

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MARS
AVRIL
2021



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Aider une personne atteinte d'un trouble neurocognitif présente de multiples défis, surtout en cette période de pandémie.

Être proche aidant, c'est composer au quotidien avec des défis sur le plan physique et émotionnel. Cependant, de nombreux aidants ne détectent pas les signes précurseurs du stress ou de la fatigue et ignorent l'impact de ce rôle sur leur propre santé. Les proches aidants, priorisant le bien-être des personnes atteintes, ne pensent pas à leurs besoins personnels, même si ce sont eux qui ont souvent besoin davantage de soutien.

Voilà pourquoi la Société Alzheimer de l'Estrie offre une gamme de services qui vous aideront à trouver le soutien et les outils nécessaires pour prendre soin de vous!

Je pense notamment à nos ateliers de formation ou nos groupes de soutien.

Sachez que nos conseillères sont disponibles même à distance pour vous offrir des consultations gratuites et confidentielles afin d'évaluer vos besoins et vous fournir information, écoute et vous orienter vers les ressources adaptées à votre situation.

Pour discuter de votre situation et prendre rendez-vous, contactez la conseillère de votre région (coordonnées à la dernière page). Consultez les pages qui suivent pour trouver de belles activités à faire à la maison ou en visioconférence avec nous.

Bonne lecture !

Coup de coeur

Le 15 janvier dernier, la spécialiste de l'approche Carpe Diem, Nicole Poirier, a offert ses conseils aux professionnels de la santé pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en contexte de pandémie. Fondatrice du Centre de ressources Carpe Diem, Mme Poirier a mis en lumière durant ce webinaire de 60 minutes ses bons coups et découvertes des derniers mois pour faciliter l'interaction avec les personnes atteintes. Un rendez-vous mémorable qui a suscité plus de 380 visionnements! Merci également à Centraide Estrie pour son soutien financier dans ce projet.



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

ADAPTATION DE NOS SERVICES



Au cours des mois de mars et avril, nous offrirons nos ateliers de formation et groupes de soutien en visioconférence. Nos conseillères sont toujours disponibles pour vous offrir du soutien par téléphone, en visioconférence et de nouveau en individuel! Prenez rendez-vous avec votre conseillère pour obtenir une rencontre à nos bureaux. Notre service de répit à domicile est également actif. Consultez les pages 5 à 9 pour connaître l'adaptation de nos services. Restez à l'affût des changements en vous inscrivant à notre infolettre, en vous abonnant à notre page Facebook (détails en page 18) ou en consultant notre site web: www.alzheimerestrie.com

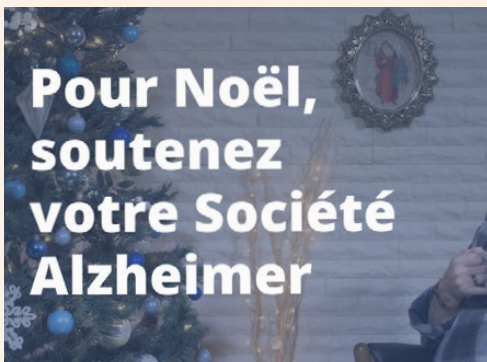
UN DON DE 500\$ POUR NOËL

La Société Alzheimer de l'Estrie souhaite remercier chaleureusement les membres de la caisse Desjardins pour leur généreux don dans le cadre du concours « Un don de 500\$ pour Noël » qui a eu lieu en janvier dernier. Grâce à cette somme, la Société pourra s'équiper davantage en jeux de société et faire bénéficier les clients du répit-stimulation à domicile. Merci aux membres Desjardins pour votre générosité! Tous les détails de ce don se retrouvent sur notre page Facebook.



 **Desjardins**

RETOUR SUR LA CAMPAGNE DE DON



Lors de notre campagne de don en décembre dernier, nous avons amassé plus de 10 000\$. Un record! La Société Alzheimer de l'Estrie souhaite remercier chaleureusement la population pour sa générosité! Vos dons nous permettent de continuer à offrir des services essentiels aux personnes atteintes et leurs familles. Pour continuer à soutenir votre Société Alzheimer, rendez-vous sur notre site web dans la section *Faire un don* ou contactez-nous au 819 821-5127.

