

## Nos activités

### LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS DANS LA MRC DU GRANIT

Certains proches aidants sont parfois pris au dépourvu lorsque leur conjoint, en charge de la cuisine, n'est plus en état de s'acquitter de cette tâche. Ces ateliers pratiques ont pour but d'initier l'apprenti-cuisinier à la préparation de repas simples.

Voici les dates des deux prochains ateliers:

- **CUISINE 101**  
18 février de 13h30 à 15h30
- **CUISINE 201**  
18 mars de 13h30 à 15h30

GRATUIT! Lieu à déterminer.

**Inscription obligatoire, places limitées:**

Lucie Foley, conseillère dans la MRC du Granit, au 819 582-9866

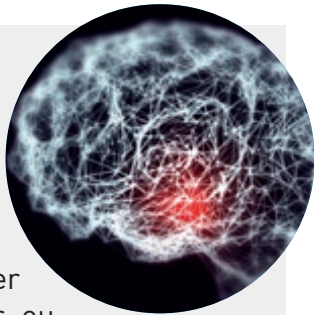


Ces ateliers sont gratuits grâce au financement de :

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES  
ESTRIE

### ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Vous y apprendrez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active et pour retenir l'information plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés. Les rencontres se font en groupe dans le plaisir!



#### SHERBROOKE

Les lundis de 13h30 à 15h

- **11-18-25 janvier et les 1-8-15-22 février**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

**Inscription obligatoire** (8 à 10 participants) :

Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107

### GROUPES DE SOUTIEN

Pendant huit semaines, différents thèmes comme la communication, la prévention de l'épuisement ou les ressources disponibles sont abordés.

#### SHERBROOKE

Les mercredis aux 2 semaines | 13h30 à 15h

- **13 et 27 janvier et 10 et 24 février 2021**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

**Inscription obligatoire :**

Danielle Yergeau au 819 821-5127 poste 107

#### MAGOG

Les mardis aux 2 semaines | 13h30 à 15h

- **2 et 16 février et 2-16-30 mars 2021**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 344 rue St-Patrice Est, Magog

**Inscription obligatoire:**

Claude Gauthier au 819 212-1755

# Nos activités

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour tous les ateliers. Si des changements s'imposent au niveau de la salle, votre conseillère vous en tiendra informé.**

## ATELIERS DE FORMATION

Venez acquérir trucs et conseils pour vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres.

### HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER 2021

#### SHERBROOKE

##### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 20 janvier de 13h30 à 15h30

##### Communiquer avec le cœur

Mercredi 17 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112  
Sherbrooke (à nos bureaux)

Inscription : Danielle Yergeau au  
819 821-5127 poste 107

#### MEMPHRÉMAGOG

##### Le deuil blanc

Jeudi 28 janvier de 13h30 à 15h30

##### Le lâcher-prise

Jeudi 25 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 15, rue St-David, Magog (Coop Solidarité)  
Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

#### DES SOURCES - visioconférence

##### Le deuil blanc

Mercredi 27 janvier de 13h30 à 15h30

##### Les comportements déroutants

Mercredi 24 février de 13h30 à 15h30

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

#### COATICOOK - visioconférence

##### Le deuil blanc

Jeudi 28 janvier de 13h30 à 15h30

##### Les comportements déroutants

Jeudi 25 février de 13h30 à 15h30

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

#### HAUT-SAINT-FRANÇOIS - max 6 pers.

##### Le deuil blanc

Mardi 26 janvier de 13h30 à 15h30

##### Communiquer avec le cœur

Mardi 23 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 49, rue Angus, East Angus

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

#### VAL-SAINT-FRANÇOIS

##### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 3 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 54 Rue Saint-Georges, Windsor, salle 304

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

#### GRANIT

##### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 27 janvier de 13h30 à 15h

Lieu : 4982, rue Champlain, salle 109, Lac-Mégantic

Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

#### AUTRES VISIOCONFÉRENCES 2021

- **L'épuisement**  
Mercredi 13 janvier, 13h30-15h30
- **Se connecter à soi-même pour mieux accompagner**  
Mercredi 3 février, 13h30-15h30
- **Tout sur le soutien à domicile**  
Mercredi 24 février, 13h30-15h30
- **Processus de relocalisation**  
Mercredi 17 mars, 13h30-15h30
- **Et après la relocalisation**  
Mercredi 7 avril, 13h30-15h30

Inscription en ligne au  
[www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)

## Nos activités

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** pour tous les cafés-rencontres. Si des changements s'imposent au niveau de la salle, votre conseillère vous en tiendra informé.

### CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Communiquez avec une conseillère pour réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est requise pour participer gratuitement à cette activité.

