

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2021



## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres,  
Hé oui, nous sommes déjà rendus en septembre, ouf que le temps passe vite... Vivement, on profite des derniers jours de beau temps! L'avantage du mois de septembre c'est qu'il fait soleil comme en été, les grosses chaleurs en moins. Et puis ça a quand même un petit goût de vacances il faut bien l'avouer. Alors on profite des derniers jours de beau temps et on n'hésite pas à partir en week-end, à improviser un pique-nique dans le parc ou à se balader en forêt.

goût d'école buissonnière et vous feront oublier que l'été se termine bientôt.

Septembre signifie pour l'équipe de la SAE le retour au boulot et une reprise complète de nos services pour vous. Toute l'équipe vous attend en pleine forme! Nous vous avons concocté une programmation originale et variée pour vous informer, vous ressourcer et vous divertir.

Je vous invite à feuilleter le journal et à vous inscrire aux activités qui vous attire et vous feront plaisir!

Bonne lecture à tous!

Ces instants auront un petit

## Coup de coeur

Le 29 juin dernier, la Société a accueilli la consultante Nathalie Lamarre de la firme *Consensus* dans le cadre d'une journée de formation d'équipe. Issue du milieu de la gestion, Mme Lamarre se spécialise depuis plus de 10 ans dans le développement personnel et les interactions entre les humains d'une même organisation. La formation s'est déroulée sous la thématique *Enrichir l'équipe avec la couleur de chacun*. À l'aide d'exercices interactifs, les participants ont été amené à en apprendre un peu plus sur eux-mêmes, leur personnalité et leur façon de travailler. L'équipe a grandement apprécié ce moment d'échange et d'ouverture animé par une formatrice enjouée et dynamique. Merci Mme Lamarre pour cette agréable journée!



**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

# Horaire septembre et octobre

## ATELIERS DE FORMATION

Vous êtes un proche aidant? Venez acquérir trucs et conseils pratiques pour vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillé. Le coût est de 10\$ pour les membres et de 20\$ pour les non-membres. Les inscriptions sont obligatoires et les places sont limitées.

### SHERBROOKE

DURANT LA JOURNÉE

#### **Se connecter à soi pour mieux accompagner**

Jeudi le 16 septembre de 13h30 à 15h30

#### **Tout sur le soutien à domicile**

Jeudi le 7 octobre de 13h30 à 15h30

#### **Le deuil blanc**

Jeudi le 28 octobre de 13h30 à 15h30

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

EN SOIRÉE

#### **Communiquer avec le cœur**

Mardi le 26 octobre de 18h30-20h30

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

### MEMPHRÉMAGOG

#### **Tout savoir sur la maladie**

Mardi le 28 septembre de 13h30-15h

#### **Communiquer avec le cœur**

Mardi le 26 octobre de 13h30-15h

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

### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

#### **Tout savoir sur la maladie**

Mardi le 12 octobre de 13h30 à 15h

Lieu : 49 Angus, 2e étage, East Angus



### GRANIT

#### **Tout savoir sur la maladie**

Jeudi le 9 septembre 13h30 à 15h

#### **Le deuil blanc**

Jeudi le 14 octobre 13h30 à 15h

Lieu : 4982 rue Champlain, Lac-Mégantic, salle Guy Théberge

### VAL-DES-SOURCES

#### **Communiquer avec le cœur**

Mercredi le 6 octobre de 13h30 à 15h

Lieu : 124, rue Greenshields, Val-des-Sources (salle du conseil)

### COATICOOK

#### **L'épuisement**

Jeudi le 23 septembre de 13h30 à 15h

#### **Le deuil blanc**

Jeudi le 21 octobre de 13h30 à 15h

Lieu : 150, rue Child, Coaticook

### EN VISIOCONFÉRENCE (Teams)

#### **Le deuil blanc**

Mercredi le 15 septembre de 13h30 à 15h  
INSCRIPTION: 819 821-5127 poste 107

#### **Tout savoir sur la maladie**

Jeudi le 14 octobre de 13h30 à 15h  
INSCRIPTION: 819 821-5127 poste 103

**INSCRIPTION en présentiel : 819 821-5128 poste 101**

Visitez notre site pour les descriptions complètes de nos ateliers: [www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)

## CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres sont de retour en présentiel cet automne! Les inscriptions sont obligatoires et les places sont limitées. Ils permettent aux proches aidants d'interagir avec des personnes qui vivent des situations similaires. GRATUIT pour les membres!



