

# LE Myosotis

HIVER

Votre journal de soutien en Chaudière-Appalaches

2026

Mois de sensibilisation

## En janvier, n'oublions personne!

Parlons-en **plus-tôt.ca**

Société Alzheimer



Je suis  
**Patrick**



Je suis  
**Miguel**

**Janvier** ■

Mois de la sensibilisation  
à la maladie d'Alzheimer

**KILIMANDJARO** ■

Pour la mémoire  
«Gravir une montagne pour préserver nos souvenirs»

**« Agir plus tôt »** ■

Démystifions les troubles neurocognitifs

JOURNAL LE MYOSOTIS



0 418387 12300

HIVER 2026

Société Alzheimer

Plus on le sait tôt, moins il est trop tard.



#### Collecte des informations

Josée Cloutier

#### Conception, mise en page et impression

Impression Rive-Sud

#### Comité de lecture

Sonia Nadeau et Yvan Saint-Hilaire

#### Siège social

1494, route du Président-Kennedy Nord

Sainte-Marie QC G6E 3P1

Téléphone : 418 387-1230 poste 1

Sans frais : 1 888 387-1230 poste 1

Télécopieur : 418 387-1360

Courriel : info@alzheimerchap.qc.ca

Site web : www.alzheimerchap.qc.ca

Suivez-nous sur notre page Facebook

#### Adresse de correspondance :

Case postale 1, Sainte-Marie

QC G6E 3B4

#### Heures d'ouverture des bureaux

de Sainte-Marie et de Lévis

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

#### Point de service

Centre de Soutien, Lévis\*

730, avenue Taniata, local 110

Lévis QC G6Z 2C5

Téléphone : 418 837-6131

Télécopieur : 418 837-6019

Courriel :

alzheimercentrelevis@alzheimerchap.qc.ca

\* SVP, pour vous assurer

de la présence d'un intervenant

disponible à notre bureau de Lévis,

veuillez appeler avant de vous

présenter.



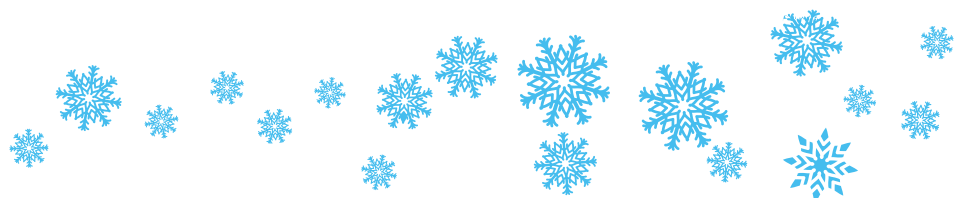
## TABLE DES MATIÈRES

Nos services.....	2
JANVIER : Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.....	3
CONFÉRENCE - Maître de sa vie et de ses biens .....	4
Présentation d'Aurélie, Maryka et Mélissa.....	5
Kiosques.....	6
Formation pour les proches aidants.....	7
Kilimangaro .....	8
Desjardins (Éviter les abus financiers) .....	9
Démystifions les troubles neurocognitifs .....	10
Votre contribution .....	11
Nos coordonnées.....	12

## NOS SERVICES

**Nous offrons des services personnalisés dans les neuf municipalités régionales de comté (MRC) de notre territoire et desservons également la grande ville de Lévis. Nous nous déplaçons sur tout le territoire en Chaudière-Appalaches. L'écoute, l'information et le support prennent plusieurs formes, telles que :**

- Intervention téléphonique
- Rencontre individuelle / familiale
- Groupe d'information et de soutien
- Activités de jour l'Essentiel
- Temps de parole
- Ateliers d'information
- Conférences
- Centre de documentation
- Formations
- Bulletin d'information
- Site internet
- Page Facebook





# Janvier est le Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.

## EN JANVIER, N'OUBLIONS PERSONNE!

Chaque année, janvier marque le Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. C'est l'occasion de rappeler l'importance d'en parler, de repérer les signes et d'agir plus tôt.

Tout au long du mois, nous souhaitons encourager la population à mieux comprendre la maladie, à reconnaître les signes précoces et à savoir comment intervenir rapidement.