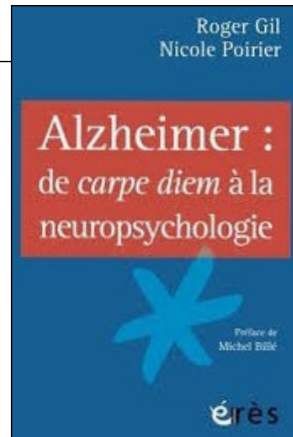
Suggestions de lecture

ALZHEIMER: DE CARPE DIEM À LA NEURO- PSYCHOLOGIE

De Roger Gil et
Nicole Poirier

Voici un livre captivant qui nous invite à un dialogue, à une conversation entre Nicole Poirier, fondatrice et directrice de la maison Carpe Diem à Trois-Rivières, et le neuropsychiatre français, Roger Gil. Cette conversation se fait au fil des thèmes abordés comme le diagnostic, le langage, l'espace de liberté, les comportements, les émotions, les mémoires, les approches non médicamenteuses. L'approche Carpe Diem (du latin qui signifie « cueillir le jour ») de Mme Poirier s'entrecroise avec l'approche scientifique du médecin. Aux antipodes de la confrontation, ces deux approches se rejoignent et se complètent. L'une priorise la relation humaine et nous incite à changer de regard pour voir la personne avant la maladie et miser sur ses capacités et sur la relation de confiance. L'autre vient valider scientifiquement l'approche humaniste avec « une lecture neurologique ». Un livre dense en informations qui réunit la tête et le cœur!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



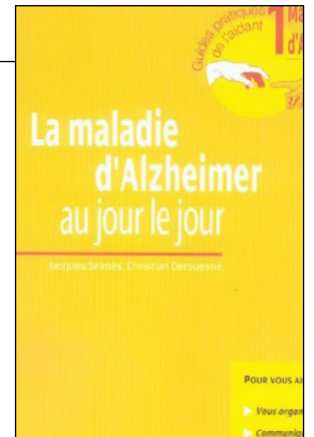
AU JOUR LE JOUR

De Jacques Selmès

Ce n'est pas un secret, l'annonce du diagnostic d'Alzheimer bouleverse les projets des personnes atteintes. Il introduit une véritable rupture dans leur vie comme dans celle de leurs proches. Est-ce une raison pour désespérer ou accepter cette situation avec fatalité? Certainement pas.

Ce guide regroupe l'information pour mieux gérer la relation avec le malade et mieux vivre sa maladie « au jour le jour ». Pendant de longues années, la personne atteinte aura besoin de son proche aidant et de nombreuses questions vont se poser tout au long de l'évolution de la maladie. Ce guide est l'aboutissement de plusieurs années de contacts permanents avec les familles. Il vous aidera à chaque étape de la maladie. Vous y trouverez des conseils pour mieux organiser le quotidien, communiquer avec la personne atteinte, prendre soin de soi pour assumer son rôle d'aidant et trouver des aides pratiques et financières (aides à domicile, associations, aides fiscales, centres d'accueil).

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**



Empruntez nos documents!

Sachez qu'il est de nouveau 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

***ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES: ANNULÉ EN MARS ET AVRIL**

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS DANS LA MRC DU GRANIT

PROCHAINS ATELIERS!

- **CUISINE 201 - 22 mars de 9h30 à 11h30**

Lieu : Cuisine des Solutions gourmandes
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

Sous la supervision d'une cuisinière expérimentée, les proches aidants poursuivront la préparation de repas simples et nourrissants tout en apprenant à lire les recettes. Les proches aidants ayant peu de connaissances culinaires seront privilégiés.

- **LE YOGA POUR SE DÉTENDRE - 13 avril de 13h30 à 15h30**

Lieu : Centre sportif de Lac-Mégantic

Avec Sylvie Bilodeau, professeure certifiée, les proches aidants expérimenteront une séance de yoga qui les apaisera et les aidera à se reconnecter. À l'aide de postures et de respirations, ils exploreront une nouvelle forme de bien-être.



Ces ateliers sont gratuits grâce au financement de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS DAÏNES
ESTRIE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
Lucie Foley au 819 582-9866
mrcgranit@alzheimerestrie.com

GROUPES DE SOUTIEN EN VISIOCONFÉRENCE!