### SHERBROOKE

**Les mardis aux deux semaines**  
**Du 14 septembre au 7 décembre**  
**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

**Jeudi le 16 septembre 13h30 à 15h**

**Jeudi le 14 octobre 13h30 à 15h**

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

INSCRIPTION: Claude Gauthier  
au 819 212-1755

### GRANIT

**Jeudi le 16 septembre de 13h30 à 15h**

**Jeudi le 21 octobre de 13h30 à 15h**

Lieu : 4982 rue Champlain, Lac-  
Mégantic, salle Guy Thériège

INSCRIPTION : Lucie Foley au 819 582-9866

### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

**Mardi le 28 septembre de 13h30 à 15h**

**Mardi le 26 octobre de 13h30 à 15h**

Lieu : 49 Angus, 2e étage, East Angus

INSCRIPTION: Lucie Lemelin au 819 238-5128  
Groupe de 8 personnes maximum

### VAL-DES-SOURCES

**Mercredi le 29 septembre de 13h30 à 15h**

**Mercredi le 27 octobre de 13h30 à 15h**

Lieu : 124, rue Greenshields, Val-des-Sources  
(salle du conseil)

INSCRIPTION: Lucie Lemelin au 819 238-5128  
Groupe 8 personnes maximum

### COATICOOK

**Jeudi 16 septembre de 13h30 à 15h**

**Jeudi 14 octobre de 13h30 à 15h**

Lieu : 150, rue Child, Coaticook

INSCRIPTION: Lucie Lemelin au 819 238-5128

## GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent chaque semaine pour échanger sur un sujet particulier. GRATUIT pour les membres! Inscription obligatoire, maximum de 8 participants par groupe.

### SHERBROOKE

**Les mercredis aux deux semaines**  
**Du 8 septembre au 15 décembre de 13h30 à 15h**

Animé par Danielle Yergeau

**Pour hommes seulement - NOUVEAUTÉ!**  
**Les mardis aux deux semaines**  
**Du 21 septembre au 21 décembre de 13h30 à 15h**  
Animé par Mathieu Poulin

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

### GRANIT

**Les mardis aux deux semaines**  
**Du 5 octobre au 22 janvier 2022**  
**De 10h à 11h30**

Lieu : 4982 rue Champlain, Lac-Mégantic  
INSCRIPTION: Lucie Foley au 819 582-9866

### EN VISIOCONFÉRENCE (Teams)

Les lundis de 13h30-15h (chaque semaine)  
Du 27 septembre au 22 novembre 2021  
INSCRIPTION: Claude Gauthier 819 212-1755



## RENDEZ-VOUS DES AIDANTS MRC DU GRANIT

PROCHAINS ATELIERS!



### JOURNAL CRÉATIF

**Judi le 2 septembre 2021 de 13h30 à 15h30**  
*Centre sportif de Lac-Mégantic*

Le journal créatif, c'est une approche dynamique qui allie écriture, dessin et collage. Il permet de stimuler la créativité, de diminuer le stress, de se ressourcer et de prendre du temps pour soi. Nous découvrirons cette méthode de détente dans le plaisir en compagnie de Line Tremblay, formatrice certifiée du journal créatif.

