

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MAI -  
AOÛT  
2023





# Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur de l'équipe.....	3
Société active.....	4
Nos activités.....	5
Assemblée générale annuelle.....	9
Marche pour l'Alzheimer.....	10
Nos services dans votre région.....	12
Vente de bracelets de sensibilisation.....	14
Suggestions de lecture.....	16
Suggestions d'écoute.....	17
Suggestions de jeux et d'activités.....	18
Programme « On rentre à la maison ».....	19
Conférences en ligne par la FQSA.....	20
Conférence gratuite pour votre organisation.....	21
Bienvenue, Marthe!.....	22
Pour nous joindre.....	23



## JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux cafés-rencontres, aux conférences, au programme Music & Memory, aux rencontres individuelles et familiales et à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répét-stimulation à domicile et Partis pour l'après-midi;
- ☞ 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.



**25 \$ / Année**

## COMMENT DEVENIR MEMBRE?

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

**819 821-5127 | [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre)**

**BUREAU RÉGIONAL**  
740, rue Galt Ouest, bureau 112  
Sherbrooke QC J1H 1Z3

**TÉL.** 819-821-5127  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

**NUMÉRO  
D'ENREGISTREMENT:**  
107987455 RR 0001

**ISSN :** 1216237

## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Qu'y a-t-il de plus énergisant que le retour de la saison estivale? Après avoir passé plusieurs mois dans le froid et la noirceur, vient enfin le temps de la chaleur et des longues journées d'été.

Profitions-en pour sortir dehors nous amuser et apprécier ce que la nature a à nous offrir. Que ce soit seul, en famille ou entre amis, il est toujours bon de passer du temps à l'extérieur. C'est bon pour le corps et pour l'esprit!

### La Marche pour l'Alzheimer

D'ailleurs, parlant de ce qui est bon et plaisant, à la Société Alzheimer de l'Estrie, nous avons travaillé fort pour vous préparer une programmation des plus festives en l'occasion de la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de

patrimoine, qui sera cette année sous le thème de la fête foraine! Pique-nique, chansonnier, jeux d'adresse et de foire, amuseur et plusieurs autres surprises vous attendront ainsi au retour de la Marche.

Joignez-vous donc à nous le 27 mai prochain au parc Jacques-Cartier de Sherbrooke pour passer un moment mémorable tout en contribuant au soutien des familles touchées par les troubles neurocognitifs.

Tous les détails de cet événement sont écrits à la page 10 du journal.

*Caroline Giguère*

## Coup de coeur de l'équipe

### Le 10e anniversaire professionnel de notre directrice

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie souhaite souligner les 10 ans de Caroline Giguère à titre de directrice générale de l'organisme.

Depuis son arrivée, la Société n'a cessé de croître et poursuit d'ailleurs toujours son développement. Plusieurs nouveaux projets ont été mis en place et plusieurs autres sont à venir. Surveillez les prochaines années, car notre développement se poursuit!

Félicitations pour cette décennie d'engagement envers l'organisme.

Nous sommes avec toi pour la suite,

*Ton équipe dévouée*



## Société active

### Conférence *Les facteurs de protection*

Les 20 et 21 mars derniers, plus de 35 personnes ont assisté à notre conférence intitulée « Les facteurs de protection », présentée à Sherbrooke et Magog par nos intervenantes Danielle Yergeau et Claude Gauthier.

Les participants ont pu y découvrir les différents facteurs relatifs au mode de vie et à l'environnement qu'ils peuvent contrôler afin de réduire ou ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.



### Sensibilisation sur la maladie d'Alzheimer dans une école primaire



Le 23 mars dernier, Danyka, notre stagiaire en techniques de travail social, a animé un atelier de sensibilisation auprès des élèves du service de garde de l'école Saint-Esprit à Sherbrooke.

Lors de cette rencontre, Danyka a répondu aux questions des enfants sur la maladie d'Alzheimer et fait la lecture d'un livre sur le thème des troubles neurocognitifs.

L'atelier s'est terminé avec la distribution d'un dessin de cerveau conçu par Danyka que les élèves ont eu le plaisir de colorier.

### Don de matériel créatif du Michaels

Jonathan Perron, directeur du Michaels de Sherbrooke, un magasin d'art et d'artisanat, a généreusement proposé à la Société Alzheimer de l'Estrie de lui fournir des boîtes de matériel créatif lors de chaque nouvelle saison.

Ce matériel nous sera très utile dans nos activités de stimulation pour les personnes atteintes telles que *Partis pour l'après-midi* et les activités organisées au centre Le Colibri.





# Nos activités

## ATELIERS DE FORMATION POUR LES 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 et des maladies apparentées. 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.

**Mardi 30 mai 2023**

13 h 30 à 15 h 00

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

MAGOG



### LES COMPORTEMENTS DÉROUANTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte manifeste certains comportements déroutants, tels que l'errance ou encore l'agitation. Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis lors de cet atelier afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous sentir plus outillé face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.

**Lundi 12 juin 2023**

13 h 30 à 15 h 00

740, rue Galt Ouest, bureau 112  
SHERBROOKE



### ET APRÈS LA RELOCALISATION?

À la suite de la relocalisation, il est important de réorganiser sa vie. Il faut faire le bilan des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et de celui qu'il faut s'accorder pour reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie en général. Vous obtiendrez dans cet atelier des conseils pour prendre soin de soi, se réorganiser, combattre la culpabilité et le stress ainsi qu'accepter la nouvelle situation.