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent chaque semaine pour échanger sur un sujet particulier. Les rencontres s'échelonnent sur huit semaines consécutives. GRATUIT pour les membres! **INSCRIPTION OBLIGATOIRE, maximum de 8 participants par groupe.**

GROUPE EN FRANÇAIS

Les lundis chaque semaine de 13h30 à 15h

Du 15 mars au 3 mai 2021

Inscription: Claude Gauthier 819 212-1755

GROUPE EN ANGLAIS

Les jeudis chaque semaine de 13h30 à 15h

Du 18 mars au 6 mai 2021

Inscription: Stéphanie Cramp, 819 821-5127 #103

Thématiques des groupes (8 semaines) :

1. Faisons connaissance (présentation, objectifs, attentes)
2. Quelles sont les atteintes cognitives et leurs phases?
3. Changer de regard sur les comportements surprenants
4. La communication avec la personne atteinte
5. Aspects légaux (inaptitude, procuration et homologation)
6. Connaître les ressources
7. Ai-je pensé à moi aujourd'hui? (prendre soin de soi)
8. C'est déjà la fin! (présentation du café-rencontre et évaluation)



Nos activités

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour tous les ateliers!

ATELIERS DE FORMATION EN LIGNE!

Venez acquérir trucs et conseils pour vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés. Profitez de nos ateliers en ligne offerts GRATUITEMENT jusqu'en avril!



Mercredi le 24 février de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 23 février: 819 582-9866

Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de respecter ses limites et d'aller chercher et d'accepter l'aide. La prévention de l'épuisement du proche aidant passe par la capacité de définir ses besoins et d'avoir recours aux ressources du milieu. Cette formation vous aidera à trouver ces ressources dans le réseau de la santé et des organismes présents dans la communauté et la façon d'y accéder. Les différents rôles des intervenants y seront expliqués.



Mercredi le 3 mars de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 2 mars: 819 212-1755

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'Alzheimer que vous côtoyez manifeste certains comportements déroutants. Ils se manifestent, par exemple, sous forme d'agressivité, l'errance ainsi que l'agitation. Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis lors de cet atelier afin de vous aider à mieux comprendre et à vous sentir davantage outillé face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.



Mercredi le 10 mars de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 9 mars:
819 821-5127 #103

Tout au long de la maladie, vous devez faire face aux changements qui affectent la personne atteinte. Ceux-ci peuvent vous occasionner tristesse, colère ou sentiment d'impuissance. Mais comment vivre avec ceux-ci? Cet atelier vous donnera des pistes de solutions pour faire face au deuil que vous ressentez.



Mercredi le 17 mars de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 16 mars:
819 821-5127 #107

Vivre les étapes d'un processus de relocalisation est un moment difficile pour tous les aidants. Il est important de se référer à la bonne ressource pour demander de l'aide. Cette formation parlera des motifs de relocalisation, des milieux de vie possible, des ressources d'hébergement, de la préparation au déménagement, etc.

Nos activités

ATELIERS EN LIGNE (suite)



LE LÂCHER-PRISE

Mercredi le 24 mars de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 23 mars: 819 582-9866

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler, ce qui ne peut l'être. Il s'agit de mettre de côté notre volonté, nos attentes, nos désirs, nos protections et nos ruminations afin d'accepter pleinement les événements auxquels nous sommes confrontés. C'est un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise.



ET APRÈS LA RELOCALISATION

Mercredi le 7 avril de 13h30 à 14h30

Inscription avant le 6 avril: 819 821-5127 #107

À la suite de la relocalisation, il est important de réorganiser sa vie et de faire le bilan des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et du temps qu'il faut pour reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie. Vous obtiendrez des conseils pour prendre soin de vous, vous réorganiser, combattre la culpabilité et apprendre à vivre avec la nouvelle situation.

Vous avez des jeux de société en bon état à la maison et ils ne servent plus?

Nous souhaitons les avoir pour les utiliser dans plusieurs projets! Nous recherchons des jeux comme Sorry, Trouble, Serpents et échelles, Dames, Cribble et des objets tels des dés, cartes, etc. Vous pouvez venir porter vos jeux au 740 rue Galt Ouest, Sherbrooke du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30. Pour information: 819 821-5127. MERCI!



