

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

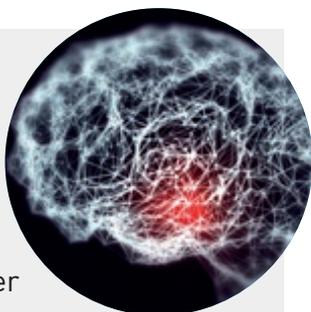


Ces ateliers sont gratuits grâce au financement de :

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

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





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

**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

