

LA CONCERTATION... EN BREF

www.aineseestrie.qc.ca

2026 - No.29

Automne 2026



Mot de la présidente



Pauline Dumoulin,
présidente

Bonjour à tous,

L'automne est à nos portes et je ne sais pas pour vous autres, mais je ressens une sensation, un « feeling » que nous sommes bousculés, sollicités et peut-être même un peu manipulés. On est mis devant des mots qui peuvent être confrontants, angoissants comme *guerre*, qu'elle soit commerciale ou ailleurs dans le monde, *promesses* qui nous étourdissent pour acquérir le plus de points pour les élections. Mais est-ce vraiment réaliste par rapport à ce que nous vivons jour après jour! À voir.

Je nous souhaite de prendre une distance face à tout cela. Réfléchissons à ce que nous voulons vraiment et à ce qu'on peut

faire pour accéder à quelque chose de meilleure, pour trouver notre équilibre. Profitons des moments où l'automne a le pouvoir de nous ressourcer par son air plus frais et ses paysages qui changent de couleur. Prendre le temps de préparer des repas chauds pour les mois à venir grâce aux récoltes de nos beaux légumes.

L'automne est un moment propice pour se renseigner auprès des organismes communautaires qui nous offrent l'occasion de nous impliquer dans des activités qui nous motivent, nous stimulent, nous permettent de rencontrer d'autres gens. C'est aussi le moment de vous tenir au courant de certains dossiers qui concernent les aînés.

Suite page suivante



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646

www.coopfuneraire.com

SHERBROOKE • VAL-DES-SOURCES • WINDSOR • RICHMOND • WEEDON • BROMPTONVILLE • EAST ANGUS

Dans ce numéro:

Mot de la présidente	1-2
Mesure d'assistance	3
Séances d'information Revenu Québec	4
Pension de vieillesse	4
Accueil psychosocial	5
Conseils—Maladie du cœur	6
5 octobre: votez!	6
Ciné-Cantons	6
Mercredis conférences	7
Journée internationale des aînés—JIA	8
Texte thématique	9
Carte interactive	10
Capsules vidéo	10
Activités diverses de la JIA en Estrie	10-13
Série de vidéos—troubles neurocognitifs	14
Conférence: Écouter	15
Rencontre de concertation régionale: santé financière	16

Bonne lecture !



La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a tenu son assemblée générale annuelle le 9 septembre dernier. Cette rencontre a été immédiatement suivie d'une réunion de ses membres. Ceux-ci se retrouveront à nouveau le 9 décembre prochain. C'est un rendez-vous!

Le 1^{er} octobre, c'est la *Journée Internationale des Aînés (JIA)*. Cette année le thème est *Vieillir dans la dignité, un projet de société*. Il vise à rappeler de faire du vieillissement dans la dignité, une priorité collective. La Conférence des Tables en collaboration avec des organismes provinciaux ont développé des capsules vidéo que vous pouvez voir sur *YouTube*. Chaque région souligne cette journée par diverses activités. Renseignez-vous pour ne pas les manquer.

Le 14 octobre, nous organisons une rencontre de concertation régionale portant sur la santé financière. Les citoyens -particulièrement les aînés, les élus, les représentants d'organismes communautaires et d'organisations publiques et les intervenants sont invités à se joindre à nous. Ensemble, afin de s'informer, échanger et agir pour une meilleure santé financière des aînés.

En novembre, une activité de reconnaissance mettra en lumière des aînés bénévoles, dont ceux qui ont été proposé pour le *Prix Hommage Aînés*. Cette distinction du gouvernement du Québec vient honorer l'engagement exceptionnel de bénévoles aînés. Le travail d'un seul lauréat par région du Québec est souligné, soit 18 annuellement, en incluant le Nunavik. Les personnes lauréates reçoivent leur prix, à Québec, généralement à la fin octobre ou au début novembre lors d'une cérémonie organisée par le Secrétariat aux Aînés.