**Lundi 15 mai 2023**

13 h 30 à 15 h 00

740, rue Galt Ouest, bureau 112  
SHERBROOKE



### LE LÂCHEZ-PRISE

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler ce qui ne peut l'être. C'est mettre de côté notre volonté, nos attentes, nos désirs, nos protections et nos ruminations afin d'accepter pleinement les événements auxquels nous

faisons face. C'est un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise.

**Mardi 20 juin 2023**

13 h 30 à 15 h 00

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

MAGOG

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

819 821-5127

**10 \$** pour les membres

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

# Nos activités

## CAFÉS-RENCONTRES

Lors de ces rencontres en petits groupes, une intervenante est sur place pour vous fournir de l'information sur les sujets de votre choix. Vous êtes ensuite invités à échanger sur votre vécu et vos préoccupations avec les autres participants.

Cette activité est **gratuite** pour les membres.



819 821-5127

**Inscription obligatoire**

## Prochains groupes

13 h 30 à 15 h 30



## MAGOG

Les mardis  
une fois par mois  
**16 mai et 13 juin**  
COOP de Solidarité

## SHERBROOKE

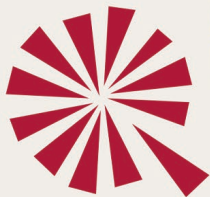
Les jeudis  
aux deux semaines

**4 mai**  
**18 mai**  
**1er juin**  
**15 juin**  
**29 juin**  
**13 juillet**  
**27 juillet**  
**10 août**  
**24 août**



Bureau régional

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



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

COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

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





## Nos activités

### ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers sous forme de petits groupes 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.

**Gratuit pour les membres**

### Prochains ateliers

#### SHERBROOKE

Les mercredis  
**3 mai au 30 août**  
 10 h à 11 h 45  
 Bureau régional

\*sauf le 7 juin



819 821-5127

**Inscription obligatoire**

### PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

Cette activité est destinée aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif en phase légère à modérée. C'est un après-midi par semaine qui leur permet de sortir de chez eux pour socialiser tout en participant à des activités variées en petits groupes.

**15 \$**

Le participant ou un proche doit être membre

#### SHERBROOKE

Tous les vendredis  
 13 h à 16 h  
 Bureau régional



819 821-5127, poste 109

**Inscription obligatoire**

## Nos activités

### GRUPE DE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

Animées par une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie, ces rencontres vous permettent d'obtenir toutes les informations pertinentes sur le rôle de proche aidant.

Lors de chaque réunion, l'intervenante transmet aux participants différentes notions sur la proche aidance en plus d'offrir des trucs et conseils pour prévenir l'épuisement.

Les thèmes abordés au cours des différentes rencontres sont les suivants :

- Le quotidien du proche aidant;
- La prévention;
- La difficulté à demander de l'aide;
- L'épuisement;
- La culpabilité.

En plus d'être guidés dans leur accompagnement, les participants ont l'occasion d'échanger avec des personnes vivant une situation similaire à la leur lors de ces rencontres.

#### À qui s'adresse cette activité?

Aux proches aidants qui accompagnent une personne atteinte de troubles neurocognitifs.

Que vous soyez nouvellement aidant ou que vous souteniez depuis longtemps une personne atteinte, il est important de prendre soin de vous. Ainsi, peu importe où vous vous situez dans votre cheminement d'aidant, les conseils et pistes de réflexion présentés dans le cadre du groupe de prévention sauront vous être utiles.

#### Comment s'inscrire?

Contactez-nous par téléphone ou par courriel pour réserver votre place.

- 819 821-5127, poste 101
- info@alzheimerestrie.com

Cette activité est **gratuite** et ouverte à tous.

### Prochains groupes

13 h 30 à 15 h 30

#### COATICOOK

Les mercredis  
**10 mai au 28 juin**  
Hôtel de ville

#### MAGOG

Les jeudis  
**11 mai au 6 juillet**  
COOP de Solidarité

\*sauf le 15 juin

#### SHERBROOKE

Les mardis  
**16 mai au 4 juillet**  
Bureau régional



**Inscription obligatoire**



# Assemblée générale annuelle

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle de la Société Alzheimer de l'Estrie le 20 juin 2023 à 9 h.

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 16 juin 2023**, 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@alzheimereestrie.com**.

