



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
Une équipe qui se transforme avec ❤️	14
Assemblée générale annuelle	15
Pour nous joindre	16

le FIL

LE BULLETIN DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE

Édition mai août 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 : 1216237

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 de cette publication sont utilisées sous licence Adobe Stock.

Prochaine édition

Septembre - décembre 2025.

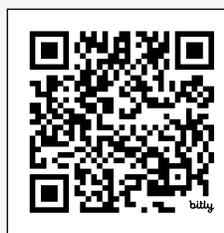
Imprimé par Marquis Imprimeur ,
Québec.

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 |
alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre

MOT DE LA DIRECTRICE

L'année 2025 est une année de célébration et de nouveaux départs pour la Société Alzheimer de l'Estrie. Nous fêtons nos 40 ans d'engagement et de dévouement auprès des personnes atteintes et de leurs proches aidants. Quatre décennies marquées par des services de qualité, des projets porteurs, des initiatives solidaires et une détermination sans faille à soutenir notre communauté.

C'est également cette année que commencent les travaux pour la Maison de répit Alzheimer Georges-Henri Rousseau, un projet qui nous tient particulièrement à cœur. Ce lieu de répit verra le jour en 2026, offrant à la fois un espace accueillant et des services adaptés aux besoins des familles.

Enfin, nous vous invitons à nous rejoindre le 24 mai 2025 pour la marche Alzheimer, un moment fort de notre année. Ensemble, nous célébrerons cette étape importante, tout en soutenant nos actions futures et en honorant les nombreuses personnes qui ont contribué à notre mission au fil des ans.

Merci de marcher à nos côtés, et de continuer à faire de cette aventure humaine un succès partagé.

Caroline Giguère
Directrice Générale



COUP DE COEUR DE LA DIRECTRICE

La marche Alzheimer 2025 : Et toi, tu marches pour qui?

Le **24 mai prochain**, nous vous donnons rendez-vous au **parc Jacques-Cartier à Sherbrooke** pour un événement à la fois chaleureux et engagé : **la Marche Alzheimer IG Gestion de patrimoine**.

Chaque pas posé ce jour-là est un geste de **soutien** envers les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, leurs proches aidants et les familles qui les accompagnent.

Vous pouvez marcher seul-e, en famille ou encore former une équipe. Il est aussi possible de faire un don si vous ne pouvez pas vous déplacer. Quelle que soit la façon de participer, votre implication compte.

Chaque don récolté dans le cadre de la marche à Sherbrooke est directement **réinvesti ici, en Estrie**, pour soutenir **nos activités** et **nos services offerts aux familles**, aux proches aidants et aux personnes atteintes.

Ensemble, nous faisons une réelle différence dans leur quotidien.

Et toi, tu marches pour qui?

Scannez le code pour vous inscrire ou faire un don.



IG GESTION DE PATRIMOINE
LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

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) permettent aux proches aidants ainsi qu'aux familles de partager les émotions que suscite l'accompagnement d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs. C'est également l'occasion de recevoir des conseils et de l'information selon la situation vécue. 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.**



GROUPES DE SOUTIEN

Série de huit rencontres (Gratuit pour les membres)

Les groupes de soutien offrent aux proches aidants un moment pour se déposer, échanger et réfléchir ensemble. Réparties sur huit rencontres, ces séances animées par une intervenante abordent des thèmes concrets liés à l'accompagnement et permettent de recevoir du soutien et des outils adaptés. Chaque rencontre est une bouffée d'air bienveillante.

**RÉSERVEZ
VOTRE
PLACE !**

SHERBROOKE

Chaque semaine, les mardis à partir du 13 mai 2025 jusqu'au 8 juillet (1er juillet férié), de 13h30 à 15h au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à info@alzheimerestrie.com
Ou inscrivez-vous en ligne grâce au formulaire (p 7)

Gratuit pour les membres

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.



LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 29 mai, 5 juin et 12 juin de 13h30 à 15h au 4982 rue Champlain

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à info@alzheimerestrie.com
Ou inscrivez-vous en ligne grâce au formulaire (p 7)

Gratuit pour les membres

30 \$ + tx pour les non-membres
(prix pour les trois formations)

MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE ET GARDEZ VOTRE CERVEAU EN FORME !

Un atelier stimulant de 9 rencontres, conçu pour entretenir vos capacités cognitives dans un environnement bienveillant, tout en partageant des moments agréables.

POURQUOI PARTICIPER ?