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 adaptés en temps de Covid-19

Les rencontres individuelles ont repris à nos bureaux. Contactez votre conseillère pour prendre rendez-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.

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. Il sera en mesure de vous outiller pour vous aider à surmonter vos défis quotidiens.

ANNULÉ EN MARS ET AVRIL

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES!

Destiné aux personnes en début de maladie, cet atelier de 1h30 donné en petit groupe, aborde les facteurs de protection de la maladie, les astuces pour garder votre mémoire active et les trucs pour vous souvenir plus facilement. Tous ces aspects pourront être intégrés dans votre vie de tous les jours.

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.

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

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

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
ESTRIE



EN VISIOCONFÉRENCE!

ATELIERS DE FORMATION

Ces ateliers 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.

EN VISIOCONFÉRENCE!

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.

NOUVEAU! PAUSE-BONHEUR!

Chaque deux semaines, notre spécialiste se rend au domicile des participants pour présenter des jeux de société et des activités qui seront spécialement adaptées 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. La spécialiste prendra le temps de répondre à vos questions. Détails en page 11.

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 parti-culière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être.

EN VISIOCONFÉRENCE!

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.

ANNULÉS EN MARS ET AVRIL

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 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.



Midi-conférence

Offert GRATUITEMENT
en visioconférence

15 MARS
12h-13h

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

Présenté par NATHALIE LAMARRE
Formatrice et consultante en
développement organisationnel

Cette conférence vise à renforcer la capacité à s'automotiver des travailleurs et travailleuses afin de développer davantage de satisfaction personnelle au travail et ainsi prévenir l'épuisement. Comment se motiver pour considérer son travail positivement? Quels sont les signes précurseurs à une démotivation? Ce ne sont là que quelques questions auxquelles la conférence tentera de répondre. Merci à Centraide Estrie pour son soutien financier dans ce projet.

VISITEZ NOTRE [SITE WEB](#) OU NOTRE [PAGE FACEBOOK](#) POUR OBTENIR LE LIEN DE CONNEXION.



Les Conférences
MÉMORABLES

Les **Conférences Mémorables** 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 :



3 MARS 2021 - La consultation en clinique de cognition et le suivi médical

Dre Marie-Jeanne Kergoat s'intéresse à la recherche clinique portant sur les syndromes gériatriques. Ses domaines de recherche couvrent les désordres nutritionnels, les états démentiels, les chutes et troubles de la mobilité, les meilleures pratiques cliniques, les indicateurs de qualité et les interventions permettant d'améliorer la qualité des interventions professionnelles.



7 AVRIL 2021 - Les recommandations du CCCDTD sur les approches non-pharmacologiques.

La Dre Isabelle Vedel mène des recherches sur les services de santé associés au traitement des maladies chroniques (organisation des services de santé, administration de la santé, technologies de l'information).

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

pause-bonheur

NOUVEAU SERVICE!

FAITES UNE PAUSE-BONHEUR!

Une pause-bonheur, c'est quoi? C'est de passer du temps avec ceux qu'on aime! Ce nouveau service permet au proche aidant et à la personne atteinte de passer un moment de qualité ensemble par l'entremise du jeu!

Une spécialiste de la Société Alzheimer de l'Estrie se rendra au domicile des participants aux 2 semaines pour une visite d'environ 1h30. À chaque séance, la spécialiste vous présentera un jeu de société ou une activité (ex: bricolage) à faire à deux et prendra le temps de vous montrer les différentes façons d'adapter le même jeu pour l'utiliser plusieurs fois, mais de manières différentes! Ainsi, il vous sera possible d'emprunter le jeu pour rejouer avec votre proche à la maison et d'essayer les différentes options.

Le jeu s'inscrit dans une approche thérapeutique non-médicamenteuse. Notre approche se veut proactive et préventive. C'est une source de plaisir qui contribue à l'entretien des fonctions cognitives.



OBJECTIFS :

- Favoriser la conversation et les interactions sociales
- Travailler la mémoire, l'attention et la concentration
- Créer du temps de qualité entre le proche aidant et la personne atteinte de trouble neurocognitif

Pour être admissible, vous devez être un proche aidant et résider avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. **GRATUIT** pour les membres!