La Table va enrichir son automne avec d'autres implications dont les réunions du conseil d'administration, les rencontres virtuelles avec, entre autres, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec et l'analyse des projets du Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés (PNHA).

Petit rappel : Allez voter ! Devoir oblige, mais c'est surtout un choix conscient pour votre avenir.

De plus, il y a tellement de belles journées en automne, alors amusez-vous et profitez-en.

Pauline Dumoulin, présidente

Comment faire une demande pour la mesure d'assistance

- 1 Remplissez votre demande avec la personne qui souhaite être assistée et transmettez-la-nous en ligne ou par la poste.



Bâtir  l'avenir

Québec 

- 2 Une rencontre est organisée entre vous, votre proche et nous, le Curateur public. Cette rencontre est en personne ou en visio. Elle permet à vous et à votre proche de bien comprendre la mesure et de poser toutes vos questions.



- 3 Après vérifications et analyse de l'ensemble du dossier, nous vous contacterons pour vous faire connaître la décision.



Pour commencer les démarches,
rendez-vous au
[Québec.ca/mesure-assistance](https://quebec.ca/mesure-assistance).



LA FIERTÉ DE VIEILLIR
PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL 2024-2029

Québec 

Séances d'information de Revenu Québec

Ces deux séances d'information gratuites, destinées au grand public, sont offertes cet automne, en ligne :

♦ **Maintien des personnes expérimentées sur le marché du travail**

Mercredi 7 octobre, de 13 h 30 à 15 h 00

Inscription: <https://events.teams.microsoft.com/event/fdc92401-e5d8-40ed-ac6a-28ffa2d82c6c@d404ffb1-6390-4771-8c7a-a2837fc1eafd>

♦ **Le crédit d'impôt pour personne aidante**

Mardi 27 octobre, de 13 h 00 à 14 h 00

Inscription: <https://events.teams.microsoft.com/event/90abed01-9860-4acc-8824-a02d6870912d@d404ffb1-6390-4771-8c7a-a2837fc1eafd/registration>

Ces séances d'information vous permettront d'en apprendre davantage, notamment sur:

- ◇ les règles fiscales concernant les personnes expérimentées sur le marché du travail;
- ◇ les conséquences financières liées au Régime de rentes du Québec;
- ◇ les conditions d'admissibilité au crédit d'impôt pour personne aidante;
- ◇ la façon de faire une demande pour ce crédit d'impôt.

Pour en savoir plus: [Consulter la liste complète des séances d'information gratuites offertes en ligne et s'y inscrire](#)

Pension de vieillesse

La pension de la Sécurité de la vieillesse offre un revenu de base aux personnes de 65 ans et plus, même si elles n'ont jamais travaillé ou qu'elles travaillent encore.

L'emploi n'a pas d'incidence sur l'admissibilité à cette pension.

Pour y être éligible, il faut:

- ⇒ avoir résidé au Canada pendant au moins 10 ans depuis l'âge de 18 ans ou pendant au moins 20 ans depuis l'âge de 18 ans si vous vivez désormais à l'étranger;
- ⇒ être citoyen canadien ou résident permanent.

Bon à savoir:

- ⇒ vos revenus peuvent influencer le montant reçu;
- ⇒ vous devez produire votre déclaration d'impôt chaque année.

Vous pourriez également être admissible à des montants additionnels tels que le Supplément de revenu garanti (SRG), l'Allocation (terme officiel du programme) ou encore l'allocation du survivant.

**Dates de
versement des prestations pour
d'octobre à
décembre 2026**

Allocation canadienne pour l'épicerie et les besoins essentiels (anciennement le crédit pour la TPS/TVH) :		Régime de pensions du Canada et Sécurité de la vieillesse :	
OCTOBRE 5	OCTOBRE 28	NOVEMBRE 26	DÉCEMBRE 22

Santé Québec Estrie – CHUS

Vous vivez une situation difficile? Où consulter quand le besoin se présente?