### COMMUNIQUER EFFICACEMENT DANS MON RÔLE DE PROCHE AIDANT

**Judi le 7 octobre 2021 de 13h30 à 15h30**  
*Centre sportif de Lac-Mégantic*

Comment communiquer de façon efficace et agréable avec notre entourage? Nous l'apprendrons à l'aide de différentes techniques simples comme les messages en « je », exprimer ses besoins et ses attentes clairement et l'approche gagnant-gagnant. La rencontre, animée par Valérie Duarte, spécialisée en communication relationnelle, promet d'être très intéressante!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :  
Lucie Foley au 819 582-9866

Ces ateliers sont gratuits  
grâce au financement de :

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS  
ESTRIE



**De retour cet automne!**

*Cahier créatif  
avec Line*

Cet atelier de 2 heures vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Mettez votre créativité au service de votre développement personnel et de votre bien-être!

**HORAIRE D'AUTOMNE**

**JOUR: Les mercredis de 9h30 à 11h30**

Série A. (5): 15, 22, 29 septembre et 6, 13 octobre

Série B. (5): 20, 27 octobre et 3, 10, 17 novembre

**SOIRÉE: Les jeudis de 18h30 à 20h30**

Série A (5) : 16, 23, 30 septembre et 7, 14 octobre

Série B (5) : 21, 28 octobre et 4, 11, 18 novembre

**INFORMATION**

- Le prix des inscriptions est pour la série de 5 ateliers.
- Groupes de 8 personnes maximum
- Matériel de bricolage inclus (crayon, colle, ciseau, papier couleur, etc.)
- Cahier à feuilles blanches disponibles à 5\$ ou apporter un cahier de la maison.
- Tarif pour une série (5): 50\$ pour les membres et 80\$ non-membres

**INSCRIPTION : Line Tremblay 819 821-5127 #111**

**ATELIER D'ART THÉRAPIE**

L'action de créer sollicite les forces et les habiletés d'une personne dans un contexte d'échanges et de confiance. Accompagnés d'Émilie Nadeau, stagiaire en art-thérapie, les participants sont amenés à vivre un processus créatif dans un espace positif et à l'abri du jugement. Le processus permet de stimuler les capacités neurologiques, cognitives, émotionnelles, psychomotrices et relationnelles.



**INSCRIPTION : 819 821-5127**

**GROUPE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER AU STADE LÉGER**

**Les vendredis du 10 septembre au 27 novembre**

- Groupe AM: 10h à 11h30
- Groupe PM: 13h15 à 14h45

Durée: 12 semaines

Coût: 25\$ pour la session (matériel inclus)

Groupe de 4 participants maximum

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

**GROUPE POUR LES PROCHES AIDANTS DE PERSONNE ATTEINTES D'ALZHEIMER**

**Les lundis du 13 septembre au 6 décembre**

De 10h à 11h30

Durée: 12 semaines

Coût: 25\$ pour la session (matériel inclus)

Groupe de 8 participants maximum

Lieu: 15, rue St-David, Magog

(Coop de Solidarité)

## 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. GRATUIT pour les membres!

**Les lundis du 13 septembre au 13 décembre de 13h30 à 15h15 - (sauf le 11 octobre)**

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke  
INSCRIPTION (8 à 10 participants)  
Danielle Yergeau au 819 821-5127 poste 107

## PLUS PRÈS DE TOI



*Plus près de toi* consiste à rendre accessible gratuitement une tablette électronique à 32 personnes atteintes d'un trouble neurocognitif résidant avec un proche aidant. Le prêt d'une tablette inclut 8 ateliers de formation pour les proches aidants. Les participants apprendront notamment à utiliser la tablette pour lire le journal, faire des recherches, des appels vidéo ou jouer à des jeux!

INSCRIPTION : 819 821-5127 poste 103  
conseilleresh@alzheimerestrie.com



## MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Pour les 50 ans et +

**10 ateliers pour garder votre mémoire en forme!** À chaque rencontre, recevez trucs, conseils et astuces pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle!