- 🗣️ Pour garder votre cerveau actif
- 🗣️ Pour échanger avec d'autres participants
- 😊 Pour stimuler votre mémoire tout en vous amusant

Les prochaines dates
arrivent bientôt !

Lac-Mégantic

📅 Les jeudis jusqu'au 12 juin 2025,
de 9h30 à 11h30

📍 4982 rue Champlain, Salle G.T

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

Inscription obligatoire

☎ 819 821-5127 ou

✉ info@alzheimerestrie.com

CAUSERIES

Activité gratuite pour les membres

Les causeries offrent un moment d'échange convivial entre proches aidants vivant une réalité semblable. C'est l'occasion idéale pour partager expériences et conseils sur différents sujets.

Avant chaque rencontre, les participants peuvent proposer anonymement des thèmes de discussion. Une intervenante est aussi présente pour offrir exemples et informations au besoin.

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, à partir du 1er mai 2025 (ex. : aussi le 15 mai, 29 mai, etc.).
de 13 h 30 à 15 h, au 1832, rue Galt Est
(bureau régional)

VAL-DES-SOURCES

Les lundis, 1 fois par mois, 28 avril, 26 mai, 16 juin,
28 juillet, 25 août et 22 septembre.
de 13 h à 14 h 30, au Centre action bénévole de Val
des sources, 312 Boulevard Morin.

Inscription obligatoire*

au 819 821-5127 ou à info@alzheimerestrie.com
Ou inscrivez-vous en ligne grâce au formulaire (p 7)

MAGOG*

Les mardis 13 mai, 10 juin, 8 juillet et 12 août
de 13 h 30 à 15 h
au 15, rue Saint-David (CSSDM)

LAC-MÉGANTIC*

Les jeudis 22 mai et 19 juin, de 13 h 30 à 15 h
au 4982, rue Champlain, salle Guy Thériège

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers de formation sont destinés aux personnes qui souhaitent en apprendre davantage sur différents aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs. L'objectif de ce service est d'outiller les participants afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les réalités et les défis du quotidien dans leur accompagnement.



L'épuisement

L'épuisement est un défi majeur pour les proches aidants. Vous apprendrez à reconnaître les signes de fatigue et à prendre soin de vous.

Ce que vous apprendrez :

- Identifier les signes d'épuisement
- Découvrir des techniques pour prévenir et gérer le stress
- Préserver votre bien-être au quotidien

Mercredi 21 mai

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke



Se connecter à soi pour mieux accompagner

Cet atelier vous apprendra à prendre soin de vous, identifier vos besoins et adopter des techniques pour rester énergique et soutenir votre proche sans épuisement.

Ce que vous apprendrez :

- Identifier vos besoins émotionnels et physiques
- Apprendre des techniques pour vous ressourcer
- Intégrer des pratiques d'auto-soin dans votre quotidien

Lundi 16 juin

13 h 30 à 15 h
Sherbrooke



Processus de relocalisation

Comprenez les raisons de la relocalisation, explorez les options d'hébergement et préparez cette transition importante pour vous et votre proche.

Ce que vous apprendrez :

- Comprendre les motifs de la relocalisation
- Découvrir les différents milieux de vie possibles
- Préparer votre proche et vous-même au déménagement

Mercredi 14 mai

13 h 30 à 15 h
Magog

ADRESSES

Sherbrooke
1832 rue Galt Est
(bureau régional)

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

Lac-Mégantic
4982, rue Champlain,
salle Guy Théberge

NOUVEAU

INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.
Scanner notre QR code ou allez à <https://bit.ly/4c4aZ5f>



Inscription obligatoire

au 819 821-5127
ou à info@alzheimerestrie.com

TARIFS

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

Après la relocalisation

Découvrez comment gérer la réorganisation de votre vie après la relocalisation, combattre la culpabilité et prendre soin de vous dans cette nouvelle étape.

Ce que vous apprendrez :

- Comment réorganiser sa vie après la relocalisation
- Gérer la culpabilité et le stress liés à cette transition
- Reprendre du pouvoir sur sa santé et ses activités

Jeudi 8 mai

13 h 30 à 15 h
Lac-Mégantic

Mercredi 4 juin

13 h 30 à 15 h
Magog

CES ATELIERS REVIENNENT BIENTÔT!

Ces formations seront offertes dans les prochains mois.

Tout savoir sur la maladie

Pour mieux comprendre les stades, les symptômes, les traitements et les impacts de la maladie d'Alzheimer.

Communiquer avec le cœur

Des approches concrètes pour favoriser des échanges respectueux et apaisants avec votre proche.