#### SHERBROOKE

**Mardis 12 et 26 janvier et 9 et 23 février de 13h30 à 15h30**

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke  
Inscription : Danielle Yergeau,  
819 821-5127 poste 107

#### MEMPHRÉMAGOG

**Jeudis 14 janvier et 11 février de 13h30 à 15h30**

Lieu : 15, rue Saint-David, Magog  
(Coop Solidarité de Memphrémagog)  
Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

#### HAUT-SAINT-FRANÇOIS - max 6 pers.

**Mardis 19 janvier et 16 février de 13h30 à 15h30**

Lieu : 49 rue Angus, East Angus  
Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### DES SOURCES - marche extérieur

**Mercredis 20 janvier et 17 février de 13h30 à 14h30**

Point de rencontre : 599, boul. Simoneau, Asbestos  
Information: Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### COATICOOK - marche extérieur

**Jeudis 21 janvier et 18 février de 13h30 à 14h30**

Point de rencontre : 163, rue Jeanne-Mance  
Information : Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### GRANIT

Afin de permettre aux proches aidants de participer aux cafés-rencontres en toute quiétude, une accompa-gnatrice de la SAE offre des activités stimulantes avec votre personne aidée au même moment.

**Mercredis 13 janvier et 10 février de 13h à 15h**

Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic  
Salle Guy Théberge (109)  
Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

### Pertes de mémoire et taux de sucre élevé?

Q&T Recherche mène actuellement un projet de

recherche clinique évaluant un médicament en investigation qui pourrait ralentir les pertes de mémoire chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer en phase légère.

Pour être admissible le participant (ou la participante) doit :

- ✓ Être âgé(e) entre 50 et 85 ans;
- ✓ Prendre actuellement de la médication pour les pertes de mémoire;
- ✓ Avoir un taux de sucre élevé ou souffrir d'un diabète de type II;
- ✓ Côtayer régulièrement une personne disponible pour vous accompagner à chacune des visites.

Ce projet est mené sous la supervision médicale de Dre Paule Royer.



819 562-0777

qtrecherche.com

2185 King Ouest, Sherbrooke



15 janvier  
12h-13h

# Midis-conférences

Offerts GRATUITEMENT  
en visioconférence

**Astuces pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en contexte de pandémie**

Présentée par Nicole Poirier  
Spécialiste approche CARPE Diem



**Prendre soin de ceux qui prennent soin, entre crise et changement**

15 février  
12h-13h

Présentée par Marie-Pierre Caouette  
Coach certifiée et formatrice agréée



15 mars  
12h-13h

**Garder le feu sacré au travail, l'art de se motiver soi-même**

Présentée par Nathalie Lamarre  
Formatrice et consultante en développement organisationnel

Pour les descriptions complètes des conférences et tous les détails:  
**[www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)**





## Les Conférences MÉMORABLES

La Fédération des Sociétés Alzheimer nous partage les dernières données probantes qui vous permettront de mieux comprendre ces maladies par une série de webinaire intitulé « Les **Conférences Mémorables** ». Les conférences en ligne sont présentées par des chercheurs québécois le premier mercredi de **chaque mois entre 12h30 et 13h30**. Les webinaires sont également enregistrés et archivés pour vous permettre de les revisualiser.

VOICI LES DATES ET SUJETS DES PROCHAINS WEBINAIRES :



**Dr Marcel Arcand**

**13 JANVIER 2021**

**Les principes  
d'amélioration des soins  
palliatifs destinés aux  
personnes atteintes de  
troubles neurocognitifs**

Dr Marcel Arcand est professeur titulaire au Département de médecine de famille de la Faculté de médecine et des sciences de la Santé de l'Université de Sherbrooke. Il travaille depuis plus de 30 ans comme médecin en soins aux personnes âgées au CSSS-IUGS de Sherbrooke. Il abordera lors de sa conférence les principes d'amélioration des soins palliatifs destinés aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs.



**Dre Édith Hamel**

**3 FÉVRIER 2021**

**Maladie vasculaire  
et déclin cognitif**

Dre Édith Hamel est chercheur à l'institut et hôpital neurologique de Montréal le Neuro. Dre Hamel teste l'hypothèse selon laquelle sauver la fonction vasculaire cérébrale aura un résultat positif sur le commencement et la progression du déclin cognitif dans la maladie vasculaire et la maladie d'Alzheimer. Son expertise dans ce domaine lui a d'ailleurs valu de devenir membre en 2017 de la Société Royale du Canada, la plus haute distinction remise à un universitaire œuvrant dans le domaine des arts, des lettres et des sciences.

Pour vous inscrire aux Conférences Mémorables, visitez le [www.alzheimerquebec.ca](http://www.alzheimerquebec.ca)

**VOUS  
AIDEZ  
UN AÎNÉ?**

**Il y a du soutien  
à portée de main**

**Répit, aide à domicile, groupe de soutien...  
TROUVEZ TOUS LES SERVICES DISPONIBLES ICI**

**INFO-AIDANT**

**1 855 852-7784**

**ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES**

**LAPPUI.ORG**

**L'APPUI** POUR LE  
PROCHAIN  
COURRIER  
ESTRÉE

**Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous**

La Famille Lucie  
et André Chagnon

Québec