Quand ça ne va plus... Nous pouvons vous aider

L'ACCUEIL PSYCHOSOCIAL

Les intervenants de l'accueil psychosocial sont présents pour vous soutenir **SI** vous avez des questions ou des besoins personnels, familiaux ou de couple, entre autres en lien avec :

- Une situation difficile, inquiétante ou de détresse;
- Des problèmes liés au vieillissement;
- Un handicap;
- Un deuil difficile à vivre ou un divorce;
- Un problème de santé mentale;
- La violence conjugale;
- Une grossesse difficile;
- Des difficultés financières;
- Des troubles de comportement ou de développement chez votre enfant;
- Des idées suicidaires;
- Des problèmes de jeux, d'alcool ou de drogue;
- Une perte d'autonomie;
- Une perte d'emploi;
- etc.

**Une équipe engagée et déterminée
à vous offrir un soutien chaleureux
et bienveillant!**

Direction des services généraux
Juin 2026

LES SERVICES SONT :

- Gratuits et confidentiels;
- Facilement accessibles par téléphone ou en vous présentant à la réception d'un CLSC offrant les services;
- Offerts en consultation individuelle ou familiale.

COMMENT POUVONS-NOUS VOUS AIDER?

- En vous assurant un retour rapide lorsque vous nous contactez;
- En vous offrant une écoute attentive;
- En identifiant et en évaluant vos besoins avec vous;
- En vous orientant et en vous accompagnant vers le bon service répondant à vos besoins.

QUI PEUT VOUS AIDER?

- Un ou une travailleuse sociale.

Si vous désirez de l'aide, n'hésitez pas à contacter l'accueil psychosocial du CLSC le plus proche :

SHERBROOKE
819 780-2220, poste 48415

DES SOURCES
819 879-7158, poste 39226

COATICOOK
819 849-4876, poste 57344

MEMPHRÉMAGOG
819 843-2572, poste 2950

GRANIT
819 583-2572, poste 37512

HAUT-SAINT-FRANÇOIS
819 821-4000, poste 38213

VAL-SAINT-FRANÇOIS
819 542-2777, poste 55225

LA POMMERAIE
450 266-4304, option 3

HAUTE-YAMASKA
450 375-8000, poste 65325

**POUR UN SOUTIEN
24 heures sur 24,
7 jours sur 7
OU POUR TOUTE
SITUATION URGENTE,
APPELÉZ :**

**Info-Social
811, option 2
OU**

Pensées suicidaires ?
Inquiet pour un proche ?

**1 866-APPELLE
(277-3553)**

- Évaluation • Conseils
- Orientation vers les ressources appropriées

 **Santé
Québec**



Les choix que vous faites aujourd'hui peuvent influencer votre avenir

Conseils pour réduire le risque de développer une maladie du cœur

- Mangez une variété d'aliments sains
- Faites régulièrement de l'activité physique
- Maintenez un poids santé
- Cessez de fumer (ou ne commencez pas)
- Gérez et réduisez le stress
- Limitez votre consommation d'alcool

The infographic features a woman in a light green shirt performing a yoga pose (Cobra) on the left. On the right, a large pink heart contains the title and list of advice. Teal heart-shaped balloons are scattered around the text.



Le 5 octobre, on exerce notre droit de vote!



Un projet citoyen: le meilleur du cinéma d'ici et d'ailleurs

Granby aura enfin son ciné-club, lieu de rassemblement des amateurs de cinématographie d'ici et d'ailleurs. Ciné-Cantons a pour mission d'accroître l'offre culturelle à la population de Granby et des environs en proposant des projections qui sont des émulateurs de discussions et de découvertes. Ce sera une occasion unique de convier toutes les générations et communautés à venir échanger car plusieurs représentations se feront en présence des artistes ou artisans du film, et parfois de spécialistes en lien avec les thématiques soulevés. En espérant sensibiliser à une culture plus diversifiée, un comité de programmation veillera à offrir une sélection incontournable et de qualité.

