

# *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
Du nouveau dans l'équipe .....	14
Pour nous joindre .....	16

*le* **FIL**

LE BULLETIN DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE

Édition janvier-avril 2025

## Conseil éditorial

Caroline Giguère  
Danyka Chouinard  
Leila Martins

## Conception graphique

Leila Martins

## Contributeurs aux articles

Julie Brassard  
Julie Couture  
Danyka Chouinard  
Claude Gauthier  
Marianne Legault  
Leila Martins  
Mathieu Vaugeois  
Mélissa Tougas  
Danielle Yergeau

## Informations supplémentaires

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

## Prochaine édition

mai-août 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 ou 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](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre)

# MOT DE LA DIRECTRICE

Une nouvelle année commence, et c'est une année particulière pour la Société Alzheimer de l'Estrie.

2025 marque nos 40 ans d'existence et le début de nouveaux projets passionnants. Après le déménagement de nos locaux en 2024, nous entamons cette année avec la Maison de répit Alzheimer Georges-Henri Rousseau.

Les travaux démarrent bientôt, et nous espérons une ouverture fin 2025.

Cette année est placée sous le signe du bien-être des personnes atteintes et du soutien continu aux proches aidants.

Chaque pas que nous franchissons est un pas de plus vers un avenir plus serein pour ceux que nous accompagnons.

Nous sommes impatients de partager ces belles avancées avec vous !

*Caroline Giguère*  
Directrice Générale



## COUP DE COEUR DE LA DIRECTRICE

### La campagne de financement « Donnez pour la pause » continue

La Société Alzheimer de l'Estrie poursuit sa campagne de financement « **Donnez pour la pause** », visant à recueillir 2,5 M\$ pour l'aménagement de la Maison Alzheimer Georges-Henri-Rousseau, une maison de répit dédiée aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs et à leurs proches aidants. Ce projet, largement soutenu par la communauté, répond à un besoin crucial exprimé par les proches aidants : accéder à un service de répit avec hébergement de courte durée, leur permettant de prendre du temps pour se ressourcer, en toute confiance et sans culpabilité.

La Maison Alzheimer Georges-Henri-Rousseau offrira un environnement sécurisé et apaisant avec huit chambres accueillantes, ainsi que des espaces communs où les personnes atteintes pourront participer à des activités cognitives, physiques et créatives. Les séjours, d'une durée de un à sept jours, sont conçus pour soutenir le bien-être des participants, tout en maintenant leur autonomie.

Aujourd'hui, grâce à la générosité de nos donateurs et à l'engagement des membres du cabinet de campagne, nous avons déjà récolté **1 711 860 \$**.

Nous remercions chaleureusement **Robert Lauzière**, président des dons majeurs, **Diane Lambert**, présidente des dons généraux, **Dr Christian Bocti**, coprésident de la campagne, **Dany Sévigny**, coprésident de la campagne, **Claude Denis**, président des dons importants, et **Mario Labonté**, président des dons spéciaux, pour leur temps, leur implication et leur soutien inestimable.

Rejoignez-nous dès aujourd'hui et faites une différence en soutenant la Maison Alzheimer Georges-Henri-Rousseau.



**Donnez**  
pour  
la  
**pause**



# 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 sont un espace privilégié pour les proches aidants. Chaque rencontre permet d'échanger sur des thèmes en lien avec l'accompagnement des personnes atteintes de troubles neurocognitifs. C'est l'occasion de partager vos expériences et d'obtenir des conseils pratiques.

#### Thèmes abordés :

- Les troubles neurocognitifs et leurs différentes phases
- Les comportements déroutants
- La communication avec une personne atteinte
- Les ressources disponibles et l'importance de prendre soin de soi

#### Prochaine session :

Les groupes de soutien reprendront bientôt. Inscrivez-vous dès maintenant sur la liste d'attente pour la prochaine série d'ateliers.

#### Inscription obligatoire

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

**Gratuit pour les membres**

**RÉSERVEZ  
VOTRE  
PLACE !**

## 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.



#### MAGOG

Les mercredis 12 février, 12 mars et 16 avril  
de 13h30 à 15h au 15 rue saint david (CSSDM)

#### 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](mailto:info@alzheimerestrie.com)

**Gratuit** pour les membres

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

**NOUVEAU**

# INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.  
Cliquez ou scanner notre QR code



## ESPACE CRÉATIF



Activité exclusive aux membres

L'espace créatif est destiné aux proches aidants qui désirent prendre du temps pour soi tout en laissant place à la créativité. Il s'agit d'un moment de détente où vous pouvez mettre la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel.