Parce que le repérage précoce de la maladie fait une réelle différence dans la vie des personnes atteintes et de leurs proches, en les aidant à préserver leur dignité, leur autonomie et leur qualité de vie le plus longtemps possible. La plateforme **plus-tôt.ca** est un bon point de départ pour amorcer cette démarche.

- Surveillez notre page Facebook et notre site Web pour suivre les actions de sensibilisation.
- Le 28 janvier, joignez-vous à la Journée nationale en portant la fleur myosotis, symbole de soutien aux personnes vivant avec la maladie et à leurs proches.

**En parler. Repérer les signes. Agir. Plus tôt.**



Je suis  
Tina



Je suis  
Patrick



Je suis  
Miguel



Je suis  
Adil

**« Je ne suis pas Alzheimer. Je suis moi. »**

Parce que derrière chaque diagnostic, il y a une personne. Changeons le regard que nous posons sur la maladie d'Alzheimer.

# Maître de sa vie et de ses biens



## Reconnaître et prévenir l'exploitation financière



### INVITATION PRIVILÈGE À PARTAGER

#### Contrer l'exploitation financière

Desjardins est préoccupé par l'exploitation financière des personnes en situation de vulnérabilité. Quel que soit son âge, chacun de nos membres doit pouvoir faire ses transactions avec sa caisse en toute sécurité.

L'abus financier réfère à une situation dans laquelle les ressources financières d'une personne sont volées, contrôlées abusivement ou font l'objet d'une mauvaise gestion ou d'un mauvais usage par un tiers.

Une personne en situation de vulnérabilité est victime de maltraitance financière, notamment lorsqu'elle se fait :

- Soutirer de l'argent au moyen de chantage affectif
- Voler ses biens, son argent ou ses bijoux
- Mettre de la pression pour léguer son héritage
- Faire des menaces ou subir de la pression pour consentir des prêts
- Forcer à vendre des biens ou à liquider certains placements
- Frauder

Le programme Maître de sa vie et de ses biens a été conçu spécifiquement pour contrer l'exploitation financière des personnes en situation de vulnérabilité (principalement les aînés).

Un seul cas, c'est déjà trop! C'est pourquoi Desjardins, en collaboration avec la Sûreté du Québec et la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches vous offre une conférence gratuite à ce sujet.

#### CONFÉRENCE

##### Maître de sa vie et de ses biens

**Judi le 15 janvier 2026 à 13h30**

#### FORMULE HYBRIDE :

- En présentiel à la Caisse Desjardins de La Nouvelle-Beauce  
275, av. Marguerite-Bourgeoys  
Sainte-Marie  
(accueil à compter de 13h)
- En virtuel sur le lien : Rejoindre la réunion maintenant à 13h30.

Inscription obligatoire auprès de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches : **418 387-1230**



## Aurélie Lemieux

---

Bonjour,

Je m'appelle Aurélie Lemieux et je suis intervenante spécialisée dans les centres de jour L'Essentiel. Je suis diplômée du Cégep Beauce-Appalaches en technique d'éducation spécialisée depuis 2022.

Pendant mes études, j'ai commencé mon parcours d'intervention chez l'Association des personnes handicapées de Bellechasse, auprès des adolescents ayant une déficience intellectuelle ou physique. Ensuite, lorsque j'ai terminé mes études collégiales, j'ai travaillé avec les enfants de 0 à 6 ans en école primaire et en CPE. Aujourd'hui, je travaille à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches depuis janvier 2025.

Je suis une personne dynamique et attentive au besoin des personnes près de moi. J'aime beaucoup faire des blagues et faire rire mon entourage. Il me fait plaisir de me joindre à la grande famille de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

Au plaisir de vous rencontrer!



## Maryka Boulet

---

Bonjour,

Je m'appelle Maryka Boulet et je suis intervenante spécialisée dans les centres de jour L'Essentiel de Thetford mines. Je détiens un baccalauréat en travail social de l'Université de Sherbrooke depuis 2017.

En cours d'étude, j'ai fait mon stage auprès des personnes ayant un traumatisme crânien ainsi qu'avec les proches aidants. À la fin de mes études, j'ai fait deux stages de volontariat international au Pérou et au Togo. Par la suite, j'ai travaillé auprès des parents de jeunes enfants à l'organisme communautaire Réseau Entraide des Appalaches et auprès des adolescents à l'école secondaire A.S.J High School. Je travaille désormais à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches depuis mai 2025.

