

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**JANVIER
FÉVRIER
2021**



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres.

J'espère de tout mon cœur que vous terminez l'année 2020 en santé et en sécurité, malgré les circonstances.

Le mois de décembre a été plutôt déstabilisant.

Collectivement et individuellement, nous devons faire face à de nombreux changements et nous avons tous été appelé à faire preuve de flexibilité et de résilience.

Si cette crise sanitaire et économique nous a forcés à nous distancer, elle nous a aussi rapprochés les uns des autres. Maintenant, plus que jamais, nous devons nous serrer les coudes et continuer.

Prenons soin de notre santé sous tous ses angles et restons positifs: il y a toujours de l'espoir que le vaccin y mette un terme bientôt.

Bien que les rassemblements ne soient pas possibles pour le moment, nous pouvons tout de même réinventer nos façons de communiquer! Échanges par la poste, soupers ou jeux en visioconférence, artisanat, cuisine à distance, les idées originales ne manquent pas pour souligner l'amour que nous avons pour nos proches. Et avec la belle musique que cette période du temps des fêtes apporte, notre cœur sait se tenir au chaud et notre tête en fête!

Puisse 2021 faire place à une nouvelle année paisible et lumineuse.

Toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année!

Coup de coeur

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie, aimerait remercier sincèrement M. Jean-Pierre Roy pour son implication dans la campagne de financement qui a eu lieu en décembre. M. Roy a été figurant d'un jour lors du tournage de notre vidéo promotionnelle! Le montage d'une minute a été l'outil de communication privilégié pour notre campagne de sensibilisation qui soulignait le besoin essentiel de briser l'isolement des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Merci Jean-Pierre!



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

TÉL.: 819 821-5127
info@alzheimerestrie.com

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

ISSN : 1216237

La société active

UNE VENTE DE SAPIN DE NOËL EN LIGNE ET UN HOMMAGE À CLAUDE LÉVEILLÉ



En novembre dernier, la Société s'est jointe à la pépinière Bôsapin de Coaticook pour inviter population à se procurer un arbre ou une couronne de Noël.

Lors des achats sur le site de l'entreprise, la population estrienne pouvait utiliser un code promotionnel pour remettre 20% de la somme de leurs achats en don à notre organisme. Une campagne ludique qui a été bien accueillie!



Le 27 novembre 2020 avait lieu le spectacle hommage à Claude Léveillé. Un moment d'une grandeur douceur qui permettait de faire revivre tous les grands classiques de Claude Léveillé. Ce spectacle musical de 1h30 était offert en vidéoconférence. En commandant votre billet au nom de la Société Alzheimer de l'Estrie, un don de 10\$ par billet était remis à notre organisme! Ces activités ont permis d'amasser près de 700\$!

UNE CAMPAGNE DE DON POUR LES FÊTES

En décembre, nous avons fait appel à la générosité de la population pour nous aider à continuer de briser l'isolement des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.

Une vidéo promotionnelle a été diffusée sur nos réseaux sociaux, dans notre infolettre et sur notre site Web et des lettres de sollicitation ont été envoyées.

Les sommes amassées ne sont pas encore cumulées. Nous y reviendrons dans le prochain Journal Le Fil!

Vous pouvez continuer à soutenir votre Société Alzheimer de l'Estrie en vous rendant au www.alzheimerestrie.com ou par téléphone au 819 821-5127. Merci pour votre générosité!



DES MIDIS-CONFÉRENCES POUR LES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ

Pour remplacer notre Colloque Alzheimer remis à l'an prochain, nous avons choisi d'offrir des midis-conférences virtuels dédiés aux travailleurs de la santé qui ont besoin de se ressourcer.

En ce temps de pandémie, nous savons qu'ils travaillent dans des conditions où le stress et la surcharge de travail sont présents et peuvent avoir de sérieuses conséquences sur

leur état de santé physique et mental. Grâce au financement de Centraide Estrie, nous pourrions offrir trois visioconférences d'une heure tout à fait GRATUITEMENT!

Tous les détails se trouvent à la page 10 du Journal. Suivez-nous sur notre page Facebook pour obtenir les liens de connexion qui seront diffusés en janvier et février.