### HORAIRE

**Les vendredis du 17 septembre au 19 novembre (10 semaines)**

De jour: 9h à 11h

Lieu: 3275 rue Richard, Sherbrooke  
(salle Jean-Byrn)

INSCRIPTION : Line Tremblay  
819 821-5127 poste 111

**Les jeudis du 16 septembre au 18 novembre (10 semaines)**

En soirée: 18h30 à 20h30

Lieu : 740 rue Galt Ouest, bur. 112,  
Sherbrooke (à nos bureaux)

INSCRIPTION: Stéphanie Cramp  
819 821-5127 poste 103

30\$ membre | 60\$ non-membre (cahier d'activités inclus)

« Ça nous permet de découvrir de nouveaux jeux et de passer du temps ensemble. »

pause  bonheur



### Concrètement, qu'est-ce que Pause-bonheur?

C'est un temps d'arrêt offert aux proches aidants résidant avec la personne atteinte. L'objectif global est de passer un temps de qualité ensemble et de s'amuser à l'aide de jeux de société.

À chaque deux semaines, notre éducatrice spécialisée, Sandra Nadeau, se présente à votre domicile pour vous faire découvrir les différentes possibilités de jeux, favoriser les échanges et travailler la concentration.

Pendant les 90 minutes où elle vous accompagne à travers l'activité, elle réponds à vos questions en lien avec le jeu et, lorsque cela s'y prête, vous en explique les variantes. Cela peut également être un moment qui favorise la discussion. Il est possible de conserver les jeux à la maison par la suite.

#### INFORMATION ET INSCRIPTION

Sandra Nadeau  
819-821-5127 poste 116  
pausebonheur@alzheimerestrie.com

En partenariat avec :

Québec 

## INVITATION AUX PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ!

### Vous travaillez auprès des personnes atteintes de trouble neurocognitif et/ou d'aînés en général ?

Venez découvrir gratuitement les jeux de société adaptés à ce type de clientèle. Les jeux présentés seront une sélection des coups de cœurs de notre spécialiste Sandra Nadeau, éducatrice spécialisée et responsable du service Pause-Bonheur.

#### Le jeudi 30 septembre de 13h30-14h45

Lieu: 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke (à nos bureaux)

GRATUIT!

Inscription requise

8 places disponibles

#### INFORMATION ET INSCRIPTION

Sandra Nadeau  
819-821-5127 poste 116  
pausebonheur@alzheimerestrie.com



## La maladie sous toutes ses formes

### Vieillesse normale ou ... Alzheimer?

par Lucie Foley, conseillère à la SAE

Lorsqu'un aîné commence à présenter des pertes de mémoire, il s'inquiète et, tout de suite, se met à se demander s'il ne serait pas atteint de la maladie d'Alzheimer. Vous devez savoir que plusieurs facteurs influencent la mémoire, tels que l'intérêt et l'attention portés à ce que l'on veut retenir, le stress, le repos (plus difficile de retenir une information si on est stressé et épuisé), l'environnement, le mode de vie, etc.

Le tableau ci-dessous vous aidera à différencier les pertes de mémoire « normales » des autres.

Notez bien que ce ne sont que quelques exemples et qu'il ne s'agit en aucun cas d'un outil de diagnostic.

Vieillesse normale	Alzheimer / apparentée
Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement qui a eu lieu il y a un an.	Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement récent.
Ne pas pouvoir se rappeler le nom d'une connaissance.	Ne pas reconnaître les membres de sa famille ou ne pas se rappeler leur nom.
Oublier parfois des choses ou événements.	Oublier souvent des choses ou événements.
Avoir parfois de la difficulté à trouver ses mots.	Pauses fréquentes et substitutions lorsque la personne cherche un mot.
Vous vous souciez de votre mémoire, mais les membres de votre famille ne sont pas inquiets.	Votre famille s'inquiète au sujet de votre mémoire, mais vous n'êtes conscient d'aucun problème.