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



Robert Lauzière, président

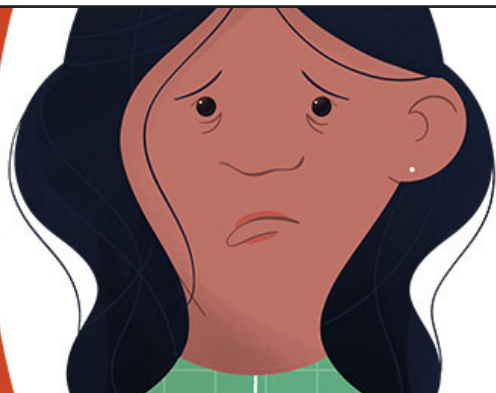


Caroline Giguère, DG

## 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 15 juin 2022
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2023
  - 4.1 Nomination de la firme comptable
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2022-2023
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2023-2024
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2023-2024
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



N'attendez pas d'être dans le rouge pour **recharger vos batteries.**

**Appui**  
proches aidants

### Contactez Info-aidant

Info-aidant est un service personnalisé d'écoute, d'information et de références, accessible tous les jours de 8 h à 20 h, par téléphone au

**1 855 852-7784** ou visitez **appui.org**

# Marche pour l'Alzheimer



Nous sommes heureux et fiers de vous inviter à participer à la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine, qui aura lieu le 27 mai prochain au parc Jacques-Cartier de Sherbrooke.

## Qu'est-ce que la Marche pour l'Alzheimer?

Chaque année, cet événement de collecte permet de recueillir des fonds essentiels au maintien des programmes et services offerts par la Société Alzheimer de l'Estrie aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leur famille.

Le nombre de personnes vivant avec un trouble neurocognitif augmente rapidement. En Estrie, plus de 7 600 personnes sont actuellement atteintes d'un trouble neurocognitif. D'ici 2050, on estime que le nombre de personnes qui vivront avec un trouble neurocognitif sera presque multiplié par trois. Et, à mesure qu'augmente le nombre de personnes atteintes, la demande de services augmente elle aussi.

En 2022, plus de 25 000 \$ ont été amassés par les marcheurs et donateurs en l'occasion de la Marche en Estrie, et ce, malgré la pluie le jour de l'événement!



## Thème de la fête foraine

Comme la majorité des participants de la Marche en Estrie est généralement composée de familles touchées de près ou de loin par les troubles neurocognitifs, nous avons décidé de vous offrir cette année **un moment rassembleur, festif et stimulant**.

Profitez donc de cette journée pour vous amuser en famille et pour rencontrer des personnes vivant une situation similaire à la vôtre.

Plusieurs activités qui plairont aux petits comme aux grands vous attendront au retour de la Marche : pique-nique en famille (apportez votre repas et vos consommations), chansonnier, jeux de foire, amuseur et plusieurs autres surprises.

## Obtenez un panier pique-nique gratuit!

Pour une deuxième année consécutive, grâce à la collaboration avec Provigo Le Marché de Sherbrooke, les équipes qui auront atteint les objectifs de collecte suivants recevront un panier pique-nique gratuit :

- Équipe de 4 participants : 800 \$
- Équipe de 6 participants : 1 200 \$
- Équipe de 8 participants : 1 600 \$
- Équipe de 10 participants : 2 000 \$
- Équipe de 12 participants : 2 400 \$

N'attendez plus, inscrivez-vous dès maintenant à la Marche en Estrie et joignez-vous à nous pour passer une journée mémorable tout en soutenant les personnes atteintes par les troubles neurocognitifs et leur famille.

## Comment participer?

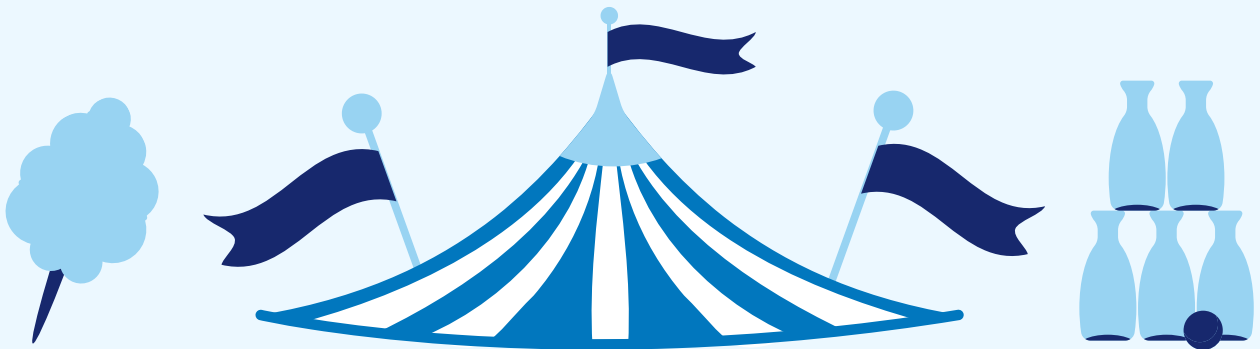
1. Visitez l'adresse [www.marchepourlalzheimer.ca](http://www.marchepourlalzheimer.ca), sélectionnez la ville de Sherbrooke et inscrivez-vous en tant que marcheur individuel ou en équipe;
2. Fixez-vous un objectif de collecte de fonds et partagez-le auprès de votre entourage. N'hésitez pas à inviter votre famille, vos amis et vos collègues à participer avec vous;
3. Amusez-vous tout en recueillant des fonds pour votre cause préférée!