Suggestions de lecture

URGENCE DE VIVRE

De Sandra Demontigny

À 39 ans, Sandra Demontigny apprend qu'elle est atteinte d'une forme rare, précoce et héréditaire de la maladie d'Alzheimer, qui a emporté son père à 53 ans ainsi que plusieurs autres membres de sa famille. Ses trois enfants ont chacun 50% de risque d'être porteurs du gène. Comment vit-on avec cette épée de Damoclès en permanence au-dessus de la tête ?

Dans *L'urgence de vivre*, la jeune femme partage avec nous sa vie au jour le jour, ses pensées et ses idées, ses humeurs et son humour, ses souvenirs et ses espérances, sa révolte et son enthousiasme. Son combat au quotidien, là où aucune victoire n'est petite. Sage-femme pendant 16 années, elle a accueilli des centaines de vies 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. Son récit poignant et infiniment vivant est celui d'une femme dont le courage et la résilience sont aussi admirables qu'inspirants.



LE MYSTÈRE ALZHEIMER

De Marie Gendron

Fondatrice de Baluchon Alzheimer, Marie Gendron offre dans cet ouvrage de référence une multitude d'informations tout en prenant résolument une approche humaniste.

« Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer m'ont beaucoup appris sur la fragilité de notre humanité, humanité souvent désemparée, déroutée, désarmée... C'est en ce sens qu'elles ont été et demeurent mes maîtres en humanité ».

L'ouvrage, qui a été réédité en 2015, est divisé en trois parties. Nous y retrouvons d'abord les réflexions de l'autrice sur la nature mystérieuse de la maladie. Ensuite, c'est par questions et réponses que sont traités les sujets tels le diagnostic, la recherche, la communication, le langage des comportements, l'orientation et la sécurité. Plusieurs stratégies y sont proposées. Finalement, l'autrice y raconte son itinéraire, un volet plus personnel. C'est à la lecture de ce livre phare que l'adage « le cœur ne fait pas d'Alzheimer » prend tout son sens.

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



Empruntez nos documents!

Sachez qu'il est toujours possible de venir emprunter nos livres et DVD disponibles à nos bureaux au 740 rue Galt Ouest à Sherbrooke. Nous avons une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer et le développement personnel. Tous les livres sont mis en quarantaine à leur retour. Nous nous assurons de respecter les normes sanitaires en vigueur. N'hésitez pas, ils sont là pour vous!



Nos activités

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS DANS LA MRC DU GRANIT

Certains proches aidants sont parfois pris au dépourvu lorsque leur conjoint, en charge de la cuisine, n'est plus en état de s'acquitter de cette tâche. Ces ateliers pratiques ont pour but d'initier l'apprenti-cuisinier à la préparation de repas simples.

Voici les dates des deux prochains ateliers:

- **CUISINE 101**
18 février de 13h30 à 15h30
- **CUISINE 201**
18 mars de 13h30 à 15h30

GRATUIT! Lieu à déterminer.

Inscription obligatoire, places limitées:

Lucie Foley, conseillère dans la MRC du Granit, au 819 582-9866

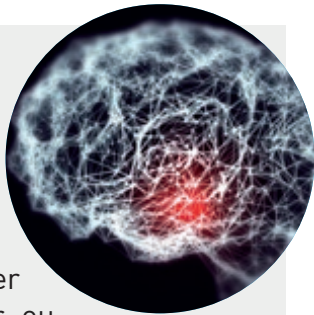


Ces ateliers sont gratuits grâce au financement de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
ESTRIE

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Vous y apprendrez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active et pour retenir l'information plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés. Les rencontres se font en groupe dans le plaisir!



SHERBROOKE

Les lundis de 13h30 à 15h

- **11-18-25 janvier et les 1-8-15-22 février**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Inscription obligatoire (8 à 10 participants) :

Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107

GROUPES DE SOUTIEN

Pendant huit semaines, différents thèmes comme la communication, la prévention de l'épuisement ou les ressources disponibles sont abordés.

SHERBROOKE

Les mercredis aux 2 semaines | 13h30 à 15h

- **13 et 27 janvier et 10 et 24 février 2021**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Inscription obligatoire :

Danielle Yergeau au 819 821-5127 poste 107

MAGOG

Les mardis aux 2 semaines | 13h30 à 15h

- **2 et 16 février et 2-16-30 mars 2021**

GRATUIT pour les membres!