Ciné-Cantons est membre de l'Association des cinémas parallèles du Québec dont la mission est de soutenir les initiatives locales par l'entremise de son Réseau Plus.

Vous pouvez suivre la programmation sur le site web et la page Facebook de Ciné-Cantons, et vous y procurer vos billets. La plupart des projections auront lieu au Cégep de Granby.

[Facebook Ciné-Cantons](#)

[Site web Ciné-Cantons](#)

Mercredis Conférences

AUTOMNE
2026

ser
co
vie

SEPT
16

BOUGER PENDANT SES RÊVES : POUR COMPRENDRE LA MALADIE DE PARKINSON

Dr Shady Rahayel, psychologue
du sommeil, neuropsych. et prof.
au départ. de médecine de l'UdeM
avec Parkinson Estrie

OCT
28

PRÉVENTION DES BLESSURES DANS LE SPORT (PICKLEBALL)

PhysioAtlas
avec Sercovie

SEPT
23

CONSEILS ET PROGRAMMES DU SPS

Alexandre Brodeur, agent du
Service de police de Sherbrooke
avec AQDR Sherbrooke et région

NOV
4

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ POUR MIEUX L'ACCUEILLIR ET LA GÉRER

Jean-Philippe Gagné, Ph.D.,
psychologue et professeur
avec Parkinson Estrie

SEPT
30

ENJEUX PELVIENS MASCULINS : SOYEZ PRÊT POUR LA CHIRURGIE

Caroline Giroux,
Physiothérapeute en rééducation
périnéale, CIGONIA
avec Sercovie

NOV
11

PROCHE AIDANCE

Josée Duteau,
Coordonnatrice spécialisée en
matière de proche aidance (Estrie),
Santé Québec Estrie - CHUS
avec TRCAE

OCT
7

TITRE DE LA CONFÉRENCE À VENIR (PARKINSON)

avec Parkinson Estrie

NOV
18

MON BUS, MA VILLE

Samuel Préfontaine,
chargé de projet pour Mon bus,
Ma ville, Accorderie de Sherbrooke
avec AQDR Sherbrooke et région

OCT
14

VOS DROITS EN TANT QUE CONSUMMATEURS

ACEF Estrie
avec AQDR Sherbrooke et région

NOV
25

CONFÉRENCE OFFERTE PAR LES STAGIAIRES EN KINÉSIOLOGIE

Sujet à venir
avec Sercovie

OCT
21

RENCONTRE D'INFORMATION: LE BÉNÉVOLAT À SERCOVIE

Karen Gallant et Marie-Josée
Tardif, responsables des
bénévoles à Sercovie

DEC
2

PENSION DE LA SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR!

Service Canada
avec AQDR Sherbrooke et région

En collaboration avec
les partenaires du
Carrefour des aînés



AQDR

Sherbrooke et région
association Parkinson
service santé et services sociaux
région de la Gaspésie et de la GRC



Les conférences débutent à 13 h 45 à la cafétéria de Sercovie. Sujet à changement sans préavis.
Contactez-nous en cas de doute. Sans réservation. Places limitées.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

1^{er} octobre 2026



*Vieillir dans la dignité,
un projet de société*

En partenariat avec :

Québec 



Qu'est-ce qu'une société qui permet à chaque personne de vieillir dans la dignité ?

C'est d'abord une société qui priorise la mise en place de conditions de vie adéquates. Saviez-vous que certaines personnes âgées doivent renoncer à des besoins essentiels, comme se nourrir adéquatement, afin de pouvoir assumer des dépenses incontournables telles que le loyer et la médication ? Pour permettre aux individus de vieillir dans la dignité, il faut d'abord faciliter l'accès à des logements adaptés et abordables, et veiller à ce que les rentes s'ajustent à l'augmentation du coût de la vie.