Une animatrice est présente lors de chaque rencontre pour vous guider dans les différents projets créatifs, tels que la peinture, le collage ou encore le dessin. Cette activité est accessible aux proches aidants membres (aucune compétence artistique n'est requise).

### SHERBROOKE - Série de 7 rencontres

Les jeudis 13 et 27 mars, 10 et 24 avril, 8 et 22 mai et 5 juin de 13 h 30 à 15 h

au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

**30 \$ + tx** pour la série complète  
(le prix inclut le matériel fourni)

### Inscription obligatoire

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

«*En créant, on se guérit.  
On se découvre. On se transforme.*»

— Elizabeth Gilbert

## CAUSERIES



Activité gratuite pour les membres

Les causeries vous permettent de rencontrer d'autres proches aidants qui vivent une réalité similaire à la vôtre et d'échanger avec eux dans une ambiance conviviale et sans jugement. C'est l'activité idéale pour partager vos expériences et échanger des conseils sur des sujets variés.

Avant chaque début de rencontre, les participants ont l'occasion de proposer des thèmes de discussion de façon anonyme. Une intervenante est également sur place pour fournir au besoin des exemples et de l'information.

### Sans inscription

Présentez-vous directement sur place

#### SHERBROOKE

9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, 1er, 15 mai et 29 mai, 12 et 26 juin.  
de 13 h 30 à 15 h, au 1832, rue Galt Est  
(bureau régional)

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

### Inscription obligatoire\*

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

#### MAGOG\*

Les mardis 14 janvier, 11 février, 11 mars, 15 avril et 13 mai de 13 h 30 à 15 h  
au 15, rue Saint-David (CSSDM)

#### LAC-MÉGANTIC\*

Les jeudis 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril et 22 mai, 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 maladies apparentées. 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.



### Tout savoir sur la maladie

Découvrez la maladie d'Alzheimer, ses symptômes, le diagnostic, les stades, les facteurs de risque et de protection, ainsi que les défis pour les proches aidants.

#### Ce que vous apprendrez :

- Identifier les signes précurseurs
- Comprendre les différentes phases de la maladie
- Découvrir les facteurs de risque et de protection

**Judi 13 février**

13 h 30 à 15 h

Lac-Mégantic



### 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 22 janvier**

13 h 30 à 15 h

Magog

**Lundi 19 mai**

13 h 30 à 15 h

Sherbrooke



### Le deuil blanc

Le deuil blanc est un processus difficile que vivent les proches aidants. Vous apprendrez à traverser cette étape en comprenant vos émotions.

#### Ce que vous apprendrez :

- Identifier les différentes étapes du deuil
- Trouver des outils pour surmonter cette épreuve
- Apprendre à mieux vivre avec ces émotions

**Lundi 13 janvier**

13 h 30 à 15 h

Sherbrooke

**Judi 13 mars**

13 h 30 à 15 h

Lac-Mégantic



**Lundi 16 juin**

13 h 30 à 15h

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

**NOUVEAU**

# INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.  
Cliquez ou scanner notre QR code



## Inscription obligatoire

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

## TARIFS

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



### Tout sur le soutien à domicile

Apprenez à gérer le soutien à domicile, à connaître les services disponibles et à préserver votre bien-être tout en accompagnant votre proche au quotidien.

#### Ce que vous apprendrez :

- Identifier les services de soutien à domicile
- Comprendre le rôle des intervenants et y accéder
- Apprendre à gérer votre bien-être en soutenant votre proche

#### Judi 16 janvier

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

#### Lundi 10 février

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

#### Lundi 10 mars

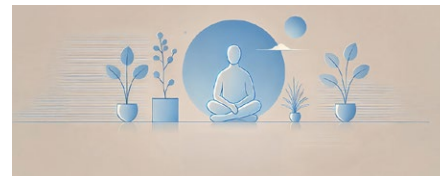
13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