*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.*



## Recherches en cours dans la région



### Zoothérapie

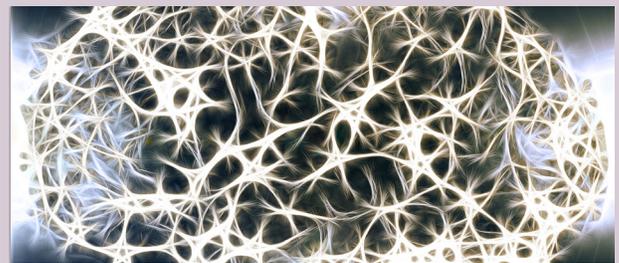
Bonjour à vous, je m'appelle Sabryna et voici mon adorable compagnon Shadow. En septembre dernier, j'ai débuté mes études en zoothérapie et j'ai la chance de pouvoir découvrir et partager les bienfaits de cette approche avec mon chien. La zoothérapie a pour but d'améliorer le bien-être cognitif, physique, psychologique ou social en synergie avec le thérapeute et l'animal qui l'accompagne. Shadow, d'un naturel réconfortant, saura apporter un support et une motivation dans l'atteinte de vos objectifs. Les séances tiennent compte de vos besoins dans vos habitudes de vie, vos activités de la vie quotidienne et de vos intérêts. Nous établirons ensemble un plan d'intervention avec des objectifs précis tels que le maintien de l'autonomie, mettre en pratique la mémoire à court et à long terme, la communication et bien plus. Étant à ma première année d'étude en zoothérapie, **je vous offre mes services** afin de me familiariser avec cette approche et créer de beaux liens avec vous. C'est avec plaisir que Shadow et moi, nous vous offrons cette opportunité et nous avons plus que hâte de pouvoir la partager avec vous. Vous pouvez me contacter au (819) 588-9424, il me fera plaisir de pouvoir discuter davantage avec vous. À bientôt!

Sabryna et Shadow xx



**Maladie d'Alzheimer – certaines bactéries pourraient en être responsables**

Saviez-vous que des bactéries intestinales pourraient être à l'origine de l'inflammation du cerveau et des nerfs, ce qui contribuerait possiblement à la maladie d'Alzheimer? Nous menons une étude qui évalue un médicament qui est conçu pour rétablir l'équilibre naturel des bactéries dans l'intestin pour les gens ayant un diagnostic d'Alzheimer léger à modéré. Une compensation financière vous sera fournie lorsque vous faites partie de l'étude clinique et vous serez entouré d'une équipe médicale tout au long du processus. **Pour en savoir plus, contactez-nous au [Diex.ca](http://Diex.ca) ou au 819-346-2887.**



**Vous souhaitez publier une recherche en Estrie dans notre journal?**

Prochaine édition:  
NOVEMBRE - DÉCEMBRE

**Photo + texte (50 mots)**

**Pour information sur les tarifs:**

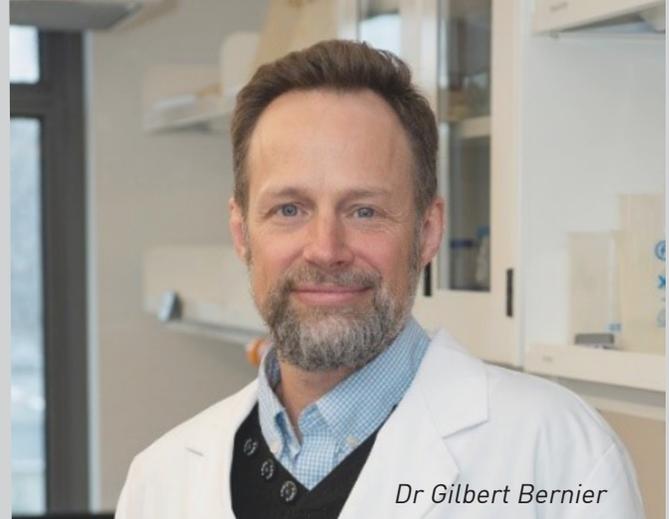
contactez Sandra Asselin  
819 821-5127 poste 104