INFORMATION : **819 821-5127 poste 116**
pausebonheur@alzheimerestrie.com

[Visitez notre site pour plus d'information.](#)

VOUS AIDEZ UN AÎNÉ?

Il y a du soutien à portée de main

**Répît, 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 LES PROCHES AIDANTS
 ESTRIE

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

La Famille Lucie
 et André Chagnon

Québec

Évolution, recherches, avancées

ALZHEIMER : LA MALADIE BIENTÔT DIAGNOSTIQUÉE GRÂCE À UNE PRISE DE SANG?

Selon les travaux de chercheurs suédois, il est désormais possible de détecter à 88% la maladie d'Alzheimer grâce à un simple test sanguin.

Nous savons que le diagnostic précoce est primordial afin de limiter la dégradation permanente des cellules cérébrales. Selon les travaux préliminaires de chercheurs de l'Université de Lund, il serait possible de prédire la progression de la maladie en identifiant le taux exact des protéines P-tau181 et NfL dans le sang, deux indicateurs de la progression de la maladie.

Il était déjà connu que le taux de NfL dans le sang augmentait proportionnellement avec les dommages neuronaux. Le problème résidait dans

le fait que le niveau de ce biomarqueur ne pouvait être quantifié que dans le liquide encéphalo-rachidien. Pour y arriver, les scientifiques suédois ont étudié 557 personnes âgées de 60 à 70 ans.

Cette avancée ouvre la porte aux scientifiques pour analyser rapidement l'évolution d'une déficience cognitive légère vers de graves problèmes de mémoire et de réflexion. Efficaces à environ 88%, les tests permettraient aux médecins de suivre la progression de la maladie d'Alzheimer chez certaines personnes à risque. Ce serait également une aide au diagnostic pour les médecins afin de distinguer la maladie d'Alzheimer des autres troubles cognitifs.

Source: futura-sciences.com



*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



Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Le Colibri est présentement adapté en répit à domicile. INFORMATION: 819 821-5127 poste 109

Le Colibri accueille de nouvelles employées et stagiaires! BIENVENUE!



NOUVELLES EMPLOYÉES



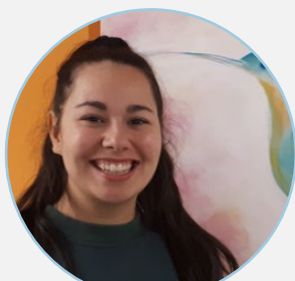
AUDREY HARDY
ANIMATRICE

Allo! J'ai plus de 15 ans d'expérience dans le domaine d'activité de groupe! Je détiens un bacc multidisciplinaire dans le domaine pédagogique et je suis présentement en train de compléter ma maîtrise en travail social. J'excelle dans l'intervention et l'animation de groupe et d'atelier, je me démarque par ma facilité à tisser des liens de confiance. Personne dynamique et proactive, je suis convaincue que mon expérience et mes compétences me permettront de remplir efficacement ce poste d'animatrice pour la société Alzheimer de l'Estrie.



LYDIA LARAMÉE
ANIMATRICE

Moi c'est Lydia Laramée! Mon métier? Technicienne en loisir! Je n'ai jamais aimé avoir à me présenter, mais si j'avais à me décrire je dirais que je suis une personne avec beaucoup d'humour et d'entregent. Je m'intéresse à plusieurs choses telles que l'art, la cuisine, le plein air et le sport, une vraie épicurienne! Il me fait plaisir de pouvoir travailler à vos côtés et de vous accompagner au quotidien!



MEGAN GAUTHIER
ANIMATRICE

Je possède plus de 7 ans d'expérience en animation. Je suis une personne qui adore créer des projets adaptés à la clientèle. Pour moi, chaque intervention commence par une prise de conscience: j'ai devant moi une personne humaine. Je termine présentement mon baccalauréat multidisciplinaire dans le domaine de l'intervention. J'adore le contact humain et je suis privilégiée de pouvoir faire la rencontre de gens avec qui je tisserai de beaux liens. Le Colibri me permet d'aider à briser l'isolement de nos aînés en temps de Covid-19. Au plaisir de faire votre rencontre!