Je suis une personne douce, souriante et qui accorde une grande importance à créer un lien de confiance avec chaque personne. J'aime discuter et écouter les histoires de vie et anecdotes des personnes que je rencontre.

Je suis heureuse de me joindre à l'équipe des intervenant(e)s spécialisé(e)s.

Au plaisir de vous rencontrer.



## Mélissa Huet

---

Bonjour à tous

Il me fait plaisir de vous annoncer ma nomination au poste de coordonnatrice des activités de jour l'essentiel de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Arrivée dans l'équipe de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches en 2023, j'ai acquis de l'expérience sur le terrain et je suis maintenant prête à collaborer avec les intervenants spécialisés pour assurer un environnement accueillant, sécuritaire et stimulant pour le participant.

L'approche centrée sur la personne est au cœur de notre mission, donc nous priorisons les besoins et capacités de chaque participant.

Je me réjouis de collaborer avec vous pour offrir un moment de répit aux proches aidants en poursuivant la mission des centres de jour l'Essentiel.

# Notre présence auprès de vous !



Yvan St-Hiliare, kiosque Manoir du Quartier, 2 octobre 2025.



Pascale Dallaire, kiosque au Georgesville, 1 octobre 2025.



Élise Borgia, kiosque au Magasin IGA Extra de Montmagny 15 novembre 2025.



Renée Leblanc, kiosque à la Journée des Aînés au Château Ste-Marie, 25 septembre 2025.

APPRENDRE  
À AIDER  
SANS S'OUBLIER



Société Alzheimer

CHAUDIÈRE - APPALACHES

Formation pour proche aidant d'une personne ayant un trouble neurocognitif dont la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

## Formation "Apprendre à aider sans s'oublier"

La formation "Apprendre à aider sans s'oublier" est conçue pour accompagner les proches aidants à travers les différentes étapes de leur parcours, elle leur offre un soutien précieux et des outils concrets pour mieux comprendre et s'adapter à leur rôle. Ce programme est différent des groupes d'information et de soutien. Cette formation bénéficie d'une aide financière de l'APPUI pour les proches aidants.

 Nouveau groupe de formation 

### Module 1 : Proche aidance et la période suivant le diagnostic

- **Rencontre 1** : Mieux comprendre les troubles neurocognitifs majeurs
- **Rencontre 2** : Le diagnostic et l'évolution de la maladie
- **Rencontre 3** : Le deuil blanc et votre rôle de proche aidant
- **Rencontre 4** : L'approche centrée sur la personne et la communication
- **Rencontre 5** : Connaître les ressources et envisager l'avenir

Visioconférence  
(TEAMS)

### Module 2 : L'adaptation à domicile

- **Rencontre 1** : Mieux comprendre les troubles neurocognitifs majeurs
- **Rencontre 2** : L'aménagement du domicile pièce par pièce
- **Rencontre 3** : L'importance de l'approche centrée sur la personne, de la communication et de l'intimité
- **Rencontre 4** : Démystifier les comportements déroutants
- **Rencontre 5** : Prendre soin de soi tout en accompagnant son proche

**GRATUIT**

De plus, il y aura d'autres modules de la formation, pour le moment, nous offrirons, l'adaptation à domicile, la transition vers un milieu d'hébergement. La formation est disponible pour tout le territoire de Chaudière-Appalaches.



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Pascale Dallaire au 1-888-387-1230 poste 113.

# KILIMANDJARO

## POUR LA MÉMOIRE

**Gravir une montagne pour préserver nos souvenirs**

### Un projet inspirant porté par Mathieu Touzin

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches est fière de présenter l'initiative inspirante de Mathieu Touzin, un citoyen de Thetford Mines animé par les défis, l'accomplissement personnel et le désir profond de faire une différence. À 37 ans, cet auteur-compositeur-interprète, mieux connu sous le nom de Matt Thousand et amoureux de la nature, a choisi de transformer sa prochaine grande aventure, en un geste de solidarité envers les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. En gravissant les 5 895 m du Kilimandjaro, le plus haut sommet d'Afrique, il souhaite non seulement repousser ses limites, mais aussi rendre hommage aux familles touchées par la maladie et contribuer concrètement à la cause.