[sandraasselin@alzheimerestrie.com](mailto:sandraasselin@alzheimerestrie.com)

# Évolution, recherches, avancées

## ALZHEIMER: UN GÈNE PROMETTEUR POUR SE PROTÉGER DE LA MALADIE

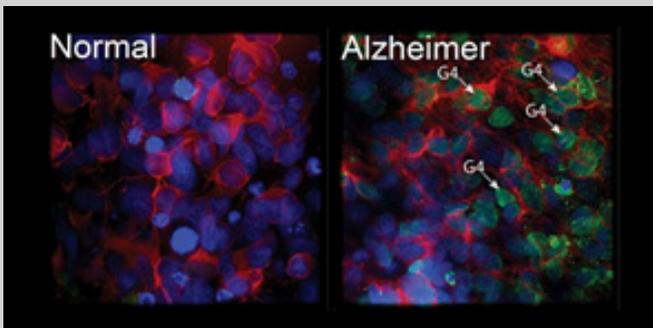
Après plusieurs années de recherches, le Dr Gilbert Bernier, professeur au département de neurosciences de la faculté de médecine de l'Université de Montréal, a découvert une nouvelle fonction du gène BMI1. Ce gène, étant principalement connu pour enrayer le vieillissement du cerveau, pourrait aussi empêcher l'ADN de se désorganiser et ainsi former des structures que l'on appelle G4. Au cours de ses recherches, il a remarqué que cette structure (G4) se retrouvait dans le cerveau d'une personne ayant un trouble neurocognitif, mais pas chez une personne n'ayant pas la maladie. De ce fait, le gène BMI1 pourrait venir empêcher la formation excessive de la structure G4 et ainsi protéger la personne de cette maladie.



Dr Gilbert Bernier

Aucun traitement en lien avec cette avancée n'a été mis de l'avant pour le moment. Cependant, il reste que cette découverte est encourageante et porteuse d'espoir. Elle permet, entre autres, d'enrichir les connaissances à propos de cette maladie complexe. Cette recherche a été exposé dans différentes revues scientifiques tel que Cell Reports et scientific reports.

Ce partage est une opportunité intéressante pour de nombreux chercheurs de pouvoir prendre connaissance de cette analyse et de l'utiliser pour faire de nouvelle percée. [Source : udem](#)



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

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

Nous sommes à la recherche de personnes :

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

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

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

Ce projet est sous la supervision du Dre Paule Royer.

819 562 0777 - 2185 King ouest, suite 101, Sherbrooke - [qtrecherche.com](http://qtrecherche.com)

## La société active



### REMISE DE DIPLÔMES À PIOPOLIS

C'est dans une ambiance joyeuse et animée que s'est déroulée la remise de diplômes qui clôturait les ateliers *Musclez vos méninges* à Piopolis dans la MRC du Granit, le 7 juillet 2021.

Nous tenons à souligner la persévérance, l'assiduité et l'implication exceptionnelles des participantes. En lien avec le contexte pandémique, elles ont reçu la formation en trois blocs entrecoupés de pauses de plusieurs semaines.

Cela ne les a pas empêchées de terminer l'année avec une grande motivation et de graduer haut la main!

Félicitations à nos fières diplômées!

### DON DU HAVRE DES CANTONS

Le 24 juin dernier, des résidentes du Havre des Cantons ont organisé bénévolement une vente de bonbons au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie! L'activité, qui s'est déroulée sur trois heures, a permis d'amasser la somme de 1004\$. Notre conseillère Claude Gauthier est allée à leur rencontre pour la remise du chèque.

Merci aux résidents pour leur générosité et à l'équipe de bénévoles pour leur dynamisme!



### CAHIER CRÉATIF

Notre formatrice et animatrice, Line Tremblay, a offert pour la première fois en juin dernier l'activité *Cahier créatif*, au grand bonheur de notre clientèle. Rappelons que le cahier créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. C'est un temps pour soi, pour se ressourcer et se faire du bien. Il est facile par la suite de continuer les activités à la maison. À la demande de nos clients, l'activité sera de retour cet automne! Pour information, contactez Mme Line Tremblay au 819 821-5127 poste 111.