C'est aussi une société qui investit dans les services essentiels à la qualité de vie des aînés. Cela passe par les services publics, dont les services de la santé, du transport et du soutien à domicile. Mais aussi par les organismes communautaires dans toutes les régions du Québec, qui agissent souvent comme premier point de contact pour les personnes âgées. De la livraison de repas à domicile à l'accompagnement aux rendez-vous médicaux, en passant par les activités de socialisation et le soutien aux personnes proches aidantes, le milieu communautaire répond à des besoins concrets que le réseau public ne parvient pas toujours à combler.

C'est également une société qui, au-delà des services, consacre une place de choix aux personnes âgées dans la vie collective. Elles doivent non seulement être consultées dans les décisions qui les concernent, mais intégrées pleinement à l'ensemble des espaces décisionnels. L'intergénérationnel ne fait pas que prévenir l'isolement ou la perte d'autonomie sociale ; il nourrit aussi la citoyenneté des personnes âgées. Il rappelle à chaque individu qu'il demeure un membre à part entière de la collectivité, capable de réfléchir, de choisir et d'agir pour améliorer la société, si on lui en laisse la place.

En somme, vieillir dans la dignité repose sur trois piliers : des conditions de vie décentes, des services de proximité solides et pérennes, et une réelle inclusion des aînés dans nos décisions et nos espaces collectifs. Pour y parvenir, nous devons revoir nos priorités et reconnaître chaque personne âgée dans sa pleine valeur — au-delà de ses capacités ou de ses limites. Voyons l'humain plutôt que l'âge.

Vieillir dans la dignité, c'est un projet de société — et il commence par nos choix collectifs.

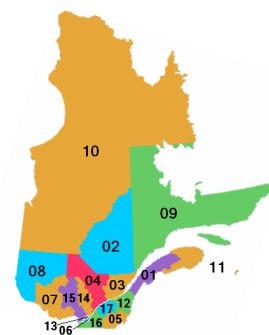
Bonne journée internationale des aînés!

www.conferencedestables.org

Carte interactive

Chaque année, une panoplie d'activités et de festivités sont organisées dans toutes les régions du Québec pour célébrer le 1er octobre.

La carte interactive de la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec vous aide à vous y retrouver. Cliquez [ici](#).



Capsules vidéo

Pour l'édition 2026 de la JIA, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec a développé avec ses partenaires – l'[AREQ](#), la [FADOQ](#), [Proche aide Québec](#), [Intergénération Québec](#), l'[AQRP](#), l'[AQCCA](#) et l'[AQDR](#) – une série de capsules vidéo.

La série vise à mettre en lumière les réalités vécues par les personnes âgées à travers la province et à rappeler l'importance de faire du vieillissement dans la dignité une priorité collective. Cela implique de garantir des conditions de vie décentes, des services de proximité accessibles et durables, ainsi qu'une réelle inclusion des personnes âgées dans les décisions et les espaces qui façonnent notre société.

Ci-dessous, les capsules développées jusqu'à maintenant:

- [REEL: Le compte à rebours est commencé!](#)
- [Capsule d'introduction](#)
- [Capsule Volonté de vivre chez soi, dans sa communauté](#)
- [Capsule Un rapport différent au vieillissement](#)
- [Capsule Les enjeux de mobilité](#)
- [Capsule Les soins de santé: Une responsabilité collective](#)
- [Capsule Avoir les moyens de vivre, et non de survivre](#)
- [Capsule Vieillir dans la dignité en CHSLD](#)



Restez à l'affût : de nouvelles capsules seront dévoilées d'ici le 1er octobre!

CONFÉRENCE
de
Dr. DAVID FORTIN

ALLUMÉ!
Conseils d'un neurochirurgien
pour garder son cerveau en santé

Mercredi le 7 octobre 19h00
à l'auditorium de la polyvalente
Louis-Saint-Laurent
188 rue Kennedy, East Angus

GRATUIT
Ouvert à toutes et à tous

Contribution volontaire
Argent et denrées seront remis à
Moisson Haut-Saint-François et Moisson Cookshire

présentée par

ÉCOUTER | INFORMER | AGIR

Pour des informations complémentaires, contactez Mme Claude Roy: 873-700-5411

GRATUIT!**Café-rencontre**

Une invitation du **comité bientraitance** de la
Table de concertation des aînés des Sources

À travers notre atelier jeu, venez échanger,
réfléchir et vous amuser autour du thème de
la bientraitance. Nous aurons le plaisir
d'accueillir l'**artiste peintre Line Blouin** qui
nous présentera son oeuvre *Mère-Veuillante*.