Mathieu a été personnellement touché par la maladie, ayant vu son grand-père, puis la mère de son beau-frère recevoir le même diagnostic. Il a été témoin de la résilience, de la force et de la patience qu'exige l'accompagnement d'un proche vivant avec un trouble neurocognitif. C'est cette réalité, qui lui a donné le désir de donner un sens plus grand à son ascension.

C'est ainsi qu'est né Kilimandjaro pour la mémoire – Gravir une montagne pour préserver nos souvenirs, un projet où Mathieu documentera son parcours, de la préparation jusqu'au sommet, afin de sensibiliser la population tout en amassant des fonds pour soutenir notre organisme.

Pour la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, cette initiative résonne particulièrement. En plus de mettre en lumière les réalités vécues par les familles, elle rappelle l'importance de prendre soin de soi et de maintenir de saines habitudes de vie, notamment l'activité physique, qui contribue à réduire les risques de troubles neurocognitifs. Son projet est une vraie source d'inspiration et une invitation à se dépasser, à soutenir les autres et à faire rayonner l'espoir.

Nous vous invitons à suivre son aventure, à l'encourager et à partager son projet. Ensemble, transformons chaque pas vers le sommet du Kilimandjaro en un geste de soutien envers les familles et de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.

N'hésitez pas à le suivre sur ses réseaux sociaux pour être au courant des dernières nouvelles et accompagner son aventure.

Si vous souhaitez encourager son initiative, il sera possible de faire un don au lien suivant : <https://www.zeffy.com/fr-CA/donation-form/kilimandjaro-pour-la-memoire-lascension-de-mathieu-touzin> ou en nous appelant au 1-888-387-1230

*100 % des dons amassés dans le cadre de ce projet seront remis à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, afin de soutenir la recherche ainsi que les services offerts directement aux familles de notre région.*



Facebook & Youtube : Matt Thousand



# Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

[desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers)

 Desjardins

# DÉMYSTIFIONS LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS « AGIR PLUS TÔT »

## La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer parlait cet automne de la campagne « Parlons-en plus tôt »

Pour favoriser une compréhension juste et bienveillante des troubles neurocognitifs et encourager chacun à consulter dès les premiers signes. Repérons les signes plus tôt, car un diagnostic précoce posé par des professionnels de la santé et soutenu par des organismes experts comme la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches permet d'intervenir rapidement et d'offrir aux personnes concernées des ressources adaptées et des outils selon notre approche centrée sur la personne et non sur la maladie.

Agissons plus tôt afin de donner accès à des outils concrets, à un accompagnement spécialisé et à une meilleure qualité de vie pour les personnes vivant avec la maladie et leurs proches. Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs, c'est reconnaître la réalité de milliers de personnes, réduire les stigmas qui persistent et créer un environnement où le soutien prend la place du silence. Il est essentiel d'en parler dès maintenant, quel que soit notre âge ou notre parcours, puisque le nombre de personnes vivant avec un trouble neurocognitif pourrait doubler d'ici 2050 au Québec. Le repérage précoce transforme la trajectoire de la maladie en permettant d'accéder aux bons services, d'établir un plan de soins éclairé et d'être accompagné par les organismes tel que la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches afin d'être mieux outillés tout au long de leurs parcours. En encourageant le dialogue et la consultation rapide, nous favorisons une société plus solidaire et mieux informée, où chaque personne peut accéder tôt à l'expertise qui peut réellement faire une différence.

De plus, nous offrons des formations pour les proches aidants sur plusieurs modules, allant dès l'annonce du diagnostic, l'adaptation à domicile, la transitions vers les milieux d'hébergements, hébergement et soins de vie et la post aidance. Cette formation est offerte gratuitement aux proches aidants d'une personne vivant avec la maladie.

Nous offrons également de la formation professionnelle élaborer par la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) afin de proposer le programme de formation « Mieux intervenir ça s'apprend » destiner aux professionnels et intervenants de la santé et des services sociaux. La formation se décline en 4 modules d'une durée de 4 heures chacun, totalisant 16 heures de formation ou la formation de 7 heures, soit 1 h 45 minutes / module. Une formation adaptée à votre milieu et selon vos besoins. Elle peut être offerte en mode présentiel ou virtuel. Informez-vous auprès de M. Yvan St-Hilaire, adjoint à la direction et formateur pour en savoir plus.