Lieu: 344 rue St-Patrice Est, Magog

Inscription obligatoire:

Claude Gauthier au 819 212-1755

Nos activités

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour tous les ateliers. Si des changements s'imposent au niveau de la salle, votre conseillère vous en tiendra informé.

ATELIERS DE FORMATION

Venez acquérir trucs et conseils pour vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres.

HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER 2021

SHERBROOKE

Tout savoir sur la maladie

Mercredi 20 janvier de 13h30 à 15h30

Communiquer avec le cœur

Mercredi 17 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112

Sherbrooke (à nos bureaux)

Inscription : Danielle Yergeau au 819 821-5127 poste 107

MEMPHRÉMAGOG

Le deuil blanc

Jeudi 28 janvier de 13h30 à 15h30

Le lâcher-prise

Jeudi 25 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 15, rue St-David, Magog (Coop Solidarité)

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

DES SOURCES - visioconférence

Le deuil blanc

Mercredi 27 janvier de 13h30 à 15h30

Les comportements déroutants

Mercredi 24 février de 13h30 à 15h30

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

COATICOOK - visioconférence

Le deuil blanc

Jeudi 28 janvier de 13h30 à 15h30

Les comportements déroutants

Jeudi 25 février de 13h30 à 15h30

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

HAUT-SAINT-FRANÇOIS - max 6 pers.

Le deuil blanc

Mardi 26 janvier de 13h30 à 15h30

Communiquer avec le cœur

Mardi 23 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 49, rue Angus, East Angus

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

VAL-SAINT-FRANÇOIS

Tout savoir sur la maladie

Mercredi 3 février de 13h30 à 15h30

Lieu : 54 Rue Saint-Georges, Windsor, salle 304

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

GRANIT

Tout savoir sur la maladie

Mercredi 27 janvier de 13h30 à 15h

Lieu : 4982, rue Champlain, salle 109, Lac-Mégantic

Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

AUTRES VISIOCONFÉRENCES 2021

- **L'épuisement**
Mercredi 13 janvier, 13h30-15h30
- **Se connecter à soi-même pour mieux accompagner**
Mercredi 3 février, 13h30-15h30
- **Tout sur le soutien à domicile**
Mercredi 24 février, 13h30-15h30
- **Processus de relocalisation**
Mercredi 17 mars, 13h30-15h30
- **Et après la relocalisation**
Mercredi 7 avril, 13h30-15h30

Inscription en ligne au
www.alzheimerestrie.com

Nos activités

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour tous les cafés-rencontres. Si des changements s'imposent au niveau de la salle, votre conseillère vous en tiendra informé.

CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Communiquez avec une conseillère pour réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est requise pour participer gratuitement à cette activité.

SHERBROOKE

**Mardis 12 et 26 janvier et 9 et 23 février
de 13h30 à 15h30**

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke
Inscription : Danielle Yergeau,
819 821-5127 poste 107

MEMPHRÉMAGOG

**Jeudis 14 janvier et 11 février
de 13h30 à 15h30**

Lieu : 15, rue Saint-David, Magog
(Coop Solidarité de Memphrémagog)
Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

HAUT-SAINT-FRANÇOIS - max 6 pers.

**Mardis 19 janvier et
16 février de 13h30 à 15h30**

Lieu : 49 rue Angus, East Angus
Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

DES SOURCES - marche extérieur

**Mercredis 20 janvier et 17 février
de 13h30 à 14h30**

Point de rencontre : 599, boul. Simoneau, Asbestos
Information: Lucie Lemelin au 819 238-5128

COATICOOK - marche extérieur

**Jeudis 21 janvier et 18 février
de 13h30 à 14h30**

Point de rencontre : 163, rue Jeanne-Mance
Information : Lucie Lemelin au 819 238-5128

GRANIT

Afin de permettre aux proches aidants de participer aux cafés-rencontres en toute quiétude, une accompa-gnatrice de la SAE offre des activités stimulantes avec votre personne aidée au même moment.

Mercredis 13 janvier et 10 février de 13h à 15h

Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic
Salle Guy Théberge (109)
Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

Pertes de mémoire et taux de sucre élevé?

Q&T Recherche mène
actuellement un projet de

recherche clinique évaluant un médicament en investigation qui pourrait ralentir les pertes de mémoire chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer en phase légère.