**Café et collations offerts**

Après le repas communautaire du
P'tit Bonheur de Saint-Camille

Mardi
6 octobre 2026
13h00

P'tit Bonheur de Saint-Camille
162 rue Miquelon, Saint-Camille



PRÉSENTÉ PAR

CULTURE
aux aînés • for seniors

ET

Table de concertation
des aînés
des Sources

Organisme
porteur
du projet



En partenariat avec :

Québec



Invitation Causerie



Entrée
gratuite

13 OCTOBRE
13 H 30

Les Droits des
Usagers

608 rue du Sud, Cowansville

Information 579 420 3038

**CAUSERIE GRATUITE**

Maltraitance et exploitation financière

**Mieux comprendre pour mieux se
protéger**

21 octobre 2026
13 h 30



Centre Communautaire
117 Boul. Bromont

**Aucune inscription ou
réservation requise**

Information 579 420 3038

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Bain libre gratuit pour les personnes de 65 ans et plus

Mercredi 30 septembre

• 10 h 45 à 12 h 25



Centre aquatique Desjardins
Granby

Journée internationale des personnes âgées

DÉVOILEMENT DU GUIDE

CHOISIR *mon chez-moi*

Mercredi 1^{er} octobre à 10 h
Foyer du Palace de Granby



Granby
ville rayonnante

Conférence La sécurité routière



« Au volant de ma santé »

→ La sécurité routière n'a pas d'âge

Société de l'assurance automobile
Québec

Mardi le 29 septembre 13h30 à 15h00



**Au Centre communautaire du
Manège Militaire à Bury**



563 rue Main



Contribution volontaire

Argent et denrées seront remis à
Moisson Haut-Saint-François et Moisson Cookshire

Gratuit
Café et
collations
servis

Activité organisée par



Table de concertation
des personnes âgées
du Haut-Saint-François

ÉCOUTER | INFORMER | AGIR

Pour des informations complémentaires, contactez Mme Claude Roy: 873-700-5411



Gratuit!



CULTURE
des aînés - les seniors

Table de concertation
des personnes âgées
des Sources

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES ÂÎNÉS



Femmes rivières

AVEC MUSES ET CHIMÈRES

En cette Journée internationale des personnes âgées, laissez-vous toucher par Femmes Rivières, un spectacle gratuit ouvert à toute la population. À travers le conte, la poésie et la musique, les artistes rendent hommage aux grands-mères et aux femmes qui ont façonné nos familles, nos communautés et notre territoire.



Un échange convivial aura lieu suite au spectacle:
café, thé et une collation seront offerts.

STC
DES SOURCES
ACCESSIBILITÉ & OCCUPABILITÉ

Le Service de transport collectif des Sources offre gratuitement le transport aux personnes âgées qui n'ont **jamais utilisé** ses services. Réservation au 819 879-7107 avant 14 h la veille du spectacle.



**Mercredi
7 octobre 2026**



**13h30 à
15h30**



**Bibliothèque
municipale de
Val-des-Sources**

En partenariat avec :

Québec

Organisme
porteur
du projet



MRC
des Sources

Dimanche 27 septembre à 14h
(Kiosques d'information dès 13h30)
Polyvalente Montignac
Le Théâtre PARMINOU présente la pièce
En quête de votre argent

Canada 20

Une invitation de **Desjardins**
Caisse de Lac-Mégantic-Le Granit

Entrée gratuite

Réservez vos billets:
lacmegantic.tuxedobillet.com
819 554-6298

Une initiative du Comité Bienveillance
Avec le soutien du comité des usagers du CSSS du Granit

Table de concertation
des personnes âgées
de la MRC du Granit

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS
Aîné(e)s, ami(e)s et familles de Sherbrooke, venez célébrer !