**IG** GESTION DE  
PATRIMOINE

# LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

## ÉDITION PIQUE-NIQUE & **FÊTE FORAINE**



**SAMEDI 27 MAI**

PARC JACQUES-CARTIER (SOUS LE PRÉAU)

10 h 30 Départ de la Marche autour du Lac-des-Nations (4 km)

11 h 45 - Pique-nique (apportez votre lunch)

- Ouverture de la zone de jeux d'adresse et de foire

- Prestation musicale par Vincent Poirier, chansonnier

Pour vous inscrire et connaître tous les détails  
visitez [www.lamarchepourlalzheimer.ca](http://www.lamarchepourlalzheimer.ca)

# Nos services dans votre région

Nos services sont offerts sur tout le territoire estrien. Nous avons des points de service dans sept 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 intervenante saura vous écouter et vous informer sur la maladie d'Alzheimer (signes précurseurs, symptômes, comportements, 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.

## PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

Cette activité est l'occasion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée de sortir de chez eux toutes les semaines durant l'après-midi pour prendre part à des activités variées en petits groupes. En plus de stimuler leur cerveau, les participants peuvent profiter de ces rencontres pour socialiser.

## 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 :

**Appui**  
proches aidants





### **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 intervenante, 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 :

- Musclez vos méninges;
- Activez vos cellules grises;
- Groupes de prévention de l'épuisement;
- Conférences.

Surveillez les dates à venir!



# Vente de bracelets de sensibilisation

au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie



## Signification du bracelet

**Le bracelet « M »**, nommé ainsi par sa créatrice pour désigner le mot « AIME », est un symbole d'amour, de force et de courage. Il constitue un outil de sensibilisation aux troubles neurocognitifs qui nous touchent tous de près ou de loin.

**La breloque** représente la fleur de myosotis qui met en lumière la phrase « Ne m'oublie pas ». Elle symbolise la perte de mémoire, un symptôme clé des troubles neurocognitifs. La fleur nous rappelle également de ne pas oublier les personnes atteintes et leurs proches.

**La pierre de sodalite** a le pouvoir de canaliser les pensées de façon rationnelle et ainsi permettre une meilleure maîtrise de ses émotions. Elle est bénéfique également pour stimuler l'estime de soi et aider à surmonter la confusion, l'inadéquation, l'hypersensibilité et la peur.

**La pierre de lave** permet de diffuser des huiles essentielles. Les fragrances et les huiles essentielles peuvent susciter des émotions, des réactions et des souvenirs.

## Faites d'une pierre deux coups

Pour chaque bracelet vendu, un montant de 8 \$ sera remis à la Société Alzheimer de l'Estrie.

Ainsi, en achetant notre bracelet de sensibilisation, vous démontrez non seulement votre soutien envers les personnes atteintes et leurs proches aidants, mais vous contribuez également à leur offrir des services adaptés gratuitement ou à faible coût.

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

\*Quantité limitée en vente à notre bureau régional ainsi qu'en ligne au [alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com).

## Le cadeau idéal en tout temps!

Démontrez votre amour pour un proche en lui offrant le bracelet « M » en cadeau. Que ce soit pour un anniversaire de naissance, un anniversaire de mariage ou encore en l'occasion de la fête des Mères, notre bracelet à la fois unique et significatif saura faire plaisir à la personne qui le reçoit.





Pour les professionnels de la santé

# COLLOQUE ALZHEIMER

PERCEVOIR L'HUMAIN  
AU-DELÀ  
DES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Par la Société Alzheimer de l'Estrie

7 juin 2023, Sherbrooke

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

Tarif en prévente jusqu'au 21 mai : 115 \$

Tarif étudiant : 65 \$

## CONFÉRENCES



**La participation sociale comme moyen de mieux comprendre, accompagner et intervenir auprès de personnes atteintes de troubles neurocognitifs**

Par Mélanie Levasseur, erg., Ph.D., professeure titulaire à l'École de réadaptation de l'Université de Sherbrooke



**Tonalités de l'expérience vécue au cours des soins corporels par les personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer : développer l'oreille absolue des soignants**

Par Sylvie Rey, D.E.S.S. en santé mentale, M. Sc. Inf., Ph.D., professeure au Département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières



**Troubles neurocognitifs et sexualité : à la recherche du consentement**

Par Louise Langevin, professeure titulaire, Chaire Antoine-Turmel sur la protection juridique des personnes âgées, Faculté de droit, Université Laval



**1. Les besoins sexuels et affectifs des aînés atteints de troubles neurocognitifs majeurs : perspectives internationales et locales**

**2. Sécurité ou liberté pour les résidents atteints de problèmes cognitifs dans les milieux d'hébergement : quelle est votre préférence ?**

Par Philippe Voyer, Inf., Ph.D., professeur titulaire, Vice-doyen aux études de premier cycle et à la formation continue, Faculté des sciences infirmières, Université Laval



## Suggestions de lecture

### L'ALZHEIMER RACONTÉE AUX ENFANTS

par Priska Poirier

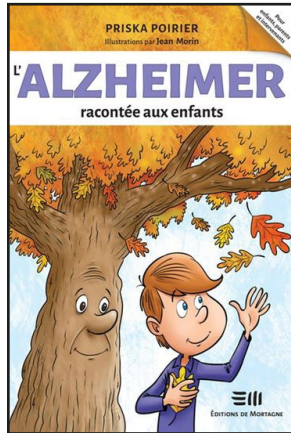
Comment aborder la maladie d'Alzheimer avec les enfants?

