

# *Société Alzheimer*

ESTRIE



# *le* FIL

LE BULLETIN DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE

# SOMMAIRE

Mot de la directrice .....	5
Activités pour les proches aidants .....	6
Ateliers de formation .....	8
Suggestions de lecture .....	11
Conférences .....	12
Activités pour les personnes atteintes .....	14
Chroniques .....	16
Pour nous joindre .....	18

## 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 : 2564-5137

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

Mai - Août 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'année 2026 s'amorce avec une étape importante pour notre organisation.

Les travaux liés à la Maison de répit Alzheimer Georges-Henri Rousseau débuteront au cours des prochains mois, marquant une nouvelle phase dans la réalisation de ce projet attendu par notre communauté.

Cette maison représente un engagement profond envers les personnes vivant avec la maladie, leurs proches aidants et toutes les familles qui comptent sur des services accessibles, humains et adaptés à leur réalité.

C'est une avancée que nous construisons ensemble, portée par l'implication d'une équipe dévouée, d'intervenantes attentives et de

partenaires engagés. Janvier est également le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. C'est un moment privilégié pour rappeler l'importance du soutien, de la compréhension et du respect dans le quotidien des personnes concernées.

Merci d'être présents avec nous dans cette période de transformation positive. Ensemble, nous avançons vers un avenir où le répit et l'accompagnement auront une place encore plus forte dans notre région.

*Caroline Giguère*  
**Directrice générale**



## CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR LE DÉBUT DES TRAVAUX



Les travaux liés à la **Maison de répit Alzheimer Georges-Henri Rousseau** débuteront cette année.

Voici ce qu'il est important de retenir :

- Tous nos **services** demeurent **ouverts**.
- Nos **numéros de téléphone** restent **inchangés**.
- Les **intervenantes** demeurent joignables aux mêmes coordonnées, par **téléphone** et par **courriel** (p. 16).
- Les **activités**, les **rencontres** et les **services** d'accompagnement **se poursuivent**.

Ces travaux représentent une étape importante dans la réalisation d'un lieu entièrement pensé pour offrir davantage de répit et d'accompagnement aux familles. Pendant toute cette période, nous veillerons à ce que l'accès aux services reste simple, clair et continu pour toutes les personnes qui comptent sur nous.

Notre équipe planifie chaque étape avec soin afin de réduire les impacts sur les membres, les proches aidants et nos partenaires. Si des ajustements devaient survenir, nous communiquerons rapidement l'information.

Pour rester informés, nous vous invitons à consulter régulièrement notre site Web, notre page Facebook et notre infolettre. Nous demeurons disponibles si vous avez des questions.

Merci de votre confiance et de votre présence à nos côtés.

# ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

## GROUPES SUR LE DEUIL

**NOUVEAU**

### Série de six rencontres (gratuit pour les membres)

Les groupes sur le deuil offrent aux proches aidants un espace sécurisant pour échanger, réfléchir et trouver des repères après le décès d'un proche ayant vécu avec un trouble neurocognitif majeur. Animées par une intervenante, les rencontres abordent des thèmes concrets, avec douceur et bienveillance, afin d'accompagner chacun à son propre rythme.

Chaque séance réunit entre 4 et 8 personnes, et l'inscription est obligatoire.  
Le groupe se rencontre une fois par mois, de janvier à juin 2026.

#### SHERBROOKE

Chaque mois, les jeudis 29 janvier, 26 février, 26 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin 2026, de 13 h 30 à 15 h

#### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
**Réservé aux membres (gratuit)**

## 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.**



## 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 inattendus, la bonification des visites à un proche vivant avec la maladie, le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise.

#### LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 16 avril, 14 mai et 11 juin 2026, de 13 h 30 à 15 h

Salle Guy Théberge : 4982, rue Champlain à Lac-Mégantic

#### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

**Gratuit** pour les membres  
**30 \$ + tx** pour les non-membres



## 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.*

**Sans inscription** - Présentez-vous directement sur place

### SHERBROOKE

Les jeudis aux deux semaines,  
8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars,  
2, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin,  
de 13 h 30 à 15 h, au 1832,  
rue Galt Est (bureau régional)

### MAGOG\*

Les mardis 20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril,  
19 mai et 16 juin, de 13 h 30 à 15 h,  
au 432, rue Merry Nord (organisme EspaceM)

### VAL-DES-SOURCES

Les lundis, 1 fois par mois,  
19 janvier, 16 février, 13 avril, 11 mai et 8 juin,  
de 13 h à 14 h 30, au 312, boulevard Morin (Centre  
action bénévole de Val-des-Sources)

### LAC-MÉGANTIC\*

Les jeudis 26 février, 26 mars, 23 avril, 21 mai et 18  
juin, de 13 h 30 à 15 h  
au 4982, rue Champlain (salle Guy Thériège)



**Bien Chez Soi**

**Bienveillance - Collaboration - Innovation  
Bien-être - Engagement**

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

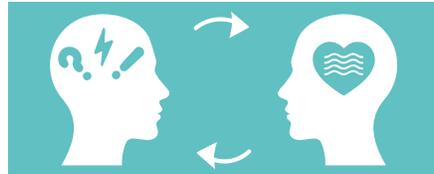
Nos équipes vous aident à obtenir les aides gouvernementales pour vos dépenses en soins à domicile.  
819-481-0243 option 1 / [infosherbrookenord@bienchezsoi.ca](mailto:infosherbrookenord@bienchezsoi.ca)

# 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 autres 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

#### Mardi 20 janvier

10 h à 11 h 30

Magog

#### Lundi 2 février

13 h à 14 h 30

Val-des-Sources

### Comment agir face à des comportements inattendus

Comprendre les réactions déstabilisantes de la personne vivant avec la maladie 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

#### Lundi 30 mars

13 h à 14 h 30

Val-des-Sources

#### Mardi 14 avril

10 h à 11 h 30

Magog

### Communiquer avec le cœur

Maintenir un lien authentique 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
- Valider la personne vivant avec la maladie
- Poser vos limites avec respect

#### Mardi 17 février

10 h à 11 h 30

Magog

#### Lundi 25 mai

13 h à 14 h 30

Val-des-Sources

## ADRESSES

### Sherbrooke

1832, rue Galt Est  
(bureau régional)

### Lac-Mégantic

4982, rue Champlain  
(salle Guy Thériège)

### Magog

432 Rue Merry N,  
(organisme EspaceM)

### Val-des-Sources

312 Bd Morin  
(Centre action bénévole)

# INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.  
Scannez notre code QR  
ou allez sur [bit.ly/SAE-inscription](https://bit.ly/SAE-inscription)

Scannez  
ce  
code



## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

au 819 821-5127  
à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
Via notre formulaire en ligne

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



### 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 :

- Reconnaître vos limites sans culpabilité
- Prendre conscience de vos besoins souvent mis de côté
- Vous ouvrir à de l'aide sous différentes formes

#### Mardi 20 janvier

13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

#### Jeudi 12 février

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

#### Mardi 19 mai

10 h à 11 h 30  
Magog

### Comment aider la personne qui vit avec la maladie dans son quotidien

Comprendre comment accompagner votre proche dans son quotidien tout en préservant votre énergie et votre rôle d'aidant.

#### Ce que vous apprendrez :

- Adapter les tâches et la communication selon les capacités de la personne
- Favoriser l'autonomie et la sécurité au quotidien
- Équilibrer l'aide, le respect et vos propres limites

#### Jeudi 12 mars

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

#### Mardi 24 mars

13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

#### Mardi 16 juin

10 h à 11 h 30  
Magog

### Comment aménager la maison

Adapter l'environnement de la maison pour offrir un cadre sécurisant, fonctionnel et rassurant aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif.

#### Ce que vous apprendrez :

- Réduire les risques et augmenter la sécurité
- Faciliter les déplacements et l'orientation
- Aménager des espaces apaisants et adaptés

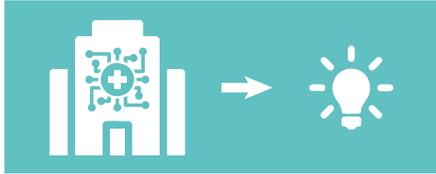
#### Mardi 24 février

13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

Suite des ateliers

# ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

## SUITE DES ATELIERS DE FORMATION



### Derrière les portes du système de la santé

Comprendre le fonctionnement du réseau de la santé et des ressources disponibles afin de mieux s'y retrouver et d'obtenir l'information ou les services nécessaires.