En résumé, la campagne « agir plus tôt » Je ne suis pas Alzheimer, je suis moi, c'est agir dès le diagnostic. Et derrière chaque diagnostic, il y a une personne. Changeons notre regard envers les personnes vivants avec la maladie et faites appelle à des professionnels qui peuvent vous supporter tout au long de votre parcours.



## VOTRE CONTRIBUTION

Pour supporter le développement de la **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches**, il vous est possible de faire parvenir un don ou de devenir membre. Votre contribution, même modeste, s'ajoute à celle de nombreuses personnes et entreprises.

- Je désire faire un don de \_\_\_\_\_ \$
- Je désire recevoir un reçu pour fins d'impôt (don de plus de 20 \$)
- Je désire devenir membre et payer ma cotisation annuelle de 20 \$

### Bulletin d'information trimestriel et documentation gratuite

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Un chèque libellé au nom de **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches**

Un mandat-poste

Par carte de crédit :

Visa : \_\_\_\_\_

Mastercard : \_\_\_\_\_

Date d'expiration : \_\_\_\_\_

No CVV 3 chiffres (à l'arrière de la carte): \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Faire parvenir à : **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches**

Case postale 1, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

*Merci!*

#### PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nous nous engageons à respecter la confidentialité des renseignements personnels que nous collectons sur ce formulaire. [www.alzheimerchpa.qc.ca/pages/protection-des-renseignements-personnels](http://www.alzheimerchpa.qc.ca/pages/protection-des-renseignements-personnels)

## DON IN MEMORIAM

À ceux et celles qui ont vécu la perte d'un être cher, nous vous adressons nos plus sincères condoléances et nous vous remercions d'avoir suggéré de remettre vos dons à la **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches**. Nous vous rappelons que les dons faits au nom de la **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches** servent spécifiquement au développement de services dans notre région.

Josée Cloutier, responsable des dons In Memoriam



*Prêt à aider ?*

### LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE-APPALACHES

EST À LA RECHERCHE DE  
BÉNÉVOLES POUR RECUEILLIR  
DES DONS, EN NOTRE NOM,  
DANS CERTAINS SALONS  
FUNÉRAIRES, PRINCIPALEMENT  
POUR LA RÉGION DE LA BEAUCE.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS  
SANS FRAIS  
AU 1 888 387-1230, POSTE 1  
ET DEMANDEZ JOSÉE CLOUTIER.  
AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR  
EN TANT QUE BÉNÉVOLE  
DANS NOTRE ÉQUIPE !

# Nos coordonnées

## SIÈGE SOCIAL :

1494, route du Président-Kennedy Nord, Sainte-Marie

## ADRESSE DE CORRESPONDANCE :

Case postale 1, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Téléphone : 418 387-1230, poste 1

Ligne sans frais : 1 888 387-1230, poste 1

Télécopieur : 418 387-1360

Adresse courriel : [info@alzheimerchap.qc.ca](mailto:info@alzheimerchap.qc.ca)

## POINT DE SERVICE, LÉVIS\* :

730, avenue Taniata, local 110, Lévis

Téléphone : 418 837-6131

Télécopieur : 418 837-6019

Adresse courriel :

[alzheimercentrelevis@alzheimerchap.qc.ca](mailto:alzheimercentrelevis@alzheimerchap.qc.ca)

\*SVP, pour vous assurer de la présence d'un intervenant disponible à notre bureau de Lévis, veuillez appeler avant de vous présenter.

## HEURES D'OUVERTURE :

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00

et de 13 h 00 à 16 h 30.

Les intervenants en soutien psychosocial se déplacent sur tout le territoire de Chaudière-Appalaches le jour, le soir et la fin de semaine, sur rendez-vous. De plus, nous œuvrons dans le respect de la confidentialité, dans un contexte favorisant la gratuité au niveau des services.

Site Web : [www.alzheimerchap.qc.ca](http://www.alzheimerchap.qc.ca)

Suivez-nous sur notre page Facebook



## *Société* Alzheimer

CHAUDIÈRE-APPALACHES