Pour être admissible le participant (ou la participante) doit :

- ✓ Être âgé(e) entre 50 et 85 ans;
- ✓ Prendre actuellement de la médication pour les pertes de mémoire;
- ✓ Avoir un taux de sucre élevé ou souffrir d'un diabète de type II;
- ✓ Côtayer régulièrement une personne disponible pour vous accompagner à chacune des visites.

Ce projet est mené sous la supervision médicale
de Dre Paule Royer.



819 562-0777

qtrecherche.com

2185 King Ouest, Sherbrooke

Nos services dans votre région

ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

L'intervenante saura vous écouter, vous conseiller et vous renseigner 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.



SOUTIEN PSYCHOSOCIAL À DOMICILE

Le soutien à domicile permet aux proches aidants d'obtenir du soutien et de l'accompagnement sans avoir à se déplacer. L'intervenante évalue les besoins exprimés et met en place un plan d'intervention pour prévenir la détresse chez les proches.



RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

D'une durée de 3h 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 un moment de répit pour le proche aidant qui pourra se ressourcer sans vivre le stress de laisser la personne atteinte seule.



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.



RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Ces rencontres permettent aux proches aidants et aux familles de partager les émotions que suscite 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.



CAFÉS-RENCONTRES

Animées par une conseillère, ces rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Vous pourrez 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

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s’adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d’Alzheimer: la communication, le deuil blanc, les comportements déroutants, etc. Les participants seront guidés par l’animatrice dans un climat d’échange et de respect et sortiront des ateliers mieux outillés et informés.



LE COLIBRI, CENTRE D’ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Ce milieu offre aux personnes atteintes de la maladie 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.



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



GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien 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.



MUSCLEZ VOS MÉNINGES

L’atelier Musclez vos méninges est destiné aux aînés de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Ce programme de 10 semaines a pour objectif de stimuler votre mémoire et d’améliorer votre concentration. À chaque rencontre, d’une durée de 2 heures, vous recevrez des trucs, des conseils et ferez des exercices variés selon une thématique définie.



MRC

	Sherbrooke
	Coaticook
	Haut-Saint-François
	Des Sources
	Granit
	Memphrémagog
	Val-Saint-François

Pssst! Les coordonnées pour joindre nos conseillères sont maintenant à la page 19. N’hésitez pas à les contacter pour obtenir de l’information.



15 janvier
12h-13h

Midis-conférences

Offerts GRATUITEMENT
en visioconférence

**Astuces pour accompagner les
personnes atteintes de la maladie
d'Alzheimer en contexte de pandémie**

Présentée par Nicole Poirier
Spécialiste approche CARPE Diem



**Prendre soin de ceux qui
prennent soin, entre crise
et changement**

15 février
12h-13h

Présentée par Marie-Pierre Caouette
Coach certifiée et formatrice agréée



15 mars
12h-13h

**Garder le feu sacré au travail,
l'art de se motiver soi-même**

Présentée par Nathalie Lamarre
Formatrice et consultante en
développement organisationnel

Pour les descriptions complètes des
conférences et tous les détails:
www.alzheimerestrie.com





Les Conférences MÉMORABLES

La Fédération des Sociétés Alzheimer nous partage les dernières données probantes qui vous permettront de mieux comprendre ces maladies par une série de webinaire intitulé « Les **Conférences Mémorables** ». Les conférences en ligne sont présentées par des chercheurs québécois le premier mercredi de **chaque mois entre 12h30 et 13h30**. Les webinaires sont également enregistrés et archivés pour vous permettre de les revisualiser.

VOICI LES DATES ET SUJETS DES PROCHAINS WEBINAIRES :



Dr Marcel Arcand

13 JANVIER 2021

**Les principes
d'amélioration des soins
palliatifs destinés aux
personnes atteintes de
troubles neurocognitifs**

Dr Marcel Arcand est professeur titulaire au Département de médecine de famille de la Faculté de médecine et des sciences de la Santé de l'Université de Sherbrooke. Il travaille depuis plus de 30 ans comme médecin en soins aux personnes âgées au CSSS-IUGS de Sherbrooke. Il abordera lors de sa conférence les principes d'amélioration des soins palliatifs destinés aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs.



Dre Édith Hamel

3 FÉVRIER 2021

**Maladie vasculaire
et déclin cognitif**

Dre Édith Hamel est chercheur à l'institut et hôpital neurologique de Montréal le Neuro. Dre Hamel teste l'hypothèse selon laquelle sauver la fonction vasculaire cérébrale aura un résultat positif sur le commencement et la progression du déclin cognitif dans la maladie vasculaire et la maladie d'Alzheimer. Son expertise dans ce domaine lui a d'ailleurs valu de devenir membre en 2017 de la Société Royale du Canada, la plus haute distinction remise à un universitaire œuvrant dans le domaine des arts, des lettres et des sciences.

Pour vous inscrire aux Conférences Mémorables, visitez le www.alzheimerquebec.ca

**VOUS
AIDEZ
UN AÎNÉ?**

**Il y a du soutien
à portée de main**

**Répit, aide à domicile, groupe de soutien...
TROUVEZ TOUS LES SERVICES DISPONIBLES ICI**

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

L'APPUI POUR LE
PROCHAIN
COURRIER
ESTRÉE

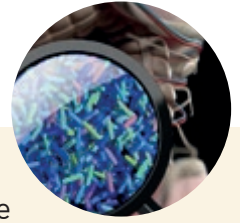
**Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous**

La Famille Lucie
et André Chagnon

Québec



Évolution, recherches, avancées



LE LIEN ENTRE L'ALZHEIMER ET LE MICROBIOTE INTESTINAL CONFIRMÉ

Les résultats sont sans appel; il existe un lien entre la maladie d'Alzheimer et le microbiote intestinal, selon les travaux de chercheurs européens. Les scientifiques confirment ainsi qu'un déséquilibre du microbiote intestinal aurait une incidence sur le développement des plaques amyloïdes dans le cerveau humain.

Les protéines produites par certaines bactéries intestinales, identifiées dans le sang des personnes atteintes, modifieraient ainsi l'interaction entre le système immunitaire et le système nerveux. Le profil du microbiote intestinal chez les patients atteints d'Alzheimer serait altéré par rapport aux personnes ne souffrant

pas de la maladie. Le microbiote des personnes atteintes présenterait une diversité microbienne réduite et une surreprésentation de certaines bactéries, explique le neurologue Giovanni Frisoni de l'Université de Genève (UNIGE). L'objectif des chercheurs est maintenant d'identifier les bactéries en jeu dans ce phénomène.

L'obtention d'un diagnostic précoce de la maladie reste l'un des principaux défis de la prise en charge rapide. Toutefois, cette confirmation permet d'envisager de nouvelles stratégies préventives basées sur la modulation du microbiote des personnes à risque. Les personnes au stade très précoce de la maladie pourraient ainsi être prise en charge dans une optique de prévention plutôt que de thérapie. *Source: Radio-Canada*

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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

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



Le Colibri vous souhaite une belle année!



MYRJA LAMARCHE

J'aimerais offrir mes plus sincères remerciements aux employées, bénévoles et stagiaires du Colibri.

Avec l'arrivée de la zone rouge, le Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri a dû modifier de façon temporaire son offre de services. En seulement deux jours, l'équipe a réussi à faire un 180 degrés pour continuer d'offrir, à plus de 50% des participants, une visite hebdomadaire à domicile.

Je tiens à vous rassurer que les activités de groupe reprendront dès que possible, lorsque le gouvernement nous l'autorisera.

Gardant le cœur joyeux, je vous souhaite une belle année 2021!

J'en profite pour vous présenter une partie de l'équipe du Colibri (à droite)!

Myrja Lamarche
Coordonnatrice du Colibri

Le
Colibri

Centre d'activités et de ressourcement



CATHERINE LONGPRÉ



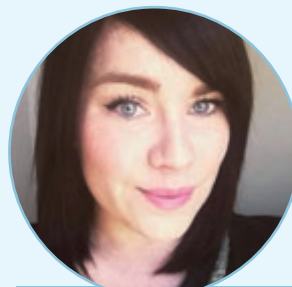
KARINE MERCIER



VANESSA C. GOSSELIN



LOUISE GAGNON



MALLERY LANDRY



GABRIELLE CHIASSON



Musclez vos méninges

Un programme pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle.



UNE SÉRIE DE
10 ATELIERS

UNE FOULE DE
SUJETS
INTÉRESSANTS

Musclez vos méninges s'adresse aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Un programme novateur pour garder votre mémoire en forme !

OFFERT PRÈS DE CHEZ VOUS dès cet hiver!
SURVEILLEZ NOTRE SITE INTERNET ET VOS JOURNAUX LOCAUX
 pour connaître les dates de nos prochaines séries d'ateliers

En collaboration avec:



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA)

Chronique d'une conseillère

ON S'OUBLIE POUR CEUX QU'ON AIME

Très souvent, la personne proche aidante vit au rythme de l'évolution de la perte d'autonomie de la personne aidée. Si la condition du proche se détériore, la responsabilité de la personne proche aidante augmente et cette dernière est appelée à diminuer ses activités personnelles pour s'occuper de l'être cher.

Souvent, en tant que proche aidant, on s'oublie pour ceux qu'on aime.

« *Le don de soi, l'amour et l'attention aux autres sont des traits d'une beauté que le temps n'atteint pas.* »

Pourtant, pour continuer d'aider, il est essentiel que la personne proche aidante prenne soin d'elle. Avec la fatigue, la personne qui se dévoue peut voir ses capacités diminuer.

Lorsqu'on s'engage dans un marathon, on mange bien, on boit bien et on se couche tôt. On s'inflige une routine pour prendre soin de soi. Être proche aidant, c'est un marathon en soi.

En vous engageant auprès de votre proche, vous devez prendre soin de vous pour surmonter les épreuves. Vous devez vous accorder la dose nécessaire de repos et d'activités pour vous permettre de vous ressourcer. Pour rester en santé physiquement, intellectuellement et émotionnellement. Pour votre bien et le bien de ceux que vous aimez.

Ne vous oubliez pas.

Stéphanie

Inspiré du texte de Mariam Bosquart, L'Éclaireur Progrès



STÉPHANIE CRAMP,
CONSEILLÈRE ET
ANIMATRICE À SHERBROOKE



CHRONIQUE L'importance des rituels

PAR FRANÇOIS FOUQUET
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

Parfois, c'est quand une chose n'est pas disponible qu'on en saisit toute l'importance. Nous avons noté au fil des semaines que l'importance des rituels funéraires demeurait très grande. On a aussi constaté une sorte de division presque obligée à l'intérieur de la dynamique rituelle : devant l'obligation du report des funérailles en mars, avril et mai, les familles nous confiaient avoir vécu l'aspect d'acceptation du deuil, mais ils n'arrivaient pas à tourner la page, la vie du défunt n'étant pas célébrée.

Une communication plus ciblée

Nous avons décidé de créer une adresse courriel destinée à recevoir vos idées, vos commentaires, vos réflexions. Une adresse courriel qui devient une invitation à la discussion. N'hésitez donc pas à l'utiliser : rituels@coopfuneraire.com

Nous souhaitons l'établissement d'une communication entre nous. Nous souhaitons vous lire. Lire vos idées, votre vision des choses, vos suggestions, bref, nous souhaitons entamer un dialogue qui prendra éventuellement d'autres formes.

Que la pandémie ne nous éloigne pas, surtout! Nous avons bâti notre coopérative sur la communication avec les membres et les autres membres de la communauté. Nous souhaitons mettre tous les éléments en place pour demeurer un repère fiable pour les familles endeuillées de l'Estrie. Bon courage et bonne continuation à toutes et tous !



Le jardin des Générations du cimetière de la rue du 24 juin : planter un arbuste ou une vivace au moment de l'inhumation des cendres pour marquer le passage et honorer le devoir de mémoire.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM

819 565-7646

Nos services adaptés en temps de pandémie

Depuis le mois de mars dernier, la Société Alzheimer de l'Estrie a dû adapter son offre de service et développer de nouvelles initiatives pour répondre aux besoins de la clientèle tout en respectant les mesures de confinement.

Voici quelques exemples des actions posées depuis le début de la pandémie.

SOUTIEN

Notre service de soutien téléphonique a été maintenu depuis le début de la crise. Nous avons reçu un nombre important d'appels, les besoins sont bien présents. Une conseillère est demeurée en poste pour répondre aux questions des membres. L'équipe a également joint l'ensemble des clients pour voir comment se passait le confinement de leur côté, prendre le pouls de leur moral et vérifier s'ils avaient des questions ou besoins de conseils.



Notre conseillère Danielle Yergeau qui signe le registre en entrant au travail.

La clientèle est toujours admise à nos bureaux. Plusieurs mesures ont été prises pour respecter les mesures d'hygiène (masque, désinfectant, registre à signer lors des visites). Nous avons également modifié les horaires du personnel afin de limiter les contacts et créer un horaire de nettoyage des surfaces communes.

LE CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT LE COLIBRI

En mars dernier, le centre de jour le Colibri a dû fermer ses portes pour une durée indéterminée, à la demande du gouvernement.

Au cours du mois de juin, pour pallier à la fermeture du Colibri, notre coordonnatrice Myrja Lamarche a animé une série de cinq émissions de télévision diffusées sur le canal MaTV Sherbrooke.

Les capsules proposaient des jeux et des activités pour tous et chacun, mais étaient spécialement adaptées pour les personnes ayant un trouble neurocognitif.

On y retrouvait des jeux d'association, des devinettes, des capsules informatives et de la réminiscence inspirés de différents thèmes (Je vois la vie en jaune, la crème glacée, mythes et réalités, etc.). Avec l'aide d'une employée stagiaire en graphisme, nous avons créé des livres de chants et des trousseaux de jeux et d'activités. Des jeux réalisés au Colibri ont été adaptés et livrés aux familles pour que les proches aidants puissent stimuler et divertir la personne aidée à domicile.

Lors de la réouverture à la fin de l'été, nous avons limité le nombre de participants à 6 au lieu de 10. Les activités ont aussi été adaptées pour nous permettre de respecter la distanciation physique.

Les services ont de nouveau fermé en novembre. Nos animatrices se déplacent maintenant pour offrir le Colibri à domicile à plus de la moitié des participants.

Le Colibri remercie chaleureusement sa clientèle pour sa belle participation et sa collaboration!



LE RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Le répit a repris après deux mois de suspension des services au printemps. Nos accompagnatrices ont dû adapter leurs interventions, modifier leurs activités et ajuster leur travail aux mesures sanitaires (masque, désinfectant, lunettes de protection, lingettes).

Comme il n'est plus possible d'aller faire des activités extérieures telles qu'aller au musée, jouer aux quilles ou au billard, les accompagnatrices doivent prendre le temps d'expliquer ce changement à la clientèle. Elles doivent également user de créativité pour divertir les clients à domicile (jeux de société, bricolage, troussees d'activités, etc.). Les jeux doivent être en quarantaine après utilisation. Il est malheureusement impossible d'apporter du matériel dans les résidences pour le moment.

Les accompagnatrices de la Société Alzheimer font un travail extraordinaire pour s'adapter aux nouvelles réalités et font preuve de beaucoup de flexibilité pour répondre à tous ces nouveaux critères, tout en offrant des services de qualité.

Nous sommes fières de leur travail hors pair! Félicitations à toute l'équipe!



Notre conseillère Stéphanie Cramp et son groupe lors des ateliers de Muscler vos méninges à la salle Armand-Nadeau.

ATELIERS ET FORMATIONS

Une des belles nouveautés de cette année est l'adaptation et la présentation de nos ateliers et formations en visioconférence.

Depuis le début de la crise, nous avons offert nos ateliers ou formations en ligne afin d'éviter à nos membres de se déplacer à nos bureaux.

Au cours du mois de janvier et février, nous présenterons trois midis-conférences en ligne (détails page 10) dédiés aux travailleurs et travailleuses de la santé.



Notre conseillère Stéphanie Cramp et son groupe lors des ateliers de Muscler vos méninges à nos bureaux.

Pour ceux et celles qui souhaitent venir en présentiel à nos activités, nous avons maintenu certaines formations en désinfectant davantage et en limitant les groupes à 8 ou 10 personnes pour respecter la distanciation physique dans nos locaux.

Vous avez des suggestions?

Nous restons à l'affût de nouvelles manières de joindre nos membres! N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **819 821-5127** ou par courriel à **communication@alzeheimestrie.com** pour nous soumettre vos idées!

Témoignage d'une proche aidante



LUCIE FOLEY
CONSEILLÈRE
MRC DU GRANIT

Notre conseillère de la MRC du Granit, Lucie Foley, s'est entretenue avec la proche aidante, Denise Quirion, qui prend actuellement soin de sa mère Émilienne. Mme Quirion s'est confiée à nous.

« Au début, je n'avais pas conscience d'être proche aidante. Je me voyais seulement responsable de ses affaires. C'était normal que je prenne la relève car je suis la plus jeune et, avec mon tempérament, je ne suis pas gênée de cogner aux portes pour avoir des réponses.

Ce que je trouve particulièrement difficile dans le rôle de proche aidant, c'est que toutes les responsabilités me reviennent. Par exemple, si mon frère ou ma sœur vont visiter ma mère et constatent des particularités, ils me transfèrent la tâche. Je trouve ça lourd qu'ils se fient toujours sur moi.

Quand je me sens trop épuisée, j'évite de visiter ma mère, car ça m'affecte trop. En début de maladie de ma mère, j'ai aussi dû prendre sa défense. L'attitude de ma mère changeait face aux critiques des autres, par exemple sur son habillement, et ça lui faisait de la peine. Ce qui est positif à travers tout ça, c'est la reconnaissance de ma mère. Elle me dit souvent «Une chance que je t'ai! On s'aime nous autres.»

Elle me touche beaucoup, me caresse le visage, les mains, le cou, comme quand



j'étais une petite fille. Parfois on fait juste se regarder dans les yeux : elle doit ressentir tout l'amour que j'ai pour elle, l'admiration et le respect aussi. Je me sens privilégiée parce que seuls les proches aidants ont un droit de visite actuellement.

Depuis deux ans, je fais appel à Lucie, notre conseillère au Granit. La Société, c'est un appui, un confident. Lucie est à l'écoute, généreuse de son temps. Quand je suis « pognée » et ne sais pas quoi faire, elle m'ouvre sa porte. Quand j'ai des questions, j'appelle et j'ai toujours une réponse et des bons conseils. Dans les cafés-rencontres, j'aime parler avec les gens et avoir un soutien. Ils m'apportent d'autres connaissances. Ça aide à prévoir et à comprendre ce qui s'en vient. C'est là que j'ai appris comment mieux communiquer avec ma mère. »

Merci à Mme Denise Quirion pour beau ce témoignage.

Vous souhaitez rencontrer l'une de nos conseillères? Les informations pour joindre nos conseillères se trouvent juste à côté, à la page 19.

Pour joindre nos conseillères

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
 Sherbrooke	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 740, rue Galt Ouest, bureau 112 Sherbrooke	Danielle Yergeau, conseillère au 819 821-5127 poste 107 danielleyergeau@alzheimerestrie.com
		Stéphanie Cramp, conseillère au 819 821-5127 poste 103 conseillersh@alzheimerestrie.com
 Coaticook	Jeudi de 9h à 16h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128 conseillerehsc@alzheimerestrie.com
 Haut-Saint-François	Mardi de 9h à 16h 49 rue Angus, East Angus	
 Des Sources	Mercredi, de 8h30 à 16h30 599 boul. Simoneau, Asbestos	
 Granit	Mardi au vendredi de 8h à 16h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866 mrcgranit@alzheimerestrie.com
 Memphrémagog	Mardi et jeudi de 8h à 16h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755 conseillere@alzheimerestrie.com
 Val-Saint-François	Mercredi, de 8h30 à 16h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	

Devenez membre!

L'ACCÈS À UNE FOULE DE SERVICES À PETITS PRIX!

LES MEMBRES REÇOIVENT :

- L'accès gratuit aux groupes de soutien, conférences, cafés-rencontres, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- 5 fois par année le Journal Le Fil par la poste ou par courriel;
- L'infolettre mensuelle électronique de la SAE, Le Fil Express;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.

Pour devenir membre, contactez-nous au **819 821-5127** ou à **info@alzheimerestrie.com**. Le coût est de 25 \$ annuellement.



25\$ / ANNÉE

LES RÉSIDENCES



Vivez votre
retraite au Soleil



Découvrez les Résidences Soleil

L'UPSoleil aux Résidences Soleil Manoir Sherbrooke est une section supervisée avec encadrement pour gens atteints d'Alzheimer ou avec troubles cognitifs.

- Approche adaptée à la clientèle avec déficits cognitifs •
 - Présence 24h/24 du personnel des soins •
 - 3 repas servis à la table •
- Activités et commodités de la résidence disponibles pour les résidents et leurs proches •
 - Milieu de vie convivial où il fait bon vivre! •



Réservez votre visite dans Les Résidences Soleil,
du lundi au dimanche de 9 h à 17 h.

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke
1150, rue des Quatre Saisons, Sherbrooke



1 800 363-0663

info@residencessoleil.ca • www.residencessoleil.ca

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)