Les comportements déroutants

Pour mieux comprendre et réagir face à des comportements comme l'agitation, l'errance ou l'agressivité.

Le deuil blanc

Des outils pour traverser les pertes progressives liées à la maladie avec douceur et résilience.

Le lâcher-prise

Apprenez à réduire la pression, accepter vos limites et préserver votre équilibre intérieur.

Bonifier les visites à un proche hébergé

Des astuces pour transformer vos visites en moments significatifs, malgré les défis du quotidien.

CONFÉRENCES

fadoq
Région Estrie

Les plus cool en ville !

fadoq.ca/estrie 819 566-7748

C'est Portes Ouvertes dans toutes Les Résidences Soleil!

Une entreprise familiale d'ici

LES SOCIÉTÉS LES MIEUX GÉRÉES
Membre platine
Lauréate 21^e année consécutive

ENGAGEMENT 2022 à 2026
1%
LA FAMILLE SAVIE

Jusqu'au 30 mai 2025

Visitez pour gagner!
Cadeau et tirage vous attendent!

Vous êtes les bienvenus

avec ou sans rendez-vous, 7 jours/7 de 9h à 17h

Venez découvrir et explorer l'abondance d'activités, de services et d'inclusions

Manoir Sherbrooke
1150, rue des Quatre-Saisons
+ UP Soleil / Alzheimer

Manoir Granby
235, rue Denison Est
+ UP Soleil / Alzheimer

Dans toutes Les Résidences Soleil, l'augmentation du loyer de base* est garantie et fixée à seulement 1%.

* Consultez les détails et conditions des Programmes uniques sur le site web. Sujets à des changements sans préavis, certaines conditions s'appliquent. Excluant les repas, soins et services.

Être accueillant, c'est de famille chez nous

Partout au Québec • Logements 1^{1/2} à 5^{1/2} abordables 65+

Ici, tous les aînés ont les moyens

residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

CONFÉRENCE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

 Le 7 mai 2025 | 13 h 30 à 15 h

Animée par Dr Guy Lacombe, spécialiste en neurologie.
Réservez dès maintenant et préparez-vous à un moment enrichissant avec un expert en maladies neurodégénératives.

Pourquoi participer ?

- ▶ Comprendre les effets de la maladie d'Alzheimer sur le cerveau.
- ▶ Démystifier les différents types de médicaments
- ▶ Apprendre des stratégies de communication adaptées pour mieux accompagner vos proches.

 **Lieu:** Salle Transit rond point | 1010 Rue Fairmount, Sherbrooke, QC J1H 3N3



Réservez
votre
place !

CONFÉRENCE : NUTRITION ET ALZHEIMER, QU'EN DIT LA SCIENCE EN 2025?

 Le 11 juin 2025 | 13 h 30 à 15 h

Animée par Élisabelle Hardy, diététiste-nutritionniste.
Découvrez les liens entre l'alimentation et les troubles neurocognitifs, ainsi que les recommandations nutritionnelles fondées sur les plus récentes avancées scientifiques.

Pourquoi participer ?

- ▶ Comprendre la corrélation entre alimentation et santé cognitive.
- ▶ Découvrir les aliments à favoriser ou à éviter selon les dernières données
- ▶ Explorer les recommandations nutritionnelles basées sur la recherche actuelle.

 **Lieu:** Sherbrooke (Bureau régional)



Réservez
votre
place !

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 !

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 9h 30 à 11 h 30

au 1832, rue Galt Est
(bureau régional)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127

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

*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 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.

ACTIVITÉ MIXTE

YOGA PLEIN AIR SUR CHAISE - NOUVEAU

Activité gratuite pour les membres

Envie de bouger en douceur cet été ? Participez à notre séance de yoga adapté, en plein air, sur chaise ! Accessible à tous, cette activité propose des exercices simples de respiration, d'étirement et de relaxation, dans une ambiance conviviale.

Important : Les personnes vivant avec un trouble neurocognitif doivent être accompagnées d'un proche aidant pour participer à l'activité.



SHERBROOKE

Mercredi 2 juillet 2025, de 13 h 30 à 15 h
Au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à info@alzheimerestrie.com
Ou inscrivez-vous en ligne grâce au formulaire

Gratuit pour les membres

10 \$ + tx pour les non-membres

SUGGESTIONS DE LECTURE

TOUT LE BLEU DU CIEL

par *Mélissa Da Costa*

Atteint d'une forme précoce de maladie d'Alzheimer, Émile, 26 ans, refuse de passer ses derniers mois enfermé. Il publie une petite annonce pour trouver un compagnon de voyage et partir loin des regards attristés.