#### Ce que vous apprendrez :

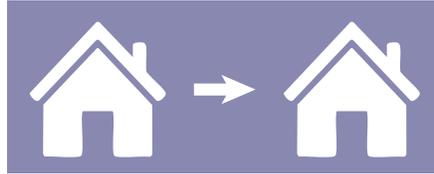
- Comment naviguer dans le système et vers qui se tourner
- Comprendre le rôle des différents intervenants
- Identifier les ressources utiles selon vos besoins

**Mardi 17 mars**

10 h à 11 h 30  
Magog

**Jeudi 7 mai**

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic



### On déménage

Se préparer au déménagement de la personne vivant avec la maladie et l'accompagner à travers cette transition, liée à la perte d'autonomie, en tenant compte de ses besoins, ses émotions et son rythme.

#### Ce que vous apprendrez :

- Préparer les transitions avec douceur et réalisme
- Soutenir la personne dans les changements d'environnement
- Favoriser l'adaptation dans un nouveau milieu de vie

**Jeudi 9 avril**

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

**Mardi 28 avril**

13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

au 819 821-5127  
à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
Via notre formulaire en ligne

### TARIFS

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

## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.  
Scannez notre code QR ou allez sur [bit.ly/SAE-inscription](https://bit.ly/SAE-inscription)

*Scannez ce code*



## ADRESSES

**Sherbrooke**  
1832, rue Galt Est  
(bureau régional)

**Lac-Mégantic**  
4982, rue Champlain  
(salle Guy Thériège)

**Magog**  
432 Rue Merry N,  
(organisme EspaceM)

**Val-des-Sources**  
312 Bd Morin  
(Centre action bénévole)

# 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.



## DÉVELOPPER ET RENFORCER SA RÉSILIENCE

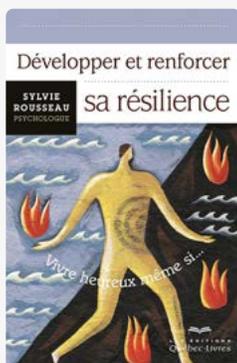
*Sylvie Rousseau*

Avec clarté et bienveillance, Sylvie Rousseau explore les mécanismes qui nous permettent de traverser les épreuves, d'apaiser le stress et de retrouver un sentiment d'équilibre.

À partir de situations concrètes et d'outils accessibles, elle montre comment chacun peut apprendre à mieux réagir face aux défis du quotidien et à nourrir sa force intérieure.

L'auteur propose des stratégies simples pour développer la confiance en soi, cultiver des habitudes qui soutiennent le bien-être et transformer les moments difficiles en occasions de croissance. Un guide essentiel pour apprivoiser l'incertitude et avancer avec plus de solidité et de douceur.

*Livre disponible dans notre bibliothèque.*



## ALZHEIMER, QUE SAVOIR, QUE CRAINDRE, QU'ESPÉRER?

*Bernard Croisile*

Cet ouvrage offre une vue d'ensemble claire et accessible de la maladie d'Alzheimer, en démêlant les connaissances essentielles pour mieux comprendre son évolution et ses impacts. Bernard Croisile éclaire ce qui relève aujourd'hui de faits scientifiques, ce qui suscite encore des craintes, et ce qui constitue de réelles pistes d'espoir.

Avec une approche rassurante et nuancée, il aide à distinguer les mythes des réalités, à reconnaître les premiers signes et à mieux saisir les enjeux du diagnostic et de l'accompagnement. Grâce à des explications simples et des perspectives fondées sur la recherche, ce livre permet aux proches aidants comme au grand public d'aborder la maladie avec plus de confiance, de lucidité et d'espérance.