NOUVELLES STAGIAIRES



PAMELA LEBRUN
STAGIAIRE - TECHNIQUE
D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE
CÉGEP DE SHERBROOKE

ANGÉLIQUE DESMARAIS
STAGIAIRE -
PSYCHOLOGIE UdeS



Répit-stimulation à domicile - [En savoir plus](#)

UNE NOUVELLE COORDONNATRICE AU RÉPIT-STIMULATION!

Je me présente, Hélène Cormier, nouvellement engagée au poste de coordonnatrice du répit-stimulation à domicile.

J'ai acquis sur le marché du travail plusieurs années d'expérience en tant que technicienne de qualité ainsi qu'en service à la clientèle. J'aime aider et travailler en collaboration avec les gens. J'ai aussi la chance d'être mère de deux grands enfants. Je suis très heureuse de rejoindre l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie.

Au plaisir de travailler en collaboration et de faire votre connaissance!

Hélène



Pour me joindre:
Hélène Cormier, coordonnatrice
819 821-5127 poste 106
repit@alzheimerestrie.com



ANNE-ÉLISE GAMACHE
COORDONNATRICE DU
RÉPIT À DOMICILE

LE VIEILLISSEMENT NORMAL

Lorsqu'une personne de notre entourage vit avec la maladie d'Alzheimer, on se met à craindre d'être soi-même atteint dès que des oublis se manifestent. Pour bien distinguer les symptômes de la maladie de la normalité, il faut d'abord savoir ce qu'est le vieillissement normal.

Vieillir est un processus normal qui touche tous les êtres vivants et ce, dès leur existence puisque c'est inscrit dans nos gènes. C'est en fait l'affaiblissement des capacités d'une personne dû au vieillissement des tissus de son corps et de son psychisme.

Le vieillissement touche la personne dans sa globalité puisque c'est une étape ultime de son développement. On doit donc le considérer dans plusieurs aspects : biologique (physique et psychologique), cognitif, affectif et socio-culturel. Il sollicite ainsi des capacités d'adaptation diverses de la part de l'individu pour faire face à ces changements internes.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le vieillissement entraîne un ralentissement et un affaiblissement de ses capacités et non leur disparition! C'est la principale différence entre l'état normal de la personne qui vieillit et la personne qui vit avec une maladie neuro-dégénérative!

Ainsi, nos réactions moins rapides avec l'âge pour s'adapter à la température, pour retenir une information, pour réagir à un danger, pour récupérer son énergie par le sommeil, pour coordonner deux actions ou pour faire nos mouvements sont tous des symptômes normaux de la sénescence. On développe donc une plus grande prudence face à la nouveauté, on utilise principalement l'accumulation de nos expériences comme référence pour y faire face plutôt que de développer de nouvelles stratégies qui nous demanderaient beaucoup plus de temps!

Soyons donc rassuré; le vieillissement n'est pas nécessairement lié à la maladie! Le secret pour bien le vivre: se donner le temps nécessaire...



Chronique d'une conseillère

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES 65 ANS ET PLUS

Au Québec, on estime qu'une petite minorité, à peine 5 % de personnes de 65 ans et plus est en excellente ou en bonne condition physique. La grande majorité, c'est à dire 70 % des personnes sont tout au plus considérées comme fonctionnelles. De nos jours, tout le monde sait que se tenir en forme est bon pour la santé. On pourrait se demander pourquoi ces 70% de retraités ne font pas ou peu d'activité physique! On pourrait présumer qu'ils ne font pas de sports parce qu'au Québec nous ne vivons pas dans une culture où la bonne forme physique est encouragée. Est-il possible que l'on soit convaincu que la vieillesse égale déclin, perte de capacité et maladie donc suer à faire de l'exercice serait peine perdue? Pourtant plusieurs études démontrent le contraire: plus on bouge, mieux on se porte!

Du bien-être à tous les niveaux

La pratique d'activité physique, c'est bon pour le corps et pour le moral! Faire des activités de remise en forme avec des amis permet d'avoir du plaisir et de sortir de chez nous, et ceci contribue à une meilleure qualité de vie. Les avantages à faire de l'exercice physique sont nombreux, on peut préserver ou améliorer la vivacité de notre cerveau, comme la mémoire par exemple, on peut calmer notre anxiété, on peut mieux dormir et améliorer aussi notre humeur. De plus, ceci permet de réduire les risques de maladies du coeur, le diabète de type 2, l'arthrite et l'asthme.

La motivation

La motivation, ça c'est le nerf de la guerre, c'est-à-dire que pour avoir le goût de faire des activités physiques, il faut qu'il y ait une récompense pour commencer et maintenir vos activités de remise en forme. Habituellement, pour la majorité des gens avoir du plaisir est une bonne récompense, c'est très motivant! Alors pourquoi ne pas appeler un bon ami ou une bonne amie et lui expliquer que vous voulez retrouver une bonne forme physique et qu'en sa compagnie ça faciliterait les choses? Commencer respectueusement. Aller chercher des informations auprès des professionnels si vous en sentez le besoin ou inscrivez-vous à un cours et surtout fixez-vous des objectifs réalistes.

Une étape à la fois et je vous assure que vous serez fier et fière de vous!



LUCIE LEMELIN
CONSEILLÈRE DANS LES
MRC DES SOURCES,
HAUT-SAINT-FRANÇOIS
ET COATICOOK

CHRONIQUE

L'accompagnement est un art

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

Ça relève de l'art, l'accompagnement d'un autre être humain lors d'une épreuve provoquée tant par la maladie que le deuil.

Ça relève de l'art au sens où ça se façonne selon la situation, le lien avec la personne, mais, surtout, selon ce que cette personne vit et selon ce en quoi elle croit. Appliquer des critères d'accompagnement, c'est une chose. Mais accepter de marcher aux côtés d'une personne en s'adaptant à ce qu'elle est, en comprenant ses besoins même s'ils ne sont pas nommés, ça, ça relève de l'art!

Il y a bien des héros dans l'ombre des journées qui passent autour de nous. Des héros dont la valeur est bonifiée par le fait qu'ils ne se considèrent pas comme des héros...

L'accompagnement va bien au-delà des mots

L'accompagnant a ce défi de bien juger de la pertinence des gestes à poser, mais sans jamais juger la personne qu'il accompagne.

Pour bien répondre aux besoins réels de quelqu'un qu'on accompagne, il faut d'abord identifier ces besoins. Arriver avec nos gros sabots en disant : « je sais ce qui est bon pour toi » n'apporte rien de bien bon, à la fin de l'exercice.

Que ce soit dans les situations de maladie ou de deuil, une chose demeure : les mots sont tellement moins importants que les gestes. Une accolade apportera plus de chaleur que mille mots choisis.

Gardons espoir. Les câlins reviendront bientôt. Le plus tôt sera le mieux, d'ailleurs! Mais surtout, gardons notre bienveillance, celle qui fait une différence dans le quotidien bousculé de nos proches.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM

819 565-7646

Atelier Musclez vos méninges en ligne!

Dès le 13 avril



Ce programme s'adresse aux personnes de 50 ans et + qui vivent un développement intellectuel normal. Il a pour objectif de garder votre mémoire en forme! À travers 10 ateliers thématiques, vous obtiendrez des trucs, conseils et exercices pour vous aider à préserver votre vitalité intellectuelle!

Atelier offert en ligne prochainement!

Les mardis du 13 avril au 15 juin 2021
de 9h à 11h (10 rencontres)

25 \$ membres | 35 \$ non-membres

Matériel inclus (cueillette à nos bureaux)

Information et inscription

Stéphanie Cramp, conseillère et animatrice

819 821-5127 #103 | conseilleresh@alzheimerestrie.com

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

Témoignage d'une proche aidante



CLAUDE GAUTHIER
CONSEILLÈRE
MRC DE MAGOG ET
VAL-SAINT-FRANÇOIS

Notre conseillère de la MRC de Magog et du Val-Saint-François, Claude Gauthier, s'est entretenue avec la proche aidante, Polly Pickup, qui a longtemps prit soin de son mari Bernard. Mme Pickup s'est confiée à nous.

« Au fil du temps, je me suis rendu compte que je me répétais constamment et que mon conjoint oubliait où il mettait ses choses. Ma patience en prenait un coup. Après le diagnostic, je me suis mise à lire sur l'Alzheimer. J'ai compris qu'il fallait adopter un autre langage, opter pour des phrases courtes et être le plus positif possible.

Mon rôle de proche aidante m'a amené plusieurs défis. Bernard se lassait vite des jeux de société, demeurait assis devant la télé ou allait se coucher. Ma conseillère à la Société Alzheimer de l'Estrie, Claude, m'a aidé à trouver de nouvelles idées pour divertir Bernard, en plus d'être d'une très grande écoute.

Je vis encore une tristesse indescriptible face à sa relocalisation. Ma santé, mon sommeil et mon moral en ont été grandement affectés. Je vais le voir tous les jours. Ses yeux s'illuminent en me voyant! C'est important de les visiter et de les entourer de notre amour.



Mme Polly Pickup

En plus de rencontrer une conseillère, je participe à des cafés-rencontres qui me permettent d'échanger avec d'autres proches aidants sur notre quotidien, nos défis et nos bons coups. À travers mon rôle, j'ai découvert que l'on peut déculpabiliser grâce à l'humour et que le courage, la patience et l'acceptation sont nos meilleurs outils.

À la suite du décès récent de Bernard, j'ai vécu l'importance d'être préparée face à une fin de vie, avec toutes les démarches que cela comporte. Il ne faut surtout pas s'isoler, mais bien demander de l'aide.»

Merci à Mme Polly Pickup pour beau ce témoignage.

Vous souhaitez rencontrer la conseillère de votre région? Les informations pour joindre nos conseillères se trouvent à la page 19 de ce journal.

Suivez-nous sur nos réseaux!

En plus du Journal Le Fil, voici 4 façons de suivre nos activités:

1.



Sur notre site web :

www.alzheimerestrie.com

2.



En vous abonnant à notre infolettre *Le Fil Express* sur notre site dans la section Infolettre.

3.



Via notre page Facebook

facebook.com/saeestrie

4.



Via notre page Twitter

twitter.com/AlzheimerEstrie

Je veux devenir 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

BOÎTE VOCALE POUR LES PROCHES AIDANTS

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS a mis en place en janvier dernier un nouveau mécanisme pour recueillir et traiter les questions et les insatisfactions des proches aidants concernant leur accès aux milieux de soins et services. Depuis le 8 janvier, **une boîte vocale destinée aux proches aidants est accessible au 819 780-2220, poste 40444**. Les messages sont pris trois fois par jour, un accusé de réception est fait dans un délai de 12h et les réponses finales sont transmises dans un délai de 48h suivant l'accusé de réception. Tout proche aidant ayant des difficultés à accéder à un usager en milieu de soins est invitée à contacter ce numéro.



Pour joindre nos services!

MRC	PERSONNES-RESSOURCES	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	
RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE	Anne-Élise Gamache, coordonnatrice 819 821-5127 poste 102 servicerepit@alzheimerestrie.com	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	
	Hélène Cormier, coordonnatrice 819 821-5127 poste 106 repit@alzheimerestrie.com		
CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT LE COLIBRI	Myrja Lamarche, coordonnatrice 819 821-5127 poste 109 lecolibri@alzheimerestrie.com		
RÉGION DE SHERBROOKE	Danielle Yergeau, conseillère 819 821-5127 poste 107 danielleyergeau@alzheimerestrie.com		
	Stéphanie Cramp, conseillère 819 821-5127 poste 103 conseilleresh@alzheimerestrie.com		
MRC DE COATICOOK	Lucie Lemelin, conseillère 819 238-5128 conseillerehsc@alzheimerestrie.com		Jeudi de 9h à 16h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS)
MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS			Mardi de 9h à 16h 49 rue Angus, East Angus
MRC DES SOURCES			Mercredi, de 8h30 à 16h30 599 boul. Simoneau, Asbestos
MRC DU GRANIT	Lucie Foley, conseillère 819 582-9866 mrcgranit@alzheimerestrie.com	Mardi au vendredi de 8h à 16h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	
MRC DE MEMPHRÉMAGOG	Claude Gauthier, conseillère 819 212-1755 conseillere@alzheimerestrie.com	Mardi et jeudi de 8h à 16h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	
MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS		Mercredi de 8h30 à 16h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)	

Une
entreprise
familiale
d'ici

Vivez votre retraite au Soleil à Sherbrooke.

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 par jour 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 chez Les Résidences Soleil,
du lundi au dimanche de 9 h à 17 h.**

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



**Être de bon conseil,
C'est de famille chez nous.**

1 800 363-0663 • www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

LES RÉSIDENCES



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)