Il rencontre Joanne, une jeune femme discrète, elle aussi en quête de nouveaux horizons. Au fil des paysages traversés, leur périple devient une ode à la simplicité, au moment présent, et aux liens silencieux.

Plus qu'un roman sur la maladie, *Tout le bleu du ciel* célèbre la vie, l'espoir et la présence bienveillante.

Un récit lumineux et profondément humain, qui touchera particulièrement celles et ceux qui accompagnent un proche au quotidien. Résonnera particulièrement auprès de celles et ceux qui soutiennent un proche avec tendresse et courage.



ALZHEIMER : OÙ EN SOMMES-NOUS ?

par *Alain Labelle*

Publié le 22 mars 2025 |
Mis à jour le 24 mars 2025

Radio-Canada propose un dossier numérique très complet sur les avancées en matière de recherche sur la maladie d'Alzheimer. Ce reportage, réalisé en collaboration avec plusieurs experts québécois, fait le point sur l'état actuel des connaissances, les nouvelles pistes thérapeutiques et les défis à relever.

Un article riche en informations et en espoir, à lire dans le journal numérique de Radio-Canada. Il met également en lumière les besoins grandissants en recherche et en soutien pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif, ainsi que pour leurs proches aidants. Un éclairage essentiel pour mieux comprendre les enjeux actuels et les perspectives d'avenir.

▶ Pour découvrir l'article complet, cliquez ici.





COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

L'expression de la solidarité

L'accompagnement est un art

Ça relève de l'art, l'accompagnement d'un autre être humain lors d'une épreuve provoquée tant par la maladie que le deuil.

Ça relève de l'art au sens où ça se façonne selon la situation, le lien avec la personne mais, surtout, selon ce que cette personne vit et selon ce en quoi elle croit. Appliquer des critères d'accompagnement, c'est une chose. Mais accepter de marcher aux côtés d'une personne en s'adaptant à ce qu'elle est, en comprenant ses besoins même s'ils ne sont pas nommés, ça, ça relève de l'art!

Il y a bien des héros dans l'ombre des journées qui passent autour de nous. Des héros dont la valeur est bonifiée par le fait qu'ils ne se considèrent pas comme des héros...

L'accompagnement va bien au-delà des mots

L'accompagnant a ce défi de bien juger de la pertinence des gestes à poser, mais sans jamais juger la personne qu'il accompagne.

Pour bien répondre aux besoins réels de quelqu'un qu'on accompagne, il faut d'abord identifier ces besoins. Arriver avec nos gros sabots en disant : « je sais ce qui est bon pour toi » n'apporte rien de bien bon, à la fin de l'exercice.

Que ce soit dans les situations de malade ou de deuil, une chose demeure : les mots sont tellement moins importants que les gestes. Une accolade apportera plus de chaleur que mille mots choisis.

Gardons espoir. Les câlins reviendront bientôt. Le plus tôt sera le mieux, d'ailleurs! Mais surtout, gardons notre bienveillance, celle qui fait une différence dans le quotidien bousculé de nos proches.

François Fouquet
Directeur général



6 conseils pour gérer son portefeuille en période d'incertitude



L'actualité économique des derniers mois a créé un climat d'instabilité qui peut susciter des inquiétudes chez les investisseurs. Qu'il s'agisse d'une crise financière, de tensions géopolitiques ou de fluctuations importantes sur les marchés, ces périodes d'incertitude demandent une approche plus stratégique. Voici six conseils concrets pour adapter votre

portefeuille avec confiance :

1. Diversification

Ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier. Répartir ses investissements entre différents secteurs, types d'actifs et régions permet de limiter les impacts négatifs d'un seul marché.

2. Maîtriser ses émotions

Respecter son profil d'investisseur est essentiel. Modifier son niveau de risque en réaction aux marchés peut entraîner des erreurs coûteuses.

3. Penser à long terme

Les marchés peuvent être volatils à court terme. Garder une perspective à long terme aide à prendre du recul et à éviter les décisions impulsives.

4. Suivre et ajuster

Une surveillance régulière permet d'ajuster sa stratégie selon l'évolution du contexte économique, les politiques monétaires ou les événements géopolitiques.

5. Demander conseil

Un conseiller financier peut offrir un regard objectif et des recommandations adaptées à votre situation, en évitant les pièges émotionnels.