*Livre disponible dans notre bibliothèque.*



# CONFÉRENCES

## Venez nous rejoindre !

Voyages • Escapades • Conférences • Loisirs

**40 000 membres - Estrie**  
600 000 au Réseau FADOQ

fadoq.ca/estrie | 819 566-7748

Par ICI  
les infos !



fadoq

Région Estrie



## Activités et loisirs pour rayonner et savourer chaque journée

LES RÉSIDENCES



De vrais moments, de vrais résidents Soleil



### UPSoleil

Disponibilité immédiate

Unité spécialisée, troubles cognitifs et Alzheimer

- Ateliers créatifs pour solliciter la mémoire
- Musique et chant pour raviver les souvenirs
- Activités physiques douces pour conserver la mobilité
- Jeux cognitifs pour encourager la communication
- Rencontres sociales pour briser l'isolement

Contactez-nous

**1 800 363-0663**

7 jours/7 · 9h à 17h

LES SOCIÉTÉS  
CANADA  
LES MIEUX  
GÉRÉES

LAURÉATE 22<sup>e</sup> ANNÉE

Entreprise familiale d'ici,  
gage de confiance



Manoir Sherbrooke  
1150, rue des Quatre-Saisons



Manoir Granby  
235, rue Denison Est

## Conférence

### LA MALTRAITANCE

 Le 14 janvier 2026 | 13 h 30 à 15 h  
Animée par DIRA-Estrie

Une rencontre pour apprendre à reconnaître les signes de maltraitance et savoir comment réagir lorsqu'une situation soulève des inquiétudes.



#### Pourquoi participer?

- Mieux reconnaître les situations à risque
- Adopter les bons réflexes de protection
- Connaître les ressources d'aide disponibles

 **Lieu : Sherbrooke**

## Conférence

### IMPÔTS ET PROCHES AIDANTS

 Le 18 février 2026 | 13 h 30 à 15 h  
Animée par M. Létourneau

Une séance d'information pour mieux comprendre les mesures fiscales destinées aux proches aidants et savoir comment en bénéficier.



#### Pourquoi participer?

- Savoir quels crédits vous concernent
- Mieux comprendre les critères d'admissibilité
- Obtenir des réponses à vos questions fiscales

 **Lieu : Sherbrooke**

## Inscription obligatoire

au 819 821-5127 | à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
Ou inscrivez-vous en ligne grâce au **formulaire** (p. 9)

## Tarifs

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

## Conférence

### STIMULER LES CAPACITÉS PRÉSERVÉES

 Le 11 mars 2026 | 13 h 30 à 15 h  
Animée par Dre Chantal Viscogliosi

Une rencontre pour découvrir des stratégies simples afin de soutenir l'autonomie, l'engagement et le bien-être au quotidien.



#### Pourquoi participer?

- Stimuler les forces encore présentes
- Encourager l'autonomie par des gestes concrets
- Favoriser la participation sociale

 **Lieu : Sherbrooke**

## Conférence

### ATTENTION À LA FRAUDE!

 Avril 2026 (date à venir) | 13 h 30 à 15 h  
Animée par le Service de police de Sherbrooke

Une rencontre pour apprendre à repérer les arnaques fréquentes et adopter les bons réflexes pour se protéger au quotidien.



#### Pourquoi participer?

- Identifier les signes d'une fraude
- Connaître les arnaques courantes
- Savoir comment réagir et se protéger

 **Lieu : Sherbrooke**

# 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 vivant avec 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 vivant avec un trouble neurocognitif en phase légère 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](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
Via notre formulaire en ligne (p. 9)  
<https://bit.ly/SAE-inscription>

*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](http://coopfuneraireestrie.com)

## RÉPIT POUR LES PROCHES AIDANTS

Les activités destinées aux personnes vivant avec 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 leurs 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 vivant avec la maladie des moments enrichissants et stimulants. Une accompagnatrice formée anime la rencontre en tenant compte de ses goûts et intérêts dans le choix des activités, qui visent à aider cette dernière 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 avec la personne vivant avec la maladie.



#### OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi\*, entre 8 h 30 et 16 h 30

\*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

## La solidarité plutôt que la charité

Accompagner quelqu'un, que ce soit dans la maladie ou dans l'évolution du deuil, demande un oubli de soi et une ouverture bienveillante.

Le mot bienveillance est surutilisé, peut-être même galvaudé, particulièrement dans le contexte de la pandémie vécue. Notre réflexion nous amène à ce constat : une bienveillance saine devient synonyme de solidarité. Pas de charité.