Dans ce livre ludique, l'autrice Priska Poirier et l'illustrateur Jean Morin mettent en scène un garçon, Philippe, qui apprend que son papi adoré est affecté par sa mémoire. Tout au long de l'histoire, nous suivons l'évolution de la relation de Philippe en accord avec l'évolution de la maladie de son grand-père bien aimé.

Ce livre de 50 pages est abondamment illustré et coloré. Philippe nous partage ses trucs et stratégies pour mieux comprendre et ainsi mieux interagir. Il nous explique en termes simples les signes de la maladie. Il nous confie ses émotions et sa façon de mieux les gérer. Pour les curieux, il aborde – de façon imagée – le fonctionnement du cerveau ainsi que d'autres aspects de la maladie.

Pour quiconque désire aborder les enjeux de la maladie avec un jeune, voici un livre à la fois informatif, tendre et divertissant.

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



### PERTE DE MÉMOIRE OU MALADIE D'ALZHEIMER ?

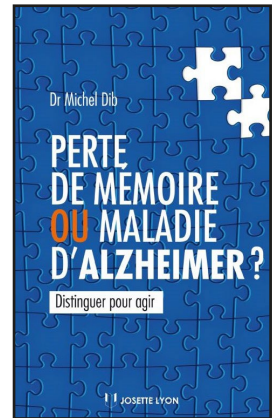
par Dr Michel Dib

Il nous arrive à tous d'avoir des oublis récurrents à un moment ou un autre de notre vie. Plusieurs facteurs – tels que le stress, la dépression ou encore le mauvais niveau de santé général – peuvent influencer notre capacité mémorielle, et ce, sans que nous soyons nécessairement atteints de troubles neurocognitifs.

Dans cet ouvrage, l'auteur nous aide à comprendre le fonctionnement de la mémoire d'une manière claire et accessible pour nous permettre de distinguer les symptômes d'un début de maladie d'Alzheimer des troubles bénins de la mémoire. Il vulgarise également, à l'aide d'exemples et de schémas, les caractéristiques de chaque pathologie pour nous permettre de découvrir le protocole de soin le mieux adapté.

Les sept secrets d'une bonne mémoire nous sont aussi présentés afin de nous aider à prévenir ou ralentir l'apparition de troubles neurocognitifs.

SUGGESTION DE **LÉA-MAUDE ROY**



### La bibliothèque pour vous!

Sachez que les suggestions de lecture et de films dans le présent journal sont toutes disponibles pour être empruntées à notre bureau régional. Nous avons d'ailleurs une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel. Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.



## Suggestions d'écoute

### Des histoires qui résonnent : le balado des proches aidants

Animé par Marina Orsini, ce podcast se veut une fenêtre par laquelle on peut jeter un regard sur la réalité des proches aidants du Québec. À travers les différents épisodes, on nous propose d'explorer plusieurs thématiques universelles de la proche aide en compagnie des proches aidants eux-mêmes et des experts du milieu. La troisième saison est maintenant disponible!

Écoutez ce balado gratuitement ici : <https://appuibalado.ca/balado>



### LA BRUNANTE

par Fernand Dansereau

Dans ce film québécois sorti en 2007, l'auteur aborde les thématiques de la vieillesse et la maladie.

Filmé de Montréal jusqu'en Gaspésie et traité sur un ton intimiste et sensible, ce drame à la réalisation sobre et classique est d'une grande beauté visuelle et poétique.



#### Résumé

Depuis qu'elle a appris qu'elle souffre de la maladie d'Alzheimer, Madeleine a décidé de se suicider et veut faire une dernière fois le tour de ceux qu'elle aime. Elle se rend à Percé avec pour chauffeur Zoé, une musicienne paumée rencontrée par hasard. Tout au long de leur voyage, elles apprendront à se connaître et à vivre ensemble.

Mais quelle force d'attraction les unit? À l'occasion de ce voyage, l'émerveillement devant la grandeur de la nature et le consentement au mystère de la vie donneront à chacune la force de réinventer son destin, de trouver un sens à leurs existences respectives.

### LOIN D'ELLE

par Sarah Polley

Adapté de la nouvelle « L'Ours traversa la montagne » d'Alice Munro, ce mélodrame canadien sorti en 2007 aborde avec délicatesse la maladie d'Alzheimer et les conséquences que doit vivre un couple marié depuis plusieurs années. À la fois triste, touchant et rempli d'espoir, ce film nous fait réfléchir sur la vie, le vécu et les souvenirs.



#### Résumé

Fiona et Grant sont mariés depuis 45 ans, ils ont surmonté les épreuves, l'usure du temps et s'aiment tendrement. Pourtant, Fiona a des pertes de mémoire de plus en plus fréquentes. Apprenant qu'elle souffre de la maladie d'Alzheimer, elle décide de se faire admettre en maison spécialisée.

Grant ne sait comment gérer cette séparation, rongé par la culpabilité. Impuissant, il regarde Fiona s'éloigner de lui et tomber amoureuse d'un autre patient. Grant arrivera-t-il à gérer la situation et ses sentiments?

## Suggestions de jeux et d'activités

### 250 PAGES DE JEUX ET D'ACTIVITÉS

par la Société  
Alzheimer de l'Estrie

*Destiné aux personnes  
atteintes en stade  
léger de la maladie.*

Avec ce cahier de jeux spécialement conçu ici en Estrie, la personne atteinte aura l'occasion d'exercer différentes facultés de son cerveau.