6. Considérer l'impact fiscal

Certaines décisions peuvent avoir des conséquences fiscales importantes. Il est crucial de les anticiper pour optimiser ses rendements nets.

En période d'incertitude, adopter une approche réfléchie, souple et bien informée est la meilleure façon de protéger et faire croître son portefeuille.

Jérôme Vadnais, CPA

Conseiller en finances personnelles
Représentant en épargne collective
Jerome.Vadnais@ig.ca



POUR QUI

MARCHEREZ-VOUS?

LE 24 MAI 2025
au parc Jacques-Cartier

Programmation

- 10 h** Arrivée des participants
- 10 h 30** Départ de la Marche autour du Lac des Nations (4 km)
- 11 h 30** Retour de la Marche et dévoilement du montant amassé
- 11 h 45** Pique-nique, **jeux** d'adresse, collations gratuites et autres **surprises!**
- 12 h 30** Cours de **danse country** avec les **Winslow Dancers**



20 \$

**Soyons solidaires,
marchons ensemble.**

Inscrivez-vous sur :
bit.ly/marcheSAE2025

UNE ÉQUIPE QUI SE TRANSFORME AVEC



Danyka Chouinard
Coordonnatrice des services,
du répit et du Colibri



Karine Mercier
Adjointe au Colibri



Marie-France Lord
Animatrice au Colibri



Linda Dufour
Comptabilité



Julie Couture
Agente d'accueil



Leila Martins
Directrice adjointe et
responsable communication



Stéphanie Dubreuil
Conseillère aux communications
et aux événements



Annie Bélanger
Responsable
philanthropie

Donnez pour la pause



La **Maison Alzheimer Georges-Henri Rousseau** offrira enfin un lieu de **répit temporaire** pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs vivant avec leurs proches aidants.

Elle permettra aux aidants de se ressourcer, en toute confiance, pendant 1 à 7 jours.

Grâce à votre don, ce projet prendra vie :

- 8 chambres confortables et accueillantes
- Des séjours flexibles de 1 à 7 nuits
- Un encadrement sécuritaire et bienveillant



2 500 000 \$

Déjà plus de
1 700 000 \$
récoltés !

Ensemble, atteignons l'objectif.
Contribuez dès maintenant!



La maison Alzheimer
GEORGES-HENRI ROUSSEAU

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle de la Société Alzheimer de l'Estrie, qui se tiendra le jeudi 19 juin 2025 à 16h.

Cette année, nous vous proposons une formule hybride afin de permettre au plus grand nombre de participer :

- En personne, dans notre salle de conférence à Sherbrooke (capacité de 30 personnes)
- Ou en ligne, via la plateforme Microsoft Teams

Nous vous partagerons avec enthousiasme les faits saillants de l'année 2024-2025 : les activités, projets et réussites portés par notre équipe, ainsi que les grandes orientations qui guideront notre action pour 2025-2026. Ce sera également l'occasion de vous présenter les états financiers, de procéder à l'élection des membres du conseil d'administration, et de souligner l'apport précieux de tous ceux et celles qui s'impliquent auprès de la Société.

Votre présence est importante pour nous, que vous soyez proche aidant, membre, bénévole, partenaire ou simplement intéressé-e par notre mission. L'AGA est un moment privilégié pour prendre part à la vie associative de la Société.

L'invitation officielle avec le lien ou l'adresse vous sera transmise sous peu par courriel. D'ici là, nous vous invitons à vous inscrire en communiquant à l'adresse suivante : info@alzheimerestrie.com ou au 819 821 5127

En espérant vous compter parmi nous à cette occasion, nous vous souhaitons une saison printanière tout en douceur.

Julien Collin, président



Caroline Giguère, DG



PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
 - 1.1. Présentation des membres du conseil d'administration
 - 1.2. Nomination du président et du secrétaire d'assemblée
 - 1.3. Vérification du quorum
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA tenue le 26 juin 2024
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2025
 - 4.1. Nomination de la firme comptable pour 2025-2026
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2024-2025
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2025-2026
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2025-2026
8. Élection des membres du conseil d'administration
 - 8.1. Nomination du président et du secrétaire d'élection
 - 8.2. Élection au conseil d'administration
9. Levée de l'assemblée



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

Linda Dufour
Comptabilité
819 821-5127 poste 112
comptabilite@alzheimerestrie.com

Annie Bélanger
Responsable philanthropie
819 574 0400
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

Stephanie Pino
Intervenante MRC: Magog, Coaticook et Sherbrooke
819 238-5128
projet@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/>