Pourtant, me direz-vous, la charité demande une ouverture à l'autre, non? Elle nécessite une volonté de venir en aide, n'est-ce pas?

Pour nous, la solidarité est plus engageante que la charité. La solidarité demande cet oubli de soi qui nous fait s'ouvrir à l'autre sans jugement, sans volonté d'imposer une façon de faire à l'autre. Sans imposer un modèle.

Quand on y pense, on « fait » la charité à quelqu'un. Dans la phrase, il est clair qu'il y a un aidant et un aidé. Une sorte de hiérarchie. La solidarité tient plus à deux ou à plusieurs personnes égales, qui cheminent ensemble, chacun enrichissant l'autre à sa manière.

Cette solidarité tient peut-être, vu de cet angle, du plus bel engagement qu'on peut faire en empruntant la route de l'autre.

Le plus beau souhait qu'on peut se faire, il nous semble, c'est de devenir un accompagnant solidaire dans le quotidien de notre vie en société.

Bon courage à toutes et à tous!

**François Fouquet**  
Directeur général

## NOTRE ÉQUIPE RÉPOND À VOS QUESTIONS...

### QUESTION

Est-ce que je dois lui dire la vérité lorsqu'il/elle me demande d'aller voir ses parents qui sont décédés?

### RÉPONSE

Lorsque la personne vivant avec la maladie demande à aller voir des proches décédés, lui dire la vérité de façon directe peut provoquer une détresse importante, car son cerveau ne peut plus intégrer cette information comme avant. Dans ces moments-là, l'objectif n'est pas de corriger, mais d'apaiser. Il est souvent plus aidant d'entrer dans sa réalité et de répondre avec douceur, par exemple : « Moi aussi, j'aimerais beaucoup les voir. Pour l'instant, il se fait tard / il ne fait pas beau / ce n'est pas le bon moment. On pourra y aller demain. »

Cette approche permet de réduire l'angoisse sans provoquer un choc émotionnel inutile. Ce que la personne exprime n'est pas seulement un souhait concret : c'est souvent un besoin de réconfort, de sécurité ou de présence. Lui offrir des mots rassurants, valider son ressenti et porter attention à son émotion peut réellement l'apaiser.

L'essentiel est de protéger son bien-être en évitant les confrontations directes et en privilégiant des réponses qui enveloppent, sécurisent et respectent la réalité perçue au moment présent.



Mélanie Vallée  
Intervenante  
psychosociale

## NOTRE ÉQUIPE RÉPOND À VOS QUESTIONS...

### QUESTION

Est-ce que l'Alzheimer touche seulement la mémoire?

### RÉPONSE

Non, l'Alzheimer ne touche pas uniquement la mémoire. Même si les premiers signes sont souvent liés à l'oubli et aux difficultés de rappel, la maladie affecte graduellement plusieurs zones du cerveau, ce qui entraîne une diversité de changements qui vont bien au-delà des souvenirs. Avec le temps, on peut observer des modifications dans le langage, par exemple : chercher ses mots ou perdre le fil d'une phrase, ainsi que dans la coordination ou la mobilité, ce qui influence la façon de marcher, de se repérer ou d'effectuer des gestes du quotidien.

Le comportement et l'humeur peuvent eux aussi être touchés : anxiété, irritabilité, perte d'initiative ou réactions imprévisibles sont fréquentes et souvent liées à la progression de la maladie plutôt qu'à la volonté de la personne. Les capacités de jugement, la résolution de problèmes et l'organisation peuvent également diminuer, rendant certaines décisions plus difficiles.

Comprendre que l'Alzheimer agit sur l'ensemble du fonctionnement du cerveau permet d'adapter l'accompagnement, de mieux répondre aux besoins et de demeurer attentif à plusieurs formes de changements.



Marianne Legault  
Intervenante  
psychosociale



## Décaisser ses économies... sans s'épuiser trop vite



Après une vie à épargner, vient le temps de profiter... et de décaisser judicieusement. Une planification floue peut mener à un épuisement prématuré de vos économies, surtout lorsqu'on vit avec, ou auprès, d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Décaisser, c'est planifier... à rebours

Selon l'Institut de planification financière (IPF), l'ordre des retraits compte : d'abord les comptes non enregistrés, puis les REER/FERR, et enfin les CELI si nécessaire. Chaque situation reste unique, notamment si vous recevez des crédits d'impôt ou des programmes liés à la perte d'autonomie.