Elle fera notamment travailler son orientation spatiale, son orientation temporelle, sa perception visuelle, sa logique, sa faculté d'abstraction et sa capacité de lecture.

L'objectif est de lui permettre de conserver ses capacités cognitives le plus longtemps possible tout en s'amusant.

Quelle est la clé de la réussite? Le plaisir!

**EN VENTE À NOTRE BUREAU RÉGIONAL  
AU COÛT DE 20 \$**



### JEUX POUR STIMULER VOTRE MÉMOIRE VOL. 3

par la Fédération  
québécoise des Sociétés  
Alzheimer

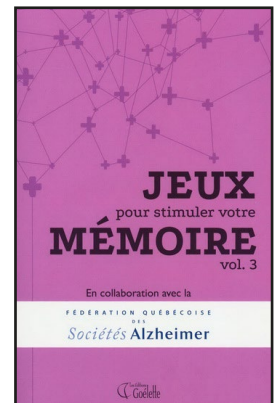
*Pour les personnes  
vivant un vieillissement  
intellectuel normal.*

Gardez votre mémoire en forme grâce à ces jeux conçus spécialement pour entraîner votre cerveau et stimuler vos neurones, sans laisser de côté le divertissement!

Ce livre propose une grande variété de jeux de réflexion tels le carré mystère, les mots débrouillés, les mots à compléter, les mots à l'envers, le carré magique, les mots croisés, le sudoku, le mot obscur, l'étoile et le fubuki.

Les explications pour chaque jeu sont inscrites au début du livre et les solutions sont situées à la fin.

**EN VENTE À NOTRE BUREAU RÉGIONAL  
AU COÛT DE 10 \$**

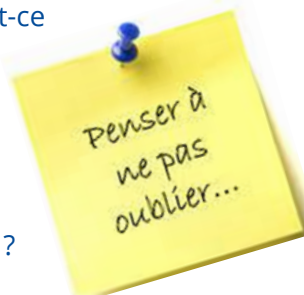


### Sessions Info-MÉMOIRE

**Saviez-vous que les maladies non contrôlées telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète peuvent contribuer au déclin cognitif ? Heureusement, de bonnes habitudes de vie sont des éléments clés pouvant aider à prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition d'un déclin cognitif.**



- Prévenir les troubles neurocognitifs est-ce possible ?
- Quels sont les facteurs de risque ?
- Quels sont les facteurs de protection ?
- Comment reconnaître les signes du vieillissement normal versus les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer ?



### Des sessions Info-MÉMOIRE auront lieu cet automne.

**Quand:** votre présence est requise  
les mercredis 17, 24 et 31 mai 2023

**Heure des cours :** 9 h 30 à 11 h 00

**Date limite d'inscription:** 15 mai

Activité payante: **75\$** (payable à l'inscription)

**Endroit:** FADOQ, 2050 Rue King Ouest, suite 20,  
Sherbrooke (Places limitées)

Merci de confirmer votre présence au 819 578-6374



# Programme « On rentre à la maison »

Société Alzheimer  
de l'Estrie



Programme

**ON RENTRE À LA MAISON**

Pour aider les personnes atteintes de troubles neurocognitifs à retrouver leur chemin en cas d'égarement.



## Qu'est-ce que c'est?

En collaboration avec le Service de police de Sherbrooke et la Régie de Police de Memphrémagog, ce programme vise à recueillir d'avance des informations utiles aux policiers pour aider une personne vivant avec un trouble neurocognitif.

En autorisant la transmission d'une fiche décrivant la personne aux policiers, vous leur permettez :

- d'intervenir plus rapidement et efficacement en cas de disparition;
- de porter assistance de façon adaptée aux besoins de la personne concernée.

## À qui s'adresse ce programme?

Aux personnes qui vivent des difficultés (même légères) d'orientation causées par un trouble neurocognitif. Le programme peut être utile lorsque :

- la personne concernée craint d'avoir de la difficulté à retrouver son chemin quand elle sort à pied ou en voiture;
- l'entourage de la personne concernée s'inquiète à ce sujet;
- la personne concernée s'est déjà égarée.

## Comment s'inscrire?

Remplissez le formulaire à cet effet sur le site [alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com) et envoyez-le à la Société Alzheimer de l'Estrie (SAE) par la poste ou par courriel à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com).

Vous pouvez également vous rendre au bureau régional de la SAE et remplir le formulaire à la main.

## Qui peut remplir la fiche?

La personne concernée ou quiconque ayant son autorisation. Si la personne concernée a un représentant légal, ce dernier doit en être le signataire.

## Conférences en ligne par la FQSA

**L'importance de prescrire de l'activité physique pour maintenir en santé les aînés suivi en clinique externe de gériatrie (volet cognition) : L'outil PACE une solution?**



**7 juin 2023**  
12 h 30 à 13 h 30

Conférence de la série de webinaires *Les Conférences Mémorables*.

### **Dre Mylène Aubertin-Leheurde**

Professeure régulière au département de kinanthropologie, Faculté des Sciences, UQAM et chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire de Gériatrie de Montréal (CRIUGM).