Jeudi 1^{er} octobre 2026 13h à 16h

Parc Victoria
rue du Cégep,
Sherbrooke

Les activités sont gratuites!
Aucune inscription nécessaire
L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps

Activités pour tous les goûts
Prestation musicale
Collations et café
Kiosques d'organismes
Jeux d'antan
Yoga sur chaise
Danse country
Marche nordique
Activité artistique

Navette gratuite
Galeries 4 Saisons - Centre Le Parvis - Résidence Terrasses Bowen
Habitations 525 7e Avenue Sud - Sercovie - Résidence Murray

Concertation
aînée.s | SHERBROOKE

ser
vie

AQDR
Association québécoise
des personnes âgées

Maison des
Grandes-Parentes
de St-François
d'Assise

ville de
Sherbrooke

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

La Table de concertation des aînés
Memphrémagog (TCAM) vous invite
Vendredi le 2 octobre 2026



13h Mot de bienvenue et remise du Prix Reconnaissance
13h30 Collation
14h Pièce de théâtre (comédie de la troupe de théâtre amateur d'Austin « Les Improbables »)

LA MYSTÉRIEUSE FÊTE DES VOISINS

De Vivien LHERAUX | Mise en scène par Vicky Perron
Une fête de voisins tourneau chaos lorsqu'un mystérieux banc installé dans le jardin soulève questions, tensions et révélations. Entre secrets, hypocrisies et situations absurdes, la soirée festive dérape rapidement.

à l'Église saint Jean de Bosco (Sous-sol)
900 Rue Sherbrooke, Magog

5\$

Billets en vente au CAB de Magog
344 Rue Saint-Patrice Est
(ferme à 12h le vendredi)

LA VOIE
DES AÎNÉS
TCA
Table de concertation
des aînés
Memphrémagog

CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE
de Sherbrooke
(C. Gauthier et P. Fortin)

LES JARDINS
PÉNICROFT
« Les jardins ont leur âme »

AUSTIN
Avec l'appui financier
de la Municipalité d'Austin

Carrefour
Austin

BOMERS
du Memphrémagog

AREQ
Le mouvement des personnes
aînées CQS - Magog

Série de vidéos en soutien aux personnes proches aidantes

Dans le cadre du Mois mondial de la maladie d'Alzheimer, le [Programme de formation sur les troubles neurocognitifs de l'Université McGill](#) lancera une nouvelle série de sept vidéos éducatives.

Élaborée avec des experts de renom et des professionnels de la santé, cette série propose des conseils pratiques, des stratégies fondées sur des données probantes et des recommandations bienveillantes pour aider les personnes proches aidantes à mieux comprendre les symptômes comportementaux et psychologiques associés aux troubles neurocognitifs. À travers des scénarios réalistes interprétés par des acteurs, les spectateurs découvriront des approches efficaces pour gérer les situations du quotidien tout en préservant la dignité, le lien affectif et la qualité de vie.

Ces vidéos ont pour but de rassurer les personnes proches aidantes en leur montrant qu'elles ne sont pas seules et de leur fournir des outils pour réagir avec confiance, patience et compréhension. La série explique les causes de certains symptômes et présente des moyens d'y faire face en privilégiant des approches de soins centrées sur la personne.

Les sept vidéos sont proposées, en anglais et en français, et portent sur les domaines suivants:

- Agitation et agressivité
- Bain et hygiène personnelle
- Communications
- Conduite
- Finances
- Paranoïa
- Errance



Ces vidéos bénéficient de la contribution d'experts issus des domaines de la gériatrie, de la psychiatrie gériatrique, de la neurologie, de l'ergothérapie, des soins liés aux troubles neurocognitifs et du soutien aux personnes proches aidantes, provenant de l'Université McGill et de Santé Québec Ouest-de-l'Île-de-Montréal – Universitaire.