Vivre plus longtemps = prévoir plus loin

L'espérance de vie dépasse aujourd'hui 86 ans pour les femmes. Vos économies doivent donc durer 25 à 30 ans. Un décaissement trop généreux au début peut compromettre votre sécurité financière. On recommande un taux de retrait durable autour de 3 % à 4 % par année, ajusté à l'inflation.

Et si la santé se fragilise ?

Une perte d'autonomie, temporaire ou progressive, peut engendrer des dépenses importantes :

- soins à domicile
- résidence privée
- répit pour le conjoint ou le proche aidant

Un bon plan prévoit aussi un fonds d'imprévus couvrant 6 à 12 mois de dépenses essentielles.

Un conseiller, pour y voir clair

Un plan structuré aide à préserver vos prestations, éviter les surprises fiscales et faire durer vos économies. Trouver l'équilibre entre revenus garantis (RRQ, PSV, rentes) et retraits de placements est essentiel.

Bien planifier aujourd'hui, c'est se protéger demain.

### Antoine Gazaille

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

# POUR NOUS JOINDRE

## Administration

**Caroline Giguère**  
Directrice générale  
819 821-5127, p. 105#  
[carolinegiguere@alzheimerestrie.com](mailto:carolinegiguere@alzheimerestrie.com)

**Leila Martins**  
Directrice adjointe et responsable communication  
819 821-5127, p. 104#  
[leilam@alzheimerestrie.com](mailto:leilam@alzheimerestrie.com)

**Aline Agbanou**  
Comptabilité  
819 821-5127, p. 112#  
[comptabilite@alzheimerestrie.com](mailto:comptabilite@alzheimerestrie.com)

**Diane Lambert**  
Responsable philanthropie  
819 821-5127, p. 103#  
[philanthropie@alzheimerestrie.com](mailto:philanthropie@alzheimerestrie.com)

**Danyka Chouinard**  
Coordonnatrice des services  
819 821-5127, p. 116#  
[coordoservices@alzheimerestrie.com](mailto:coordoservices@alzheimerestrie.com)

**Stéphanie Dubreuil**  
Conseillère aux communications et aux événements  
819 821-5127, p. 108#  
[communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com)

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

**Karine Mercier**  
Adjointe du Colibri  
819 821-5127, p. 111#  
[lecolibri@alzheimerestrie.com](mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com)

**Marie-France Lord**  
Animatrice

## Bureau régional

1832, rue Galt Est, Sherbrooke  
819 821-5127  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)

## Service de répit-stimulation à domicile

**Mélissa Tougas**  
Adjointe au service répit-stimulation à domicile  
819 821-5127, p. 106#  
[repit@alzheimerestrie.com](mailto:repit@alzheimerestrie.com)

## Service de soutien psychosocial

**Julie Brassard**, Intervenante  
MRC : Val-des-Sources, Val-Saint-François et Sherbrooke  
819 821-5127, p. 113# | [conseilleresh@alzheimerestrie.com](mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com)  
Lundi au vendredi

MRC : Granit  
819 821-5127, p. 102# | [mrcgranit@alzheimerestrie.com](mailto:mrcgranit@alzheimerestrie.com)

**Marianne Legault**, Intervenante  
MRC : Haut-Saint-François et Sherbrooke  
819 821-5127, p. 110# | [conseillerehsf@alzheimerestrie.com](mailto:conseillerehsf@alzheimerestrie.com)  
Lundi au jeudi

**Marjorie Lamarre**, Intervenante  
MRC : Coaticook et Sherbrooke  
819 821-5127, p. 109# | [intervenante1@alzheimerestrie.com](mailto:intervenante1@alzheimerestrie.com)  
Lundi au vendredi

**Mélanie Vallée**, Intervenante  
MRC : Magog  
819 821-5127, p. 107# | [intervenante01@alzheimerestrie.com](mailto: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/>