### **Champ d'expertise**

Dr Mylène Aubertin-Leheudre a obtenu, suite à une maîtrise en activité physique adaptée effectuée en France, son doctorat en gérontologie (PhD) en 2006 à l'Université de Sherbrooke. Elle a ensuite effectué un stage postdoctoral en nutrition et endocrinologie au Folkhasan Research center d'helsinki (Finlande).

Elle est actuellement chercheur-boursier du FRQS et professeur titulaire à l'Université du Québec À Montréal. Elle est également directrice associée à la recherche clinique au sein du centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

Les activités de recherche de la Pre Aubertin-Leheudre portent notamment sur la physiopathologie liée à la perte de fonction musculaire et le rôle de l'activité physique dans la prévention de la sarcopénie, de la fragilité et du déconditionnement à travers la trajectoire de vie et de soin à l'aide de technologie ou en combinaison avec des stratégies nutritionnelles. La promotion d'un vieillissement en santé (prévention des chutes de la mobilité) est donc au cœur de ses préoccupations.

### **Inscription gratuite :**

<https://bit.ly/ConferenceMyleneAubertin-Leheurde>

**Clarifier mes priorités pour maintenir mes capacités mentales et en discuter avec les intervenants de santé et de services sociaux**



**6 septembre 2023**  
12 h 30 à 13 h 30

Conférence de la série de webinaires *Les Conférences Mémorables*.

### **Dre Anick Guigère**

Chercheuse au Centre d'Excellence sur le Vieillissement de Québec (CEVQ)  
Professeure adjointe au Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval.

### **Champ d'expertise**

Formée en transfert de connaissances et en prise de décision partagée, Anik Giguère développe des outils de transfert des connaissances pour aider les aînés, leurs proches et les cliniciens à prendre ensemble des décisions fondées sur les avantages et inconvénients de toutes les options de santé disponibles, et sur les préférences des patients face à ces options.

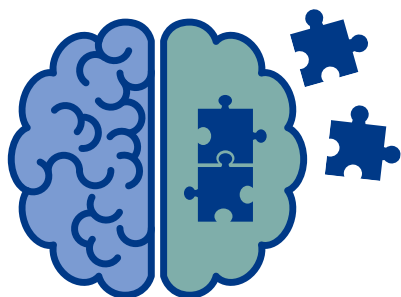
Elle étudie les méthodes de développement des outils de transfert des connaissances: l'évaluation des besoins décisionnels, la revue rapide, la conception centrée sur les utilisateurs, et les stratégies de communication pour engager les aînés plus vulnérables dans la prise de décision partagée.

Son but ultime est d'outiller les cliniciens pour qu'ils favorisent plus l'autonomie des personnes âgées et de leurs proches lors des prises de décision sur les questions qui les concernent, afin qu'ils prennent décisions éclairées, congruentes avec leurs préférences et fidèles à leurs priorités.

### **Inscription gratuite :**

<https://bit.ly/ConferenceAnickGuigere>

## Conférence gratuite pour votre organisation



### Vieillessement normal ou troubles neurocognitifs ?

#### DÉMYSTIFIONS LES MYTHES

Une conférence présentée gratuitement dans votre milieu par la

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

Distinguons les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs.

#### À qui s'adresse cette conférence?

Aux organisations travaillant auprès des personnes âgées, telles que les centres d'hébergement, les OBNL, les institutions ou encore les associations.

Invitez-nous à venir présenter cette conférence gratuite à votre clientèle directement dans votre milieu!

#### Les objectifs de la conférence :

- Distinguer les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs;
- Connaître les types de mémoire et les différents niveaux de pertes de mémoire;
- Approfondir les connaissances des participants sur les principaux troubles neurocognitifs (phases, facteurs de risque et de protection ainsi que les impacts sur la personne et son entourage);
- Obtenir des trucs et astuces pour faciliter la communication avec les personnes atteintes.

#### Informations supplémentaires :

- Présentation offerte partout sur le territoire estrien;
- Conférence présentée par une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie;
- Durée de 1 heure et 30 minutes;
- Un minimum de 12 participants est requis pour tenir la conférence;
- Nous remettons des dépliants sur les troubles neurocognitifs et présentons nos services offerts.

Vous souhaitez offrir cette conférence à votre clientèle? Communiquez dès maintenant avec Sandra Asselin, par téléphone au 819 821-5127, poste 104, ou par courriel à l'adresse [sandraasselin@alzheimerestrie.com](mailto:sandraasselin@alzheimerestrie.com).



## Bienvenue, Marthe!



MARTHE DUMAS  
INTERVENANTE  
MRC DU GRANIT

Bonjour, je m'appelle Marthe et c'est moi qui aurai le plaisir d'être la nouvelle intervenante pour la MRC du Granit!

Native de Lac-Mégantic, je suis partie pendant quelques années pour revenir m'établir dans ma région en 1990.

Formée dans le domaine des sciences sociales, j'ai travaillé un certain temps en recherche ainsi que 13 ans dans le domaine communautaire de la région du Granit auprès des femmes.