#### Judi 10 avril

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

#### Mercredi 14 mai

13 h 30 à 15 h  
Magog



### 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 quotidiennes

#### Lundi 21 avril

13 h 30 à 15 h  
Sherbrooke

#### Judi 8 mai

13 h 30 à 15 h  
Lac-Mégantic

#### Mercredi 4 juin

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 Thérberge

# CONFÉRENCES

Une entreprise familiale d'ici



LES RÉSIDENCES  
SOLEIL  
Famille Savoie



Scannez et visionnez la vidéo hommage inspirante et émouvante

Prix  Hommage  
RQRA

**PRIX HOMMAGE - Le RQRA honore:**

## M. Eddy Savoie, un bâtisseur visionnaire!

**Nous vous invitons à visionner la touchante et intime vidéo hommage, réalisée afin d'honorer la carrière exceptionnelle de M. Eddy Savoie.**

L'homme qui a su bâtir un véritable héritage de bien-être pour nos aînés. Ce prix vient saluer sa contribution remarquable et son apport indélébile, non seulement dans le domaine des résidences pour aînés, mais aussi dans l'amélioration continue de la qualité de vie des citoyens.

Sa vision humaine et son engagement ont laissé une empreinte profonde dans la vie de tant de québécois.

**1 800 363-0663 • Partout au Québec**

La grande Famille compte près de 7 000 résidents et 2 000 employés • Logements 1<sup>1/2</sup> à 5<sup>1/2</sup> offerts pour les 65 ans + autonomes et semi-autonomes

Montréal : Centre-ville (Plaza) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Lanaudière : Repentigny (nouveau) • Rive-Nord : Laval  
Montérégie : Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Granby • Estrie : Sherbrooke (Fleurimont) • Sherbrooke centre-ville (Musée)

residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

# Venez nous rejoindre !

**40 000 membres - Estrie**  
580 000 au Réseau FADOQ

**1001 rabais**  
dans la province

**Voyages et loisirs**  
pour tous les goûts

Par ICI les infos !  


fadoq  
Région Estrie



fadoq.ca/estrie | 819 566-7748



## CONFÉRENCE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER


 Le 15 janvier 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.
- ✚ Reconnaître les symptômes et comprendre l'impact sur le comportement.
- ✚ Apprendre des stratégies de communication adaptées pour mieux accompagner vos proches.

 **Sherbrooke**  
(Bureau régional)

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

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

**RÉSERVEZ  
EN  
LIGNE**



## CONFÉRENCE SUR LES DÉCLARATIONS ET CRÉDITS D'IMPÔTS


 Le 12 février 2025 | 13 h 30 à 15 h

Animée par Mr Létourneau, spécialisé en crédit d'impôt pour les proches aidants.

Obtenez des conseils sur les crédits d'impôt pour les proches aidants et les aînés, ainsi que sur les déductions fiscales pour optimiser vos déclarations.

### Pourquoi participer ?

- ✚ Comprendre les crédits d'impôt pour les proches aidants.
- ✚ Apprendre à maximiser vos déductions fiscales en prenant soin d'un proche.
- ✚ Savoir comment optimiser votre déclaration d'impôts en bénéficiant des crédits disponibles.

 **Sherbrooke**  
(Bureau régional)

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

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

**RÉSERVEZ  
EN  
LIGNE**



## CONFÉRENCE SUR LA PLANIFICATION DES MANDATS D'INAPTITUDE


 Le 12 mars 2025 | 13 h 30 à 15 h

Animée par Érika M. Gosselin, notaire spécialisée en mandats d'inaptitude.

Réservez dès maintenant et préparez-vous à une session éclairante sur des questions juridiques essentielles pour l'avenir de vos proches.

### Pourquoi participer ?

- ✚ Comprendre les enjeux légaux liés aux mandats d'inaptitude.
- ✚ Apprendre à planifier un mandat d'inaptitude pour protéger un proche.
- ✚ Savoir comment faire face aux démarches administratives et juridiques en cas de besoin.

 **Sherbrooke**  
(Bureau régional)

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

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

**RÉSERVEZ  
EN  
LIGNE**



# 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  
du 8 janvier 2025 au 25 juin 2025

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](http://coopfuneraireestrie.com)

**NOUVEAU**

# INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous grâce à notre formulaire en ligne.  
Cliquez ou scanner notre QR code



## 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

22 \$ + 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\*, de 9 h à 15 h

\*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

## 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



GESTION DE  
PATRIMOINE

## Comprendre les revenus issus de vos investissements



À l'approche de la période de déclaration annuelle des revenus, certains d'entre vous recevront des relevés fiscaux concernant les revenus de placements gagnés.

Vos investissements peuvent générer différents types de revenus, chacun ayant ses propres caractéristiques : les revenus d'intérêt, de

dividende et de gain en capital sont les trois principales catégories de revenus à déclarer.

**Revenus d'intérêt :** Ils proviennent de vos comptes d'épargne, d'obligations ou encore de certificats de placement garantis. Ces revenus sont issus des intérêts versés sur le capital investi et sont imposables à 100 % dans votre déclaration de revenus.

**Revenus de dividende :** Ils proviennent des actions détenues dans des sociétés. Les entreprises distribuent des dividendes à leurs actionnaires en fonction des bénéfices réalisés. Ces dividendes peuvent être « déterminés » ou « ordinaires » s'ils sont versés par une société canadienne, ou encore provenir de sources étrangères. Le traitement fiscal varie selon la nature du dividende.

**Revenus de gain en capital :** Ils sont réalisés lorsque la valeur d'un actif augmente et que cet actif est vendu à un prix supérieur à son coût initial. La portion imposable du gain dépend du statut du déclarant, qu'il s'agisse d'un particulier, d'une société ou d'une fiducie.

Il est important de bien comprendre la nature des revenus de placements que vous générez et leur traitement fiscal. Cela vous permet de gérer de manière intelligente et proactive votre stratégie de placement.

**Mathieu Clerget, B.A.A.**  
Planificateur financier  
mathieu.clerget@iggpp.ca

STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE ET GARDEZ VOTRE CERVEAU EN FORME !



RÉSERVEZ  
EN  
LIGNE

## MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

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

### POURQUOI PARTICIPER ?

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

### SUJETS ABORDÉS

- 🧠 Exercices pour renforcer la mémoire
- 🔑 Stratégies pour une meilleure concentration
- 🧩 Techniques pour garder le cerveau actif
- ⚡ Secrets pour booster l'énergie mentale

### PROCHAINES SESSIONS

#### Sherbrooke

📅 Du 20 janvier au 17 mars 2025  
les lundis, de 9h30 à 11h30  
📍 Bureau régional, 1832 Galt Est

#### Magog

📅 Du 23 janvier au 20 mars 2025  
les jeudis de 9h30 à 11h30  
📍 15 rue Saint-David, CSSDM

#### Lac-Mégantic

📅 Du 17 avril au 12 juin 2025  
les jeudis 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](mailto:info@alzheimerestrie.com)

# DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE



**JULIE BRASSARD**

**Intervenante  
pour l'estrie**

Bonjour!

Je suis Julie, intervenante. Je me joins à l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie avec enthousiasme. Mon rôle est d'accompagner les proches aidants et les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Je suis ravie de pouvoir offrir mon soutien dans les causeries et formations, et je suis impatiente de contribuer à améliorer leur quotidien. Je me réjouis de ce nouveau départ et des rencontres à venir!

*Julie Brassard*



**MARIANNE  
LEGAULT**

**Intervenante  
pour l'estrie**

Bonjour à tous!

Je suis Marianne, intervenante. Je suis ravie de rejoindre l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie. Passionnée par la créativité et l'humain, j'ai travaillé auprès des personnes immigrantes avant d'intégrer la SAE. J'ai à cœur d'aider les personnes atteintes à surmonter les défis du quotidien et à préserver leur autonomie. Je suis impatiente de partager cette aventure avec vous!

*Marianne Legault*

**MATHIEU  
VAUGEOIS**

**Coordonnateur du  
Centre d'activités  
Le Colibri**



Bonjour,

Éducateur spécialisé, je suis passionné par les relations humaines. Après plus de 20 ans d'expérience, j'ai eu la chance de rencontrer des gens aux parcours uniques. Je suis ravi de rejoindre la Société Alzheimer de l'Estrie pour soutenir les personnes atteintes et leurs proches, tout en apportant ma contribution à cette belle mission.

Hâte de participer à ce beau projet.

*Mathieu Vaugois*

**MÉLISSA  
TOUGAS**

**Adjointe au service  
de répit-stimulation  
à domicile**



Bonjour,

Je suis Mélissa Tougas, spécialisée en réadaptation. Après avoir accompagné de nombreuses personnes en réadaptation, je suis heureuse de rejoindre la Société Alzheimer de l'Estrie. Mon rôle est de soutenir les proches aidants et les personnes atteintes, tout en offrant du répit et des activités pour améliorer leur qualité de vie. Je suis impatiente de contribuer à cette belle mission!

Au plaisir de travailler avec vous.!

*Mélissa Tougas*

# DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE



**CLAUDE  
GAUTHIER**

**Jeune retraité**

La vie s'écoule et le temps file. C'est avec émotion que je quitte la Société Alzheimer de l'Estrie pour entamer une nouvelle étape : la retraite. Il est temps de passer le flambeau et de me lancer dans de nouveaux projets.

Arrivé à la Société en 2018, j'ai découvert l'impact profond de la maladie sur les personnes atteintes et leurs proches. J'ai eu la chance de travailler dans la MRC Memphrémagog, le Val Saint-François et à Sherbrooke, et de rencontrer des gens qui m'ont fait grandir. Ce fut un travail exigeant mais gratifiant, avec de nombreux échanges, de la détresse à la résilience. Ces moments m'ont permis de grandir personnellement.

Je suis profondément reconnaissant pour tous les échanges et la confiance accordée tout au long de ces années.

Je remercie toutes les personnes croisées dans les rencontres, les groupes de soutien et autres activités. Un grand merci à l'équipe de la SAE, aux partenaires communautaires et au réseau de la santé. Un clin d'œil spécial au Comité proche aidant de la TCAM et à l'équipe du CAB de Magog.

Je n'oublie pas mes collègues de la SAE et particulièrement ma mentor Danielle Yergeau.

Merci à tous et, pour la fin : Prenez bien soin de vous !

*Claude*

## **DANIELLE YERGEAU**

**Intervenante et future retraité**

C'est avec une certaine tristesse que je quitte la Société Alzheimer Estrie, après plus de vingt ans de service.

Au fil des années, j'ai eu le privilège de rencontrer des proches aidants et des personnes atteintes qui m'ont fait confiance, en me partageant leur vécu. Cela m'a permis de cheminer à leurs côtés.

Le plus beau compliment qu'on m'a fait, c'est de leur avoir donné le sentiment qu'ils n'étaient pas seuls, qu'ils avaient quelqu'un pour les soutenir.

J'ai eu la chance de faire partie d'une organisation qui m'a permis d'évoluer autant comme intervenante que comme personne.

Je suis arrivée en mai 2004, mon premier poste a été accompagnatrice pour des personnes atteintes vivant à domicile. Puis, j'ai été engagée comme intervenante, dans un bureau exigü de l'Institut Argyll. C'est là que j'ai appris à mieux connaître la maladie et comment soutenir les proches aidants.

En 2014, nous avons déménagé sur la rue Galt Ouest. Nous avons enfin nos bureaux et pouvions recevoir les gens plus facilement. En mai 2024, la société est devenue propriétaire. Un rêve devenu réalité.

Et c'est là que je tire ma révérence. Je vais me consacrer à ma passion pour l'histoire, et comme «la serveuse automate», je vais cultiver mes tomates au soleil.



À toutes les personnes croisées à la SAE, je vous salue !

*Danielle*

# POUR NOUS JOINDRE

*Des moyens simples et rapides pour nous contacter et échanger avec notre équipe.*

## 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](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
[alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)

## Administration

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

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

**Comptabilité**  
819 821-5127 poste 112  
[comptabilite@alzheimerestrie.com](mailto:comptabilite@alzheimerestrie.com)

**Leila Martins**  
Communication  
819 821-5127 poste 108  
[communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com)

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

**Mathieu Vaugeois**  
Coordonnatrice du Colibri  
819 821-5127 poste 111  
[lecolibri@alzheimerestrie.com](mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com)

**Karine Mercier**  
Animatrice

## Service de répit-stimulation à domicile

**Danyka Chouinard**  
Coordonnatrice des services

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

## Service de soutien psychosocial

**Stephanie Pino**  
Intervenante MRC: Magog, Coaticook et Sherbrooke  
819 238-5128  
[projet@alzheimerestrie.com](mailto:projet@alzheimerestrie.com)  
Lundi au vendredi

**Julie Brassard**  
Intervenante MRC: Val-des-Sources, Val-Saint-François et Sherbrooke  
819 452-3418  
[conseilleresh@alzheimerestrie.com](mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com)  
Lundi au vendredi

**Marthe Dumas**  
Intervenante MRC: Granit  
819 582-9866  
[mrcgranit@alzheimerestrie.com](mailto:mrcgranit@alzheimerestrie.com)  
Jeudi

**Marianne Legault**  
Intervenante MRC: Haut-Saint-François et Sherbrooke  
819 212-1755  
[conseillerehsf@alzheimerestrie.com](mailto:conseillerehsf@alzheimerestrie.com)  
Lundi au jeudi

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

<https://alzheimerestrie.com>