Elles sont mises gratuitement à la disposition du public sur la chaîne YouTube de l'Université McGill et ce, depuis le 23 septembre 2026.

 [Vidéos en français](#)

 [Vidéos en anglais](#)





CONFÉRENCE GRATUITE

Écouter : une compétence essentielle à développer



Lundi
19 octobre
19 h à 21 h



Séminaire
de Sherbrooke
Local C-101



Ouvert
à toutes
et à tous

Écoute
ESTRIE

LA MALTRAITANCE envers les personnes âgées

C'est tolérance zéro!
N'hésitez pas à en parler et à agir

LIGNE AIDE MALTRAITANCE
ADULTES AÎNÉS
1 888 489-2287

7 JOURS SUR 7 DE 8 H À 20 H
CONFIDENTIEL ET GRATUIT

Votre
gouvernement

Québec

Info-aidant

Tous les jours de 8 h à 20 h

info-aidant@lappui.org

clavardage

1 855 852-7784

• Écoute bienveillante
et confidentielle

• Information
personnalisée

• Références adaptées
à vos besoins



Canada

Votre horaire pour l'automne commence à se remplir?

N'oubliez pas de prévoir les
vaccinations saisonnières.

RENOUVELLEMENT ET ABONNEMENT GRATUIT

 300, rue du Conseil, bureau 311 Sherbrooke QC J1G 1J4
 819 822-0204
 info@ainesestrie.qc.ca

Coût de la vie en hausse : Ensemble pour une meilleure santé financière des aînés *Une rencontre régionale pour s'informer, échanger et agir.*

L'argent demeure souvent un sujet tabou, et pourtant, il influence notre quotidien, notre tranquillité d'esprit et notre liberté de choisir.

En cette période d'incertitude, la précarité financière guette de nombreux citoyens. ***Comment se porte réellement la santé financière de notre population vieillissante?*** Qu'est-ce que la santé financière? Quels sont les défis particuliers auxquels nous faisons face après 50, 60, 70 ans+? Comment maintenir un bon équilibre? Quelles actions devrions-nous prioriser individuellement et collectivement? Vers qui pouvons-nous nous tourner pour obtenir du soutien ?

Membres de la TRCAE, citoyens et partenaires du milieu : cette journée est la vôtre.

Pour trouver des réponses, partager vos idées personnelles et vos réalités terrain et co-construire des pistes de solution adaptées à notre région, nous vous invitons chaleureusement à participer à cette grande rencontre de concertation. Que vous veniez pour votre propre cheminement ou pour enrichir la discussion de votre expertise professionnelle, ***votre voix est essentielle pour faire avancer les choses !***

 **Date :** Mercredi, le 14 octobre prochain

 **Heure :** De 9 h à 15 h

 **Lieu :** Club de golf Sherbrooke, 1000, rue Musset à Sherbrooke

Inscription obligatoire

L'accès à cette journée est ***entièrement gratuit****, car nous souhaitons que tout le monde puisse en profiter. Toutefois, pour nous aider à bien vous accueillir, l'inscription est ***obligatoire avant le 9 octobre à midi.***

****Option de repas***

Lors de votre inscription, il vous est possible de réserver un repas pour le midi. Les frais pour le dîner sont de ***25 \$.*** ***Réservation et paiement requis pour le 5 octobre à midi.***

Information: 819 822-0204 ou info@ainesestrie.qc.ca

Au plaisir de vous rencontrer!

inscription



À noter...

Congé de l'Action de Grâce: lundi, le 12 octobre, le bureau sera fermé.

Ce bulletin est produit et distribué grâce à la contribution du Secrétariat aux Aînés - Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Québec    

* Les écrits publiés n'engagent que son ou ses auteur.e.s et ne reflètent pas nécessairement la position ou les politiques de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrée.