

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MAI -
AOÛT
2022



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Ah, le printemps! La nature se réveille, les oiseaux reviennent et la température se réchauffe. C'est aussi la période de l'année où les journées s'allongent. À la Société Alzheimer de l'Estrie, l'arrivée du beau temps nous motive et nous donne envie de passer plus de temps à l'extérieur. C'est le moment où nous sortons nos espadrilles du placard et où nous disons « oui! » aux activités extérieures.

C'est bien connu : plus nous bougeons et plus nous nous sentons bien. Pourquoi? Parce que l'activité physique nous procure plus d'énergie, améliore notre sommeil, atténue les effets de l'âge, diminue le stress et réduit le risque de développer certaines maladies.

La marche est l'une des activités les mieux adaptées à notre corps. C'est simple, c'est agréable et c'est à la portée de tous. Pensons-y. Seuls ou accompagnés, nous pouvons marcher au rythme qui nous convient et faire la distance qui nous plait à peu près n'importe où. Tout le monde y gagne!

Bonne nouvelle! La Marche pour l'Alzheimer en Estrie est de retour et aura lieu le 28 mai prochain à Sherbrooke, au parc Jacques-Cartier.

On vous attend dès 10h. Venez marcher avec nous, votre participation fait une différence!

Coup de coeur

Nouvelle porte-parole pour la FQSA

Le 11 mars dernier, la comédienne Anne-Élisabeth Bossé est devenue la porte-parole de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer. S'impliquer pour cette cause lui tenait particulièrement à cœur, car son père est atteint de la maladie d'Alzheimer. L'artiste polyvalente nous explique les raisons de son engagement :

« Parce qu'il est grand temps de briser les tabous entourant la maladie d'Alzheimer et de nous sensibiliser à ses enjeux, je suis fière de m'impliquer comme porte-parole de la FQSA. Continuons d'approfondir les recherches et surtout, de soutenir ceux qui en souffrent, directement et indirectement. Les deuils blancs sont difficiles et demandent énormément de courage. »



Société active

Un don de 3 500 \$ pour soutenir le service Pause-Bonheur

À la suite d'une demande effectuée par le biais du programme de dons et commandite du Groupe financier Industriel Alliance, nous avons reçu une somme de 3 500 \$ qui nous permettra de poursuivre le service Pause-Bonheur. Rappelons que ce service permet aux proches aidants et aux personnes atteintes de passer un moment de qualité ensemble par l'entremise du jeu.

3 500 fois merci à Industriel Alliance.



Des conférences pour les proches aidants

Les derniers mois ont été très enrichissants pour les proches aidants qui ont pu assister à deux différentes conférences.

La première fut animée par la comptable professionnelle agréée France Thibodeau et avait comme sujet les crédits d'impôt spécifique aux proches aidants. La seconde fut animée par l'auteure et conférencière professionnelle Blandine Soulmana et avait comme objectif de faire en sorte que nos émotions deviennent nos meilleures alliées.

Des stagiaires et des bénévoles parmi nous!

Tout au long de l'année, nous accueillons des stagiaires de niveau collégial et universitaire provenant de divers domaines (santé, éducation et psychologie) au sein de notre bel organisme. Supervisées par les membres de notre équipe, elles peuvent mettre à profit leurs connaissances et approfondir leurs apprentissages, tout en vivant une expérience de travail unique.

Des bénévoles viennent aussi régulièrement au centre Le Colibri pour aider à l'animation des différentes activités.

Nous sommes très reconnaissants pour leur dévouement et leur générosité. C'est une fierté de les avoir parmi nous.



Nos activités

ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Les ateliers de formation sont destinés à toutes les personnes qui veulent en apprendre davantage sur des aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer. L'objectif est d'outiller les participants afin qu'ils gèrent mieux les réalités et les défis au quotidien dans leur accompagnement.



TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

Cette formation vous informera sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : les signes précurseurs, le diagnostic, les différences entre chaque maladie, les stades de la maladie, les facteurs de risque, les traitements offerts ainsi que la prévention.

Vendredi 13 mai 2022

10 h 00 à 11 h 30
150, rue Child (Hôtel de ville)
COATICOOK

Vendredi 13 mai 2022

14 h 00 à 15 h 30
120, boul. Olivier
VAL-DES-SOURCES

Jeudi 19 mai 2022

13 h 30 à 15 h 00
49, rue Angus, 2e étage
EAST ANGUS



LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis pour comprendre certains comportements et pour vous outiller face aux réactions de votre proche.

Mercredi 11 mai 2022

13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bureau 112
SHERBROOKE



SE CONNECTER À SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Trop souvent, l'aidant ne se permet pas de temps pour penser à lui. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de prendre soin de soi et différentes façons de se ressourcer afin de conserver une belle énergie.

Mardi 17 mai 2022

13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David (COOP solidarité)
MAGOG



COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Cet atelier vous expliquera comment intégrer certaines approches afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Vous apprendrez des techniques pratiques à appliquer quotidiennement.

Mardi 14 juin 2022

13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David (COOP solidarité)
MAGOG

Mercredi 15 juin 2022

13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bureau 112
SHERBROOKE

Jeudi 16 juin 2022

13 h 30 à 15 h 00
49, rue Angus, 2e étage
EAST ANGUS

Jeudi 23 juin 2022

13 h 30 à 15 h 00
120, boul. Olivier
VAL-DES-SOURCES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
819 821-5127, poste 101

10 \$ pour les membres
20 \$ pour les non-membres

Nos activités



CAFÉS - RENCONTRES

Gratuit pour les membres

Animés par une conseillère d'expérience, les cafés-rencontres permettent aux proches aidants d'obtenir les réponses à leurs questions et de partager leur vécu avec d'autres aidants, autour d'un bon café.

MEMPHRÉMAGOG

Les jeudis 12 mai et 16 juin 2022
13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David, Magog
(COOP solidarité)

VAL-DES-SOURCES

Jeudi 26 mai 2022
13 h 30 à 15 h 00
120, boul. Olivier, Val-des-Sources

GRANIT

Vendredi 6 mai 2022
De 10 h 30 à 12 h 00
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

COATICOOK

Les jeudis 5 mai et 2 juin 2022
13 h 30 à 15 h 00
150, rue Child, Coaticook
(Hôtel de ville)

SHERBROOKE

Les mardis toutes les deux semaines
À partir du 10 mai 2022
13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Inscription obligatoire au 819-821-5127 poste 101

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Gratuit pour les membres

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'une maladie neurocognitive. Elles y apprendront des astuces et recevront des conseils pour garder leur mémoire active.



SHERBROOKE

Tous les lundis du 2 mai au 20 juin 2022 (sauf le 23 mai)
13 h 30 à 15 h 15
740, rue Galt Ouest, bureau 112

Les sessions suivantes iront au retour de la fête du Travail, soit en septembre 2022.

Inscription obligatoire au 829 821-5127, poste 101

GROUPES DE SOUTIEN

Gratuit pour les membres

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent pour échanger sur un sujet particulier. Maximum de 8 participants par groupe.

VAL-ST-FRANÇOIS

En collaboration avec le CAB de Richmond

Les mercredis 11 mai et 8 juin 2022
13 h 30 à 15 h 00
1010, rue Principale Nord, porte A, Richmond

Des groupes seront offerts à Sherbrooke et Magog prochainement. Informez-vous!

Inscription obligatoire auprès de Claude Gauthier 819 212-1755 ou Geneviève Ayotte 819 826-6166

Nos activités

CAHIER CRÉATIF

Le cahier créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel.

SHERBROOKE

Les mercredis du 15 juin au 13 juillet 2022

9 h 30 à 11 h 30

740, rue Galt Ouest, bureau 112

MAGOG

Les jeudis du 9 juin au 7 juillet 2022

9 h 30 à 11 h 30

15, rue St-David (COOP solidarité)

INFORMATION

Série de cinq ateliers :

- **50 \$** pour les membres et **80 \$** pour les non-membres
 - Matériel inclus (crayons, ciseaux, colle, etc.)
 - Apportez un cahier de la maison ou achetez un cahier à feuilles blanches sur place pour 5 \$
- Inscription obligatoire au 819 821-5127, poste 101



LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS - GRATUIT!

MRC DU GRANIT

LES FACTEURS DE PROTECTION

Conférence offerte par Line Tremblay de la Société Alzheimer de l'Estrie

Jedi 5 mai 2022

Centre sportif Mégantic

13h30 à 15h30

INFORMATION ET INSCRIPTION

Suzanne Bizier : 819 583-8421

France Brunette : 819 583-3482 poste 225

FIN DE VIE ET DEUIL

Conférence offerte par Raymonde Boudreault et Suzanne Bizier de la Maison La Cinquième Saison

Jedi 2 juin 2022

Centre sportif Mégantic

13h30 à 15h30

Suggestions de lecture

GUIDE SURVIE DES PROCHES AIDANTS

de Michelle Arcand et Lorraine Brissette

« Quand vous donnez de l'énergie, vous tirez lentement et sûrement sur l'élastique et vous videz progressivement votre compte bancaire énergétique. Pour nous qui travaillons auprès des proches aidants, un épuisement est une faillite énergétique. Alors, avant que le banquier vous appelle, il vous faut passer à l'action et regarnir votre réserve énergétique. »

C'est avec ces prémices imagées que ce guide aborde les grands thèmes de la proche aidance tels que la culpabilité, l'épuisement, l'expression des émotions et bien d'autres aspects. Le proche aidant est ici comparé à un marathonien. L'accent est mis sur le potentiel énergétique de chaque personne.

Les deux auteures se sont inspirées de témoignages de proches aidants et d'exemples de situations d'aide pour illustrer leurs propos. On y trouve des conseils pratiques, des réflexions et des témoignages. Un livre de référence en la matière.

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



L'URGENCE DE VIVRE MA VIE AVEC L'ALZHEIMER PRÉCOCE

de Sandra Demontigny

C'est à l'âge de 39 ans que Sandra Demontigny apprend qu'elle est atteinte d'une forme rare, précoce et héréditaire de la maladie d'Alzheimer.

Diplômée d'un baccalauréat en pratique sage-femme, elle a oeuvré dans le réseau de la santé pendant 20 ans et a accueilli des centaines de vie dans ce monde. Aujourd'hui, elle milite pour l'accès à l'aide médicale à mourir anticipée et profite de chaque instant avec l'énergie de l'espoir.

Dans cet ouvrage, l'auteure nous dévoile sa vie remplie d'épreuves, son combat pour l'aide à mourir anticipée et sa rage de vivre ses précieuses dernières années.

Son histoire est à la fois poignante et inspirante.

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**



La bibliothèque pour vous!

Sachez qu'il est possible de venir emprunter nos livres et DVD à nos bureaux. Nous avons une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel. Les suggestions de lecture dans le présent journal sont d'ailleurs toutes disponibles pour location dans nos bureaux. Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.



Pour qui marchez-vous?



Chaque année, la Marche pour l'Alzheimer permet de recueillir des fonds essentiels au maintien des programmes et services offerts par la Société Alzheimer de l'Estrie aux personnes et familles vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Avec le nombre de diagnostics qui ne cesse de croître tous les ans, le besoin de soutien pour aider et accompagner ces personnes n'a jamais été aussi important.

Nouveautés

Après avoir passé deux ans sans possibilité de rassemblement, la Société Alzheimer de l'Estrie a décidé de faire les choses autrement cette année. De nouvelles activités – telles qu'une prestation musicale, un pique-nique en famille et la vente de barbe à papa – ont été ajoutées au programme après la marche. Tenez-vous donc prêts, car l'édition 2022 de la Marche pour l'Alzheimer en Estrie se voudra une journée rassembleuse et festive!

De plus, grâce à la collaboration avec Provigo Le Marché de Sherbrooke, les équipes qui auront atteint les objectifs suivants recevront un **panier pique-nique gratuit** :

- 4 participants : 800 \$ et plus;
- 6 participants : 1200 \$ et plus;
- 8 participants : 1600 \$ et plus;
- 10 participants : 2000 \$ et plus;
- 12 participants : 2400 \$ et plus.

N'attendez plus, inscrivez-vous dès maintenant à la Marche et joignez-vous à nous en geste de solidarité aux 500 000 Canadiens et Canadiennes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs proches aidants.

Comment participer?

1. Visitez l'adresse www.marchepourlalzheimer.ca, sélectionnez la ville de Sherbrooke et inscrivez-vous en tant que marcheur individuel ou en équipe;
2. Fixez-vous un objectif de collecte de fonds et partagez-le auprès de votre entourage. N'hésitez pas à inviter votre famille, vos amis et vos collègues à participer avec vous;
3. Prenez-vous en photo en inscrivant sur une feuille pour qui vous marchez et publiez votre image sur Facebook avec le mot-clic **#MarcheEstrie** ou **#MarchepourlAlzheimerIG**;
4. Amusez-vous tout en recueillant des fonds pour une noble cause!



Maladie d'Alzheimer : mettons le cap sur le microbiome intestinal!

Q&T Recherche participe actuellement à une étude qui évalue un médicament expérimental pour les personnes ayant reçu un diagnostic de **maladie d'Alzheimer (MA)** légère à modérée. Le médicament de recherche est conçu pour rétablir l'équilibre naturel des bactéries dans l'intestin. On croit que certaines bactéries sont à l'origine de l'inflammation du cerveau et des nerfs, ce qui contribue possiblement à la **MA**.

Nous sommes à la recherche de personnes :

- âgées de 50 à 85 ans;
- diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer légère à modérée et ayant un proche aidant.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'équipe de Q&T Recherche au : **819 562-0777** ou visitez qtrecherche.com

Ce projet est sous la supervision du Dre Paule Royer.

Une compensation monétaire sera allouée pour les participants à cette étude clinique.



IG GESTION DE
PATRIMOINE

LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER



**SAMEDI
28 MAI**

DÉPART: 10H30 AU PARC JACQUES-CARTIER

**LA MARCHÉ SE FERA SUR LA PROMENADE AUTOUR DU LAC
DES NATIONS (BOUCLE DE 3,5 KM).**

11H30 - 13H30



**PIQUE-NIQUE sous le PRÉAU au PARC JACQUES-CARTIER
APPORTEZ VOTRE REPAS ET VOS CONSOMMATIONS**



**Animation musicale par
Vincent Poirier, chansonnier**

Pour vous inscrire et connaître tous les détails
visitez www.lamarchepourlalzheimer.ca



Trucs et astuces

Nos conseils pour passer une saison estivale des plus agréables



Il est important pour tout le monde de prendre des mesures spéciales pour affronter les grandes chaleurs de l'été. Les personnes âgées en particulier sont très sensibles aux étourdissements et malaises causés par la canicule. Il faut du temps pour s'ajuster aux températures excessives et des troubles sérieux peuvent découler d'un coup de chaleur. Si vous devez sortir pendant une journée de canicule, prenez vos précautions.

Conseils pour mieux supporter la chaleur

Restez au frais. Certaines personnes ne transpirent pas beaucoup, même par temps très humide. Évitez de sortir à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée, et essayez de rester à l'ombre quand vous êtes dehors. L'exposition à de fortes chaleurs n'est pas sans danger et peut entraîner toute sorte de troubles, comme des étourdissements ou des insulations. Restez dans les pièces climatisées et dans celles où l'air circule bien.

Buvez beaucoup. Les personnes âgées ne ressentent plus autant la soif et les glandes sudoripares, dont la fonction principale est de refroidir le corps humain, ne secrètent plus autant de sueur. Par ailleurs, le manque de sel peut également causer une chute de pression artérielle. Buvez de l'eau et du jus en quantité toute la journée, aussi souvent qu'à toutes les 15 ou 20 minutes. L'alcool et les boissons à la

caféine rendent encore plus difficile l'adaptation du corps à la température ambiante et sont donc fortement déconseillés.

Linge humide. Un linge humide au visage, au cou et sur les bras est rafraîchissant. Un bain rapide ou une douche sont également de bons moyens de combattre la chaleur. Évitez les repas copieux. Les vêtements en tissus légers et de couleur claire sont également indiqués.

Surveillez les signes. Parmi les signes de malaise dû à un excès de chaleur mentionnons les crampes musculaires, la fatigue, la confusion, les étourdissements, la nausée, une respiration difficile, une sensation désagréable dans la poitrine et un pouls rapide et irrégulier.

Attention aux moustiques. Les chaudes températures font sortir les moustiques et augmentent ainsi les dangers de transmission du virus du Nil occidental. Prévenez les piqûres en utilisant un insectifuge et en portant des vêtements légers à manches longues et des pantalons.

Conseils de protection contre la chaleur et les moustiques :

- Portez des lunettes fumées pour vous protéger les yeux des rayons ultraviolets.
- Portez un chapeau à larges rebords pour vous protéger la peau des rayons ultraviolets.
- Portez des chemises à manches longues, des pantalons et des bas quand vous sortez.
- Évitez d'aller dehors entre le crépuscule et l'aube.
- Évitez les endroits où il y a de l'eau stagnante.
- Restez à l'ombre.
- Évitez les activités à l'extérieur au milieu de la journée quand les rayons du soleil sont les plus forts.
- Vérifiez la date d'expiration des produits de protection que vous utilisez.

Source : Société Alzheimer du Canada, *Les conseils par temps chaud ou froid.*

Assemblée générale annuelle 2022

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle 2022 de la Société Alzheimer de l'Estrie le mercredi 15 juin 2022.

Cette année, l'AGA sera présentée en ligne par le biais de la plateforme Teams. C'est avec enthousiasme que nous vous partagerons les nombreux résultats et activités de la dernière année, qui a été bien remplie.

Nous vous invitons à **confirmer votre présence avant le 10 juin 2022**, afin de recevoir les informations et le lien de connexion à cette rencontre.

Pour se faire, veuillez communiquer avec Léa-Maude Roy à l'adresse suivante : **communication@alzheimerestrie.com**.

En espérant vous compter parmi nous lors de cet événement, nous vous souhaitons une belle saison estivale!



Robert Lauzière, président



Caroline Giguère, DG

PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
 - 1.1 Présentation des membres du conseil d'administration
 - 1.2 Nomination du président et du secrétaire d'assemblée
 - 1.3 Vérification du quorum
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA tenue le 22 juin 2021
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2022
 - 4.1 Nomination de la firme comptable
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2021-2022
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2022-2023
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2022-2023
8. Élection des membres du conseil d'administration
 - 8.1 Nomination du président et du secrétaire d'élection
 - 8.2 Élection au conseil d'administration
9. Levée de l'assemblée

JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux cafés-rencontres, aux conférences, au programme Music & Memory, aux rencontres individuelles et familiales ainsi qu'aux services Pause-Bonheur et Plus près de toi;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'au service de Répit-stimulation à domicile;
- ☞ Réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- ☞ Réception du Journal le Fil par la poste ou par courriel cinq fois par année;
- ☞ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ☞ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.

COMMENT DEVENIR MEMBRE?

Inscrivez-vous par téléphone, par courriel ou directement sur notre site web.

819 821-5127 | info@alzheimerestrie.com | alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre



25 \$ / Année

Nos services dans votre région

Nos services sont offerts sur tout le territoire estrien. Nous avons des points de service dans les 7 MRC de l'Estrie. Vérifiez quels services sont offerts près de chez vous!

ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Vous soupçonnez que l'un de vos proches est atteint d'un trouble cognitif? Vous venez d'obtenir un diagnostic? Une conseillère saura vous écouter et vous informer sur la maladie d'Alzheimer (signes précurseurs, symptômes, stades). Ce soutien pourra vous aider à mieux faire face à la maladie et à vous sentir épaulé.

MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être.

PAUSE-BONHEUR!

Toutes les deux semaines, notre spécialiste se rend au domicile des participants pour présenter des jeux de société et des activités qui seront spécialement adaptés pour que le proche aidant et la personne atteinte puissent jouer ensemble par la suite. Les participants peuvent emprunter les jeux à la fin de la séance.

RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Ces rencontres permettent aux proches aidants et aux familles de partager les émotions que suscitent la maladie et l'accompagnement d'une personne atteinte. Vous pourrez ainsi vous exprimer en toute liberté sur la façon dont vous vivez votre quotidien. Nous sommes là pour vous offrir notre support dans les situations difficiles.

LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Ce milieu offre aux personnes atteintes d'Alzheimer l'occasion de socialiser et de réaliser des activités adaptées à leur réalité. Ce service permet aussi au proche aidant de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe. Une équipe spécialisée est toujours en place au Colibri, et réalise des activités cognitives, physiques et créatives adaptées aux capacités de chacun.

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 dans le choix des activités. C'est également un moment de répit pour le proche aidant qui peut se ressourcer sans vivre le stress de laisser la personne atteinte seule.

Le Colibri, le programme PHARE ainsi que le service de Répit-stimulation à domicile de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :



ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer. Les participants sont guidés par une animatrice dans un climat d'échange et de respect. Ils sortent de ces ateliers mieux outillés et informés.

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes sont des rencontres fermées où les participants se réunissent à l'occasion de huit réunions consécutives. Ensemble, ils sont amenés à échanger sur un sujet particulier proposé par l'animatrice. Ils peuvent partager leur vécu avec les autres proches aidants qui sont confrontés aux mêmes situations qu'eux. Il est possible par la suite de continuer à échanger dans les cafés-rencontres.

CAFÉS-RENCONTRES

Animés par une conseillère, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Vous pouvez partager votre expérience, obtenir un soutien moral, échanger des informations et des conseils sous différents thèmes, vous regrouper pour vous entraider et briser l'isolement.

ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS

Ces formations s'adressent aux professionnels de la santé et à toutes personnes travaillant auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elles peuvent être offertes à même vos bureaux.

Toutes nos formations sont accréditées par Emploi-Québec.

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Différents ateliers et activités sont également offerts de façon occasionnelle tout au long de l'année :

- Cahier créatif;
- Musclez vos méninges;
- Activez vos cellules grises;
- Conférences;
- Les rendez-vous des aidants du Granit.

Surveillez les dates à venir!



Chronique d'une conseillère

Savoir différencier les besoins des désirs



DANIELLE YERGEAU
CONSEILLÈRE

Il est très important de savoir faire la différence entre les besoins et les désirs, surtout lorsque la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée impose de grands changements dans notre quotidien.

Les besoins sont essentiels et vitaux, comme boire ou manger, alors que les désirs correspondent davantage à nos envies et sont non essentiels, comme voyager ou changer de voiture.

La notion de besoin évoque généralement l'idée d'urgence ou de priorité. À titre d'exemple, nous interpréterons généralement la proposition « j'ai faim »

différemment de la proposition « je veux une nouvelle paire de boucles d'oreilles ». Évidemment, la première proposition, contrairement à la deuxième, nous apparaît comme étant une nécessité. Ainsi, intuitivement, nous classons les différentes propositions qui nous sont adressées selon une échelle de priorités où le besoin figure en haut de la liste et le désir tout en bas.

Cependant, lorsque nous sommes proches aidants et que nous vivons avec une personne ayant des pertes neurocognitives, il n'est pas toujours facile de différencier les besoins des désirs de la personne atteinte. Prendre les désirs de l'autre pour des besoins peut nous épuiser avec le temps.

Pour se protéger, il est essentiel d'adhérer au concept fondamental suivant : « Si je veux aider et soutenir une personne en perte d'autonomie, je dois avoir l'énergie nécessaire pour le faire. Je dois donc consacrer du temps à me ressourcer, dans des activités physiques et sociales qui me plaisent ».

Vous devez ainsi trouver l'équilibre entre une « bonne qualité de vie » pour vous et pour la personne dont vous prenez soin. Si vous négligez ce besoin

d'équilibre, vous et la personne que vous aidez en souffrirez inévitablement.

Voici un exemple qui illustre bien cette idée : vous recevez une invitation pour aller voir un film au cinéma avec une amie. Vous en parlez avec votre conjoint et celui-ci vous dit qu'il a besoin que vous restiez à la maison, car il n'aime pas être seul. Même si votre conjoint passe la majorité de ses après-midis dans son bureau, vous décidez de refuser l'invitation de votre amie.

Malheureusement, dans cette situation, vous confondez ses besoins avec ses désirs. Votre conjoint n'a pas besoin que vous restiez toujours près de lui. Il a toutefois besoin que vous ayez suffisamment d'énergie pour continuer à l'aider, et cette sortie vous permettra de vous ressourcer et de continuer à prendre soin de lui.

N'oubliez donc pas de prendre soin de vous lorsque vous accompagnez une personne ayant des pertes neurocognitives. Votre qualité de vie est tout aussi importante que celle de votre proche.

Vous connaissez un proche aidant en difficulté?

En quelques clics, référez-le vers des professionnels qui seront à l'écoute de ses besoins et qui pourront lui proposer des solutions adaptées à sa situation.

Visitez referenceaidancequebec.ca pour obtenir plus de détails.





LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

ACCESSIBILITÉ de loyer 1% pour 5 ans*

Vous avez toujours les moyens

Un engagement qui vient du cœur



Dans un contexte aussi imprévisible, doublé d'une crise de logements abordables au Québec, la famille Savoie tenait à faire un geste d'entraide supplémentaire pour soutenir les gens du bel âge. C'est ainsi qu'a été implanté le nouveau programme unique des Résidences Soleil : **l'engagement de fixer l'augmentation du loyer de base* de tous les résidents actuels et futurs à seulement 1% pour les 5 prochaines**

années. Il nous tient à cœur que vous ayez toujours les moyens de vous offrir la retraite de vos rêves aux Résidences Soleil, depuis 34 ans nous innovons en maintenant des options de logements accessibles (même pour ceux qui n'ont aucune source de revenus).

Bénéficiez aussi des autres programmes uniques aux Résidences Soleil :



Promo 65-69 ans

La famille Savoie vous subventionne* jusqu'à vos 70 ans (âge où le crédit gouvernemental pour maintien à domicile des aînés débute).



0% d'augmentation à 90 ans

À 90 ans, si vous êtes résidents depuis 10 ans, vous n'aurez plus jamais d'augmentation de loyer* pour aussi longtemps que vous habiterez votre appartement.



Loyer gratuit à 100 ans

À 100 ans, si vous êtes résidents depuis 10 ans, la famille Savoie paie votre loyer*. Près de 50 centenaires actifs en profitent à travers la province.



Assurance satisfaction

Si vous n'êtes pas satisfaits durant votre premier mois chez nous, vous pourrez résilier votre bail, sans frais et sans pénalité!*

* Consultez les détails de ces programmes uniques et leurs conditions sur notre site web.

Offrez-vous une sécurité financière en choisissant Les Résidences Soleil. Laissez nos conseillers en hébergement vous aider et vous prouver que vous avez les moyens.

Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.



Une
entreprise
familiale
d'ici

Scannez et
consultez nos
programmes



Téléphonez-nous dès aujourd'hui! 1 800 363-0663 • Visites et service-conseil gratuits et sans engagement

Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Granby • Sherbrooke • Musée (Sherbrooke) • Laval Plaza (centre-ville Montréal) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Repentigny (en construction)

Conférences mémorables

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) a le plaisir de vous présenter les deux prochaines conférences de la série de webinaires Les Conférences Mémorables 2022. **Elles sont diffusées gratuitement le premier mercredi de chaque mois, de 12h30 à 13h30 sur la plateforme Zoom.** Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site de la FQSA et sélectionnez l'onglet « Les Conférences Mémorables 2022 ».

Fin de vie en CHSLD en contexte de troubles neurocognitifs majeurs : des personnes à part entière?



Dre Maryse Soulière

Professeure adjointe à l'École de travail social de la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal

4 mai 2022

Les intérêts de recherche de Dre Soulière s'articulent autour des enjeux actuels de la pratique du travail social gériatrique. Ces derniers traduisent une volonté d'ancrer l'intervention dans une compréhension de la perspective subjective de citoyens aînés vulnérables et dont la « parole » est trop peu entendue.

Les effets de la nutrition sur le développement des troubles neurocognitifs



Dre Guylaine Ferland

Professeur titulaire au Département de médecine de la Faculté de médecine de Université de Montréal

1er juin 2022

Dre Ferland détient un doctorat de l'Université de Montréal et axe ses recherches sur les déterminants de l'état nutritionnel des personnes âgées en lien avec la santé cérébrale et cognitive.

Cimetière naturel en milieu urbain



819 565-7646
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke
coopfuneraireestrie.com

La solidarité se voit dans les petits gestes de soutien du quotidien.

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE



Offres d'emploi

Accompagnateur(rice) à domicile



Postes à temps complet et à temps partiel à combler dans les régions suivantes :

- Sherbrooke;
- Haut-Saint-François;
- Coaticook;
- Granit;
- Memphrémagog;
- Val-des-Source.

Principales tâches :

- Offrir un service de répit aux proches aidants et un service d'accompagnement et de stimulation aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie neurocognitive;
- Adopter une approche humaniste en proposant à la personne atteinte des activités selon ses intérêts et ses besoins de stimulation cognitive, physique, sensorielle ou affective.

Informations temps partiel/complet :

Emploi idéal pour une personne retraitée ou semi-retraitée

- Travail à domicile chez les clients;
- Doit avoir accès à une voiture;
- Horaire de jour entre lundi et vendredi;
- 13 à 33 heures par semaine;
- Rencontres faites avec les mêmes clients à une heure fixe chaque semaine;
- Salaire à discuter, selon expérience;
- 13 jours fériés, 2 journées santé et bien-être;
- 3 semaines de vacances dès la première année.

Entrée en fonction dès que possible.

Informations Emploi d'été :

Emploi d'été pour étudiant - 8 semaines de travail minimum

- Travail à domicile chez les clients;
- Doit avoir accès à une voiture;
- Horaire de jour entre lundi et vendredi;
- Temps complet (32,5 heures par semaine);
- Salaire de 15,50 \$ par heure.

Entrée en fonction à la fin du mois de mai 2022.

Faire parvenir une lettre de présentation et CV **avant le 13 mai 2022.**

**Emploi
d'été**

Idées d'activités

Les Jardins vivaces de Fernand

East Angus



Plus de 100 000 plants et 2 500 variétés de vivaces sont aménagés dans cette oasis qui s'étend sur 140 000 pieds carrés. Ouverts au public depuis 1994, les Jardins vivaces de Fernand sont reconnus pour leur quantité impressionnante de spécimens et pour la beauté des agencements de couleurs. L'espace est également muni de diverses installations permettant aux visiteurs de parcourir les lieux. Ils peuvent en effet circuler sur 15 différents ponts tout en admirant les bassins d'eau et une cascade de 500 pieds, explorer un château en bois rond ou encore pique-niquer en nature.

Musée Beaulne

Coaticook



Établi depuis 1976 au Château Arthur-Osmore-Norton, une magnifique résidence classée Monument historique construite en 1912, le Musée Beaulne est spécialisé dans la conservation et la mise en valeur des costumes et des textiles et travaille également dans les domaines du patrimoine régional et des arts visuels. Plusieurs expositions permanentes, temporaires et virtuelles d'artistes peintres, photographes ou encore sculpteurs y sont présentées tout au long de l'année. Chaque exposition propose un thème et un concept unique qui sauront plaire à toute la famille.

Les bienfaits du jardinage sur les personnes atteintes

Le jardinage fait partie des loisirs les plus pratiqués durant la saison estivale. C'est une activité idéale qui nous maintient en forme physiquement et qui contribue à notre sentiment de bien-être par la relaxation. Aussi, de par les couleurs éclatantes des feuillages, le bruit des oiseaux qui gazouillent, l'odeur agréable des fleurs, la sensation humide de la terre et le goût savoureux des légumes et fruits du potager, le jardinage constitue une activité qui stimule les cinq sens, ce qui favorise l'éveil des souvenirs. Enfin, prendre soin de quelque chose de vivant permet aux personnes atteintes de se sentir utiles, valorisées et plus autonomes.



Idées d'activités

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac

Saint-Benoît-du-Lac



Érigée à partir de 1912 par des Bénédictins français, cette abbaye propose une architecture harmonieuse par le jeu de formes géométriques naturelles et l'agencement de ses couleurs. Les visiteurs peuvent circuler à l'intérieur du bâtiment et découvrir l'histoire du lieu. Situé tout près du lac Memphrémagog, ce superbe monastère est entouré d'une forêt avec sentiers ouverts au public et d'un vaste verger. Une grande variété de produits – tels que des fromages, du cidre et des produits de la pomme – confectionnés artisanalement sur place sont disponibles à la boutique tout au long de l'année.

Miellerie Lune de miel

Stoke



En plus d'offrir une grande variété de produits de miel, la miellerie Lune de miel propose une visite unique permettant au public de connaître toutes les étapes de la fabrication du miel et d'observer les abeilles en pleine action dans un environnement protégé. Il est également possible de faire une dégustation des différentes variétés de miel.

De plus, un espace extérieur est aménagé pour pique-niquer en famille ou entre amis. Une aire de jeux et des petits animaux sont également sur place et sauront plaire aux enfants.

Moulin à laine d'Ulverton

Ulverton

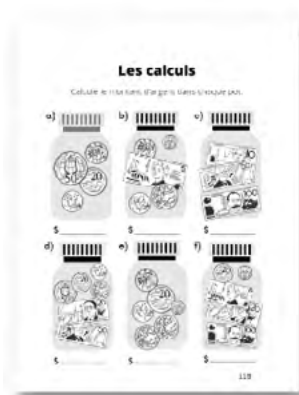
Aménagé en 1840 dans une scierie, le moulin à laine d'Ulverton a été classé immeuble patrimonial en 1977 et propose aujourd'hui au public une visite fascinante du monde de la laine. Toutes les étapes de transformation de la laine sont présentées dans un lieu unique où règne une atmosphère d'époque. Petits et grands seront impressionnés par les différentes machines de fabrication exposées. Enfin, le site entourant le bâtiment est constitué de sentiers pédestres, d'aires de pique-nique, d'une chute et d'un magnifique pont couvert qui permettent aux visiteurs de passer une journée agréable dans un décor rustique.



Cahier de jeux et d'activités

pour les personnes ayant des pertes neurocognitives légères

20 \$



**Faites-en
l'essai
avec
l'activité
ci-contre!**



LINE TREMBLAY
AUTEURE

Qu'est-ce que c'est?

Votre proche est atteint de pertes neurocognitives légères et vous souhaitez l'aider à conserver ses capacités cognitives le plus longtemps possible? Notre cahier de jeux et d'activités spécialement conçu ici en Estrie est l'outil qu'il vous faut!

Pourquoi? Parce qu'il propose 250 pages de jeux et d'activités favorisant l'exercice de différentes facultés du cerveau :

- L'orientation spatiale;
- L'orientation temporelle;
- La perception visuelle;
- La logique;
- L'abstraction;
- La lecture.

Faire d'une pierre deux coups

En achetant notre cahier, vous permettez non seulement à votre proche de conserver ses capacités cognitives, mais vous contribuez également au maintien des services offerts par la Société Alzheimer de l'Estrie aux personnes et aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

N'attendez donc plus, procurez-vous-le maintenant!

* En vente à nos bureaux
















STÉPHANIE CRAMP
AUTEURE

Décode le message





Remplace chaque symbole par la lettre correspondante dans la légende.





LÉGENDE



B	C	D	E	H	I	J	L	M	N
									

O	P	Q	R	S	T	U	V
							





MESSAGE





			

?

Recherche en cours

Diex Recherche



Concentrez-vous sur une chose à la fois, exercez-vous à faire de la répétition avec les mots, jouer à des jeux qui stimulent votre cerveau.

Tous des conseils donnés pour maintenir une capacité mémorielle par les experts et les publications scientifiques sur le domaine.

Bien que ces conseils soient utiles et aident à

préservé et même améliorer sa mémoire, nous ne pouvons pas en dire autant pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Étant atteint d'une telle maladie, au mieux le déclin de la mémoire se fait plus tranquillement.

Alors la question se pose : que peut-on faire d'autre face à la maladie d'Alzheimer?

Honnêtement, il y a peu d'options...

L'une d'elles est la participation à une étude clinique comme celle-ci qui peut possiblement réduire davantage le déclin cognitif d'un membre de votre famille ou d'une personne dont vous prenez soin atteint de la maladie d'Alzheimer pour qui vous avez remarqué un déclin graduel de la mémoire au cours des 6 derniers mois.

Pour participer à cette étude avec Diex Recherche, dans un milieu où la sécurité et le bien-être du participant sont notre priorité, contactez-nous au **819 346-2887** ou visitez **diex.ca**.



Vous êtes un proche aidant?

Notre centre d'activités et de ressourcement Le Colibri peut vous être d'une aide précieuse. Il vous permet de prendre un moment de répit une fois par semaine pendant que votre proche ayant des pertes neurocognitives légères participe à des activités adaptées animées par une équipe qualifiée.

Horaire : Lundi au vendredi, 10h à 15h (collations et dîner inclus)

Groupe : 10 personnes maximum

Information ou inscription : 819 821-5127, poste 101



Pour nous joindre

<p>SIÈGE SOCIAL 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke, bureau 112 Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30 819-821-5127 info@alzheimerestrie.com alzheimerestrie.com</p>	<p>Caroline Giguère Directrice générale 819-821-5127 poste 105 carolinegiguere@alzheimerestrie.com</p>	<p>MRC DE COATICOOK Jeudi de 9 h 00 à 16 h 00 163, rue Jeanne-Mance Coaticook (CSSS)</p> <p>MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS Mardi de 9 h 00 à 16 h 00 49, rue Angus, East Angus</p> <p>MRC DES SOURCES Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 599, boul. Simoneau, Val-des-Sources</p> <p>Lucie Lemelin Conseillère 819-238-5128 conseillerehsc@alzheimerestrie.com</p>
<p>Sandra Asselin Directrice au développement et à la philanthropie 819-821-5127 poste 104 sandraasselin@alzheimerestrie.com</p>	<p>Mélanie Marois Comptabilité 819-821-5127 poste 112 comptabilite@alzheimerestrie.com</p>	<p>MRC DU GRANIT Mardi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic</p> <p>Lucie Lemelin Conseillère 819-582-9866 mrcgranit@alzheimerestrie.com</p>
<p>Coordonnatrices du répit-stimulation à domicile, poste 626 Anne Élise Gamache 819-821-5127 poste 102 - servicerepit@alzheimerestrie.com Hélène Cormier 819-821-5127 poste 106 - repit@alzheimerestrie.com</p>		<p>MRC DE MEMPHRÉMAGOG Mardi et jeudi de 8 h 00 à 16 h 00 344, rue Saint-Patrice Est, Magog</p> <p>MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)</p>
<p>Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri Myrja Lamarche - Coordonnatrice Catherine Longpré - Animatrice 819-821-5127 poste 109 lecolibri@alzheimerestrie.com</p>	<p>Isabelle Lauzon Responsable de Pause-Bonheur 819-821-5127 poste 116 pausebonheur@alzheimerestrie.com</p>	<p>Claude Gauthier Conseillère 819-212-1755 conseillere@alzheimerestrie.com</p>
<p>Danielle Yergeau Conseillère 819-821-5127 poste 107 danielleyergeau@alzheimerestrie.com</p>	<p>Stéphanie Cramp Conseillère et animatrice 819-821-5127 poste 103 conseilleresh@alzheimerestrie.com</p>	
<p>Line Tremblay Formatrice et animatrice 819-821-5127 poste 111 projet@alzheimerestrie.com</p>	<p>Léa-Maude Roy Conseillère aux communications 819-821-5127 poste 108 communication@alzheimerestrie.com</p>	

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!

Restez à l'affût de ce qui se passe avec votre Société Alzheimer de l'Estrie en vous abonnant à nos différents réseaux sociaux! Notre page Facebook, nos comptes d'Instagram et de Twitter sont mis à jour régulièrement annonçant notre programmation, nos services, nos activités et bien plus!



PREMIÈRES ÉTAPES POUR LES FAMILLES APRÈS LE DIAGNOSTIC

Étape 1 : Reconnaître que vos émotions peuvent subir des hauts et des bas

L'annonce du diagnostic et les changements à venir peuvent vous faire vivre des émotions variées. Sachez qu'elles sont normales et fréquentes chez les aidants, et qu'elles peuvent être intermittentes.

Étape 2 : Apprendre le plus possible sur la maladie

Informez-vous au sujet de la maladie et des soins à donner pour aider la personne à conserver son autonomie et sa qualité de la vie.

Étape 3 : Reconnaître que la maladie affecte les capacités de la personne

Informez-vous au sujet des changements que la maladie entraînera de manière à avoir des attentes réalistes face aux capacités de la personne.

Étape 4 : Ne pas perdre de vue la personne

Peu importe la façon dont la maladie affecte la personne, il est important de la traiter avec dignité et respect.

Étape 5 : Considérer les diverses options de traitement

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif de la maladie d'Alzheimer. Toutefois, certains médicaments peuvent alléger les symptômes chez certaines personnes. Discutez de leurs risques et de leurs avantages avec le médecin de la personne atteinte.

Étape 6 : Reconnaître que les soins donnés peuvent vous épuiser

Les aidants sont souvent à risque de développer des problèmes physiques et émotionnels. Ceux et celles qui donnent des soins devraient en être conscients et veiller à leur bien-être personnel.

Étape 7 : Demander de l'aide

Pour déterminer l'aide dont vous avez besoin, réfléchissez à vos points forts et vos points faibles, à ce dont vous avez besoin et à ce qui vous soutiendrait dans votre rôle d'aidant.

Étape 8 : Constituer un réseau de soutien

Trouvez des personnes avec lesquelles vous êtes à l'aise de parler de vos sentiments et de vos émotions. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un collègue de travail ou d'une bonne amie.

Étape 9 : Planifier l'avenir

Assurez-vous que quelqu'un de confiance a été désigné pour prendre les décisions concernant les finances et les soins de la santé, quand la personne ne sera plus en mesure de le faire.

Étape 10 : Sachez que la Société Alzheimer de l'Estrie est là pour vous aider

Les membres de notre équipe sont là pour vous informer et pour vous soutenir tout au long de votre parcours. Consultez notre site web pour connaître l'ensemble des services et programmes que nous offrons aux personnes atteintes ainsi qu'aux proches aidants.