J'ai mis une pause sur le monde du travail pendant 10 ans pour devenir proche aidante à temps plein auprès de ma mère qui souffrait de la maladie d'Alzheimer, et qui est demeurée à la maison jusqu'à son décès en 2016.

J'ai donc développé une certaine expertise sur la proche aidance, que ce soit sur le plan émotionnel, économique, social, médical ou encore sur la

connaissance des services locaux et autres ressources.

Connaissant les différents aspects de la vie des aidants et les réalités reliées aux pertes cognitives, j'espère pouvoir utiliser mon vécu afin d'apporter du soutien, du réconfort, de l'humour et de l'aide à d'autres personnes vivant cette réalité tant comme aidant que comme personne vivant ces pertes cognitives.

Ricaneuse et près de mes émotions, je suis une personne avec qui il est facile d'interagir. Je vis depuis toujours sans jugement à l'égard des autres et j'accompagne ma clientèle à partir de l'endroit où elle se situe dans son cheminement, en espérant faire un bout de chemin avec elle dans cette grande aventure qu'est la vie.

*Marthe Dumas*

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

## HORAIRE D'ÉTÉ

du 30 juin au 4 septembre

Lundi	8 h 30 - 16 h 30
Mardi	8 h 30 - 16 h 30
Mercredi	8 h 30 - 16 h 30
Jeudi	8 h 30 - 16 h 30
Vendredi	8 h 30 - 12 h 00
Samedi	FERMÉ
Dimanche	FERMÉ



Bonnes vacances !

# Pour nous joindre

## Bureau régional

740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke  
819 821-5127 poste 101  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
info@alzheimerestrie.com  
alzheimerestrie.com

## Administration

### Caroline Giguère

Directrice générale  
819 821-5127 poste 105  
carolinegiguere@alzheimerestrie.com

### Sandra Asselin

Directrice au développement et à la philanthropie  
819 821-5127 poste 104  
sandraasselin@alzheimerestrie.com

### Mélanie Marois

Comptabilité  
819 821-5127 poste 112  
comptabilite@alzheimerestrie.com

### Léa-Maude Roy

Conseillère en communication  
819 821-5127 poste 108  
communication@alzheimerestrie.com

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

### Catherine Longpré

Coordonnatrice

### Julie Simoneau

Animatrice

### Karine Mercier

Animatrice

lecolibri@alzheimerestrie.com  
819 821-5127 poste 109

## Service de répit-stimulation à domicile

### Isabelle Lauzon

Coordonnatrice  
819 821-5127 poste 106  
repit@alzheimerestrie.com

## Intervenantes

### Danielle Yergeau

819 821-5127 poste 107  
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

### Lucie Lemelin

819 238-5128  
conseillerehsc@alzheimerestrie.com

### MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Mardi  
49, rue Angus, East Angus

### MRC DES SOURCES

Mardi  
599, boul. Simoneau, Val-des-Sources

### MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Mercredi  
23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)

### Marthe Dumas

819 582-9866  
mrcgranit@alzheimerestrie.com

### MRC DU GRANIT

Jeudi  
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

### Claude Gauthier

819 212-1755  
conseillere@alzheimerestrie.com

### MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Mardi et mercredi de 8 h à 16 h  
344, rue Saint-Patrice Est, Magog

### Gabrielle Arsenault

819 821-5127 poste 103  
conseilleresh@alzheimerestrie.com

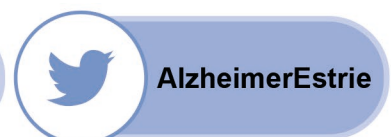
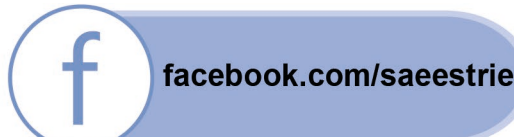
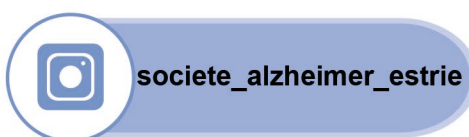
### MRC DE COATICOOK

Mercredi de 9 h à 16 h  
163, rue Jeanne-Mance Coaticook (CSSS)

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!



Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

Abordable • Sécuritaire • Évolutive • Épanouissante • Familiale



## Vivez Les Résidences Soleil



### Appartements 1<sup>1/2</sup> à 4<sup>1/2</sup> abordables

autonomes, semi-autonomes, unité de soins ou UPSoleil (Alzheimer et troubles cognitifs)

- Réceptionniste et sécurité 24/24
- Personnel de soins disponible 24/24
- Entretien ménager aux 2 semaines
- Entretien literie 1 fois par semaine
- Électro et ameublement de base, si désiré
- Tous les loisirs et activités de la résidence inclus
- Forfait repas varié
- Et plus encore !

**+** Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées avec un encadrement professionnel adapté, une approche rassurante dans un environnement chaleureux et accueillant.

Programmes exclusifs pour soutenir et accompagner les aînés en résidence. **Profitez-en !**

1 800 363-0663

Offrez-vous une vie sociale épanouissante et des activités stimulantes.

Tous les aînés **ont les moyens** aux Résidences Soleil.



Sherbrooke - 1150, rue des Quatre-Saisons • Granby - 235, rue Denison Est

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

www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca • Visites SANS ENGAGEMENT !

