?



L'Alzheimer, comme d'autres maladies dégénératives, peut mener à une inaptitude partielle ou totale. Une réalité difficile à envisager, mais qu'il est possible d'apprivoiser grâce à une planification financière prévoyante.

Au Québec, le mandat de protection (anciennement « mandat en cas d'incapacité ») permet à une personne

de désigner à l'avance une ou des personnes de confiance pour gérer ses biens et prendre soin d'elle si elle devenait inapte. Sans ce document, ce sont les proches qui devront entamer une procédure légale plus longue et coûteuse devant le tribunal pour faire nommer un représentant.

Mais le mandat n'est qu'un premier pas. Préparer ses finances avant qu'un problème de santé survienne est tout aussi crucial. Un bon conseiller peut vous aider à :

- Identifier vos sources de revenus garanties (comme la RRQ ou les prestations de retraite).
- Mettre en place un budget de soins futurs, à domicile ou en résidence, selon divers scénarios.
- Organiser vos documents (testament, CELI, procuration bancaire, polices d'assurance, REER ...).
- Prévoir des clauses d'incapacité dans les conventions de fiducie ou d'actionnariat, si vous êtes entrepreneur.

La planification peut aussi inclure des protections comme une procuration bancaire temporaire, ou un mécanisme de copropriété de compte, tout en s'assurant de respecter les règles juridiques (source : AMF, Éducaloi).

Enfin, il faut garder ses proches informés : « Plus on parle tôt, moins on agit dans l'urgence. »

L'incapacité ne se prévoit pas, mais ses conséquences oui. Entamer la conversation maintenant, c'est un cadeau pour soi... et pour ceux qu'on aime.

Antoine Gazaille
Conseiller en gestion de patrimoine
Représentant en épargne collective
antoine.gazaille@ig.ca

Depuis 1985, un parcours tissé d'humanité

En 2025, la Société Alzheimer de l'Estrie souligne 40 années de présence et d'implication auprès des personnes atteintes et de leurs proches.

Née d'un **petit groupe de citoyens engagés**, la Société a grandi avec sa communauté, en **s'adaptant aux besoins, en innovant, en écoutant**. Ce sont les **proches aidants**, les **personnes atteintes**, les **bénévoles**, les **équipes de travail**, les **partenaires...** qui, ensemble, ont fait de cette organisation ce qu'elle est aujourd'hui.

Au fil du temps, nous avons vu évoluer les **services**, les **connaissances**, la **reconnaissance des réalités vécues**. Ce qui n'a pas changé : notre volonté de créer un **espace humain, respectueux et soutenant**.
Un endroit où chaque personne compte.

Depuis quatre décennies, nous cheminons **avec et pour les gens**. Nous **accueillons**, nous **accompagnons**, nous **formons**. Nous faisons partie du **quotidien de centaines de familles estriennes**.

Merci à toutes **celles** et **ceux** qui ont **façonné** cette histoire.

Merci de croire, comme nous, que **chaque lien compte**. Et qu'ensemble, on avance..



Et demain, nous continuerons de tisser ces liens, avec vous.

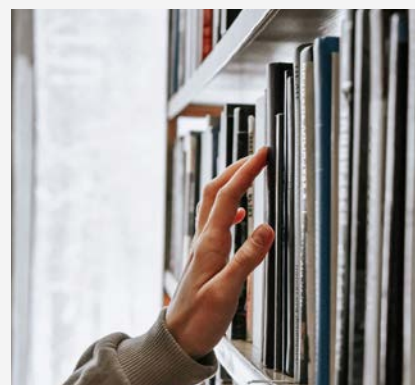
SUGGESTIONS DE LECTURE

LA BIBLIOTHÈQUE POUR VOUS!

Un espace de découvertes et de soutien.

La lecture peut éclairer, apaiser, inspirer. Nous mettons à votre disposition une collection d'ouvrages sur l'accompagnement, la maladie, la communication ou encore le développement personnel.

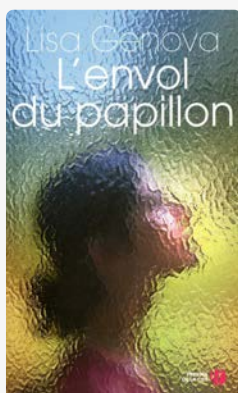
Tous les titres recommandés ici sont disponibles gratuitement pour nos membres.



L'ENVOL DU PAPILLON

Lisa Genova

Avec sensibilité et précision, Lisa Genova explore les effets des maladies neurologiques sur la vie quotidienne, les relations et l'identité. Docteure en neurosciences, elle parvient à vulgariser avec justesse sans jamais perdre en humanité. L'envol du papillon est son premier roman, devenu un incontournable sur la maladie d'Alzheimer.



Alice Howland, professeure à Harvard, mène une vie comblée entre sa carrière et sa famille. Mais peu avant ses cinquante ans, des oublis inhabituels s'accumulent. Lorsqu'elle se perd dans son propre quartier, le diagnostic tombe : Alzheimer précoce. Alors que ses repères s'effacent, Alice tente de s'accrocher à l'essentiel et d'apprendre à vivre autrement. Un roman bouleversant, qui donne à ressentir de l'intérieur ce que peut être la maladie.

Livre disponible dans notre bibliothèque.

MALADE ET... HEUREUX?

Lucie Mandeville

Huit attitudes qui ont transformé des vies (et qui pourraient changer la vôtre).

Avec justesse et sensibilité, Lucie Mandeville explore les chemins inattendus du bonheur, même lorsqu'il cohabite avec la maladie. Son écriture bienveillante et accessible nous invite à repenser la santé à travers une lentille profondément humaine, où les émotions, la résilience et les forces intérieures jouent un rôle essentiel.



En s'appuyant sur des témoignages bouleversants et des pistes concrètes, l'autrice démontre que la maladie, bien qu'injuste, n'empêche pas nécessairement de goûter à des moments de joie. Ce livre lumineux nous pousse à mieux comprendre ce qui fait sens, à cultiver l'essentiel et à reconnaître que le bonheur n'est pas une destination, mais une façon d'être, même dans la fragilité.

Livre disponible dans notre bibliothèque.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE ET GARDEZ VOTRE CERVEAU EN FORME !

Destinée aux personnes de 50 ans et plus, cette série d'ateliers interactifs vous propose des exercices concrets pour stimuler votre mémoire, découvrir des stratégies efficaces pour garder votre cerveau actif et améliorer votre bien-être au quotidien.

Lac-Mégantic



Du 18 septembre au 6 novembre 2025
les jeudis de 9h30 à 11h30
4982 rue Champlain, Salle G.T

Les prochaines dates pour
Sherbrooke et Magog
arrivent bientôt !
Surveillez l'infolettre!

POURQUOI PARTICIPER ?

- 💡 Stimuler votre mémoire avec des exercices
- 🧠 Améliorer votre concentration et attention
- 🌱 Adopter des habitudes pour un cerveau sain

SUJETS ABORDÉS

- 🧠 Exercices pour renforcer la mémoire
- 🔑 Stratégies pour une meilleure concentration
- 🔄 Techniques pour garder le cerveau actif

TARIFS

30 \$ + tx pour les membres
65 \$ + tx pour les non-membres

Inscription obligatoire

📞 819 821-5127 ou

✉ info@alzheimerestrie.com

Via <https://bit.ly/SAE-inscription>

Offrez une pause à ceux qui en ont besoin.

“

Ces quelques jours de répit, c'est ce qu'il me faudrait pour continuer sans m'épuiser.
Jean, Proche aidant

”



Parce qu'aimer, aider, veiller... ça épuise.

La Maison Georges-Henri Rousseau offrira un lieu de répit temporaire aux personnes atteintes et à leurs proches aidants.

Grâce à votre don, ce projet prendra vie :

- ✓ 8 chambres confortables
- ✓ Séjours flexibles de 1 à 7 nuits
- ✓ Un accueil chaleureux et sécuritaire



2 500 000 \$

Déjà plus de
1 700 000 \$
récoltés !

Scannez le code
pour en savoir
plus et donner
maintenant !



La maison Alzheimer
GEORGES-HENRI ROUSSEAU

POUR NOUS JOINDRE

Administration

Caroline Giguère

Directrice générale

819 821-5127 poste 105

carolinegiguere@alzheimerestrie.com

Leila Martins

Directrice adjointe et responsable communication

819 821-5127 poste 104

leilam@alzheimerestrie.com

Aline Agbanou

Comptabilité

819 821-5127 poste 112

comptabilite@alzheimerestrie.com

Diane Lambert

Responsable philanthropie

819 821-5127 poste 103

philanthropie@alzheimerestrie.com

Danyka Chouinard

Coordonnatrice des services

819 821-5127 poste 116

coordoservices@alzheimerestrie.com

Stéphanie Dubreuil

Conseillère aux communications et aux événements

819 821-5127 poste 108

communication@alzheimerestrie.com

Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Karine Mercier

Adjointe du Colibri

819 821-5127 poste 111

lecolibri@alzheimerestrie.com

Marie-France Lord

Animatrice

Bureau régional

1832, rue Galt Est, Sherbrooke

819 821-5127 poste 101

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

info@alzheimerestrie.com | alzheimerestrie.com

Service de répit-stimulation à domicile

Mélissa Tougas

Adjointe au service répit-stimulation à domicile

819 821-5127 poste 106

repit@alzheimerestrie.com

Service de soutien psychosocial

Julie Brassard, Intervenante

MRC: Val-des-Sources, Val-Saint-François et Sherbrooke

819 452-3418 | conseilleresh@alzheimerestrie.com

Lundi au vendredi

Marthe Dumas, Intervenante

MRC: Granit

819 582-9866 | mrcgranit@alzheimerestrie.com

Jeudi + à la demande

Marianne Legault, Intervenante

MRC: Haut-Saint-François et Sherbrooke

819 212-1755 | conseillerehsf@alzheimerestrie.com

Lundi au jeudi

Marjorie Lamarre, Intervenante

MRC: Coaticook et Sherbrooke

819 238-5128 | intervenante1@alzheimerestrie.com

Lundi au vendredi

Mélanie Vallée, Intervenante

MRC: Magog

819-821-5127 #107 | intervenante01@alzheimerestrie.com

Lundi au vendredi

Rejoignez notre communauté en ligne et restez informés sur nos projets en suivant notre site et nos réseaux sociaux.

<https://alzheimerestrie.com/>

