

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

Édition Janvier - Avril 2026

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
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 Thériège : 4982, rue Champlain
à Lac-Mégantic

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à 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, de 13 h 30 à 15 h
8 et 22 janvier, 5 et 19 février au 1832, rue Galt Est
5 mars au 1671, ch. Duplessis (salle 235)

19 mars, 2 et 30 avril, 14 et 28 mai au 2050-B, boul.
de Portland (salles 123-122)

16 avril au 220, rue Marchant (chalet 12-15)

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

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

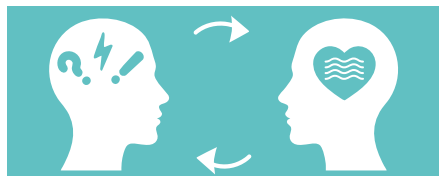
10 h à 11 h 30

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

*Emplacement différent : 2050, boul. de Portland, Sherbrooke (salle 122-123)

Sherbrooke
1832, rue Galt Est
(bureau régional)

Lac-Mégantic
4982, rue Champlain
(salle Guy Thérberge)

Magog
432, rue Merry N
(organisme EspaceM)

Val-des-Sources
312, boul. 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

Scannez
ce
code



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



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

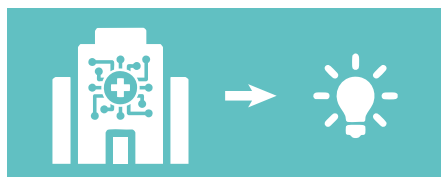
Mardi 24 février

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

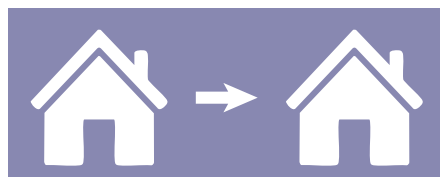
10 h à 11 h 30

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*

*Emplacement différent : 2050, boul. de Portland, Sherbrooke (salle 122-123)

ADRESSES

Sherbrooke
1832, rue Galt Est
(bureau régional)

Lac-Mégantic
4982, rue Champlain
(salle Guy Thérberge)

Magog
432, rue Merry N
(organisme EspaceM)

Val-des-Sources
312, boul. Morin
(Centre action bénévole)

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

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre
formulaire en ligne.
Scannez notre code QR ou
allez sur
bit.ly/SAE-inscription

*Scannez
ce code*



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

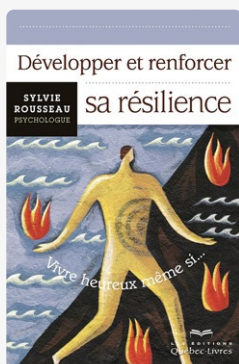
Sylvie Rousseau

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'autrice 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^e 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
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 : 6161, rue du Président-Kennedy, Sherbrooke (salle Édifice Fernand-Lambert)**

Conférence

FRAUDE POUR ÂÎNÉS

 Le 29 avril 2026 | 13 h 30 à 15 h 30
Animée par la Sûreté du Québec

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 : 2050-B, boul. de Portland (salles 121-120) à 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
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

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

Leila Martins

Directrice adjointe et responsable communication

819 821-5127, p. 104#

leilam@alzheimerestrie.com

Aline Agbanou

Comptabilité

819 821-5127, p. 112#

comptabilite@alzheimerestrie.com

Diane Lambert

Responsable philanthropie

819 821-5127, p. 103#

philanthropie@alzheimerestrie.com

Danyka Chouinard

Coordonnatrice des services

819 821-5127, p. 116#

coordoservices@alzheimerestrie.com

Stéphanie Dubreuil

Conseillère aux communications et aux événements

819 821-5127, p. 108#

communication@alzheimerestrie.com

Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Karine Mercier

Adjointe du Colibri

819 821-5127, p. 111#

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 | 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

Service de soutien psychosocial

Julie Brassard, Intervenante

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

819 821-5127, p. 113# | conseilleresh@alzheimerestrie.com

Lundi au vendredi

MRC : Granit

819 821-5127, p. 102# | mrcgranit@alzheimerestrie.com

Marianne Legault, Intervenante

MRC : Haut-Saint-François et Sherbrooke

819 821-5127, p. 110# | conseillerehsf@alzheimerestrie.com

Lundi au jeudi

Marjorie Lamarre, Intervenante

MRC : Coaticook et Sherbrooke

819 821-5127, p. 109# | intervenante1@alzheimerestrie.com

Lundi au vendredi

Mélanie Vallée, Intervenante

MRC : Magog

819 821-5127, p. 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/>