### PAUSE-BONHEUR

Cet été, 14 familles ont pu bénéficier de ce service de thérapie par le jeu ! Sandra Nadeau, notre éducatrice spécialisée, s'est rendue dans les familles pour expliquer le fonctionnement du jeu, présenter les façons de jouer, répondre aux questions et, surtout, pour que les participants puissent passer un bon moment! Des places sont toujours disponibles! Pour plus d'information ou pour vous inscrire à ce service, contactez Mme Sandra Nadeau au 819 821-5127 poste 116.

# NOUS RECRUTONS !

## ACCOMPAGNATEUR.TRICE À DOMICILE

Nous sommes présentement à la recherche d'accompagnateurs(trices) afin de combler des postes de répit et stimulation à domicile auprès de personnes âgées à Sherbrooke et Magog.

**VOUS RECHERCHER UN EMPLOI À TEMPS PARTIEL?**

**VOUS VOULEZ PARTAGER VOTRE CRÉATIVITÉ, VOTRE GÉNÉROSITÉ ET VOTRE ÉCOUTE ACTIVE?**

**VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER DANS UN SERVICE ESSENTIEL ET FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE PROCHES AIDANTS?**

**NOUS SOUHAITONS VOUS RENCONTRER!**

### Principales tâches

Offrir un service de répit aux proches aidants et un service d'accompagnement et de stimulation aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie neurocognitive.

### Information sur le poste

- Avoir accès à une voiture
- Entre 20h et 33h par semaine
- Salaire entre 15,24 \$ et 17,15\$ / heure
- 2 journées de santé et bien-être
- 3 semaines de vacances
- Équipe dynamique et passionnée!

### Pour postuler

Faites parvenir votre candidature à Hélène Cormier, coordonnatrice du répit à domicile à [repit@alzheimerestrie.com](mailto:repit@alzheimerestrie.com).

Pour information, contactez le **819 821-5127 poste 626** ou consultez le [www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)

## Des conférences pour vous!



### 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.



Dre Rousseau

**6 OCTOBRE 2021 - L'aménagement du domicile pour prévenir des chutes; le point de vue d'une ergothérapeute par Dre Jacqueline Rousseau.** Diplômée d'un doctorat en Sciences biomédicales - option réadaptation de l'Université de Montréal, Dre Rousseau, est professeure titulaire à l'École de réadaptation de l'UdeM et chercheuse et directrice de laboratoire au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

Pour vous inscrire aux Conférences Mémorables, visitez le [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

### CONFÉRENCE

#### Les facteurs de protection

Qu'est-ce qui permet de prévenir la maladie d'Alzheimer?



Notre animatrice Line Tremblay vous présentera dans cette conférence les facteurs qui vous permettent de protéger votre cerveau contre la maladie d'Alzheimer et ainsi de vous éloigner du risque de développer la maladie. Même s'il n'est pas encore possible d'en guérir, il est possible de diminuer les risques de la développer.

- **Mardi le 12 octobre 18h30 à 20h**  
Au 740 rue Galt Ouest, Sherbrooke
- **Mardi le 19 octobre 18h30 à 20h**  
Au Centre communautaire de Magog, 95 rue Merry Nord dans la salle Ovila-Bergeron (local 119)

Gratuit pour les membres | 10\$ non-membres  
INSCRIPTION: 819 821-5127 poste 101

### CONFÉRENCE

#### Les mesures de soutien et ressources pour les personnes proches aidantes



Venez en apprendre davantage sur les droits des proches aidants et les ressources disponibles. Une conférence présentée par Mélanie Perroux, directrice de Proche aideance Québec (anciennement RANQ).

- **Mercredi le 24 novembre à 13h30**

Au Centre culturel et communautaire  
Françoise Dunn situé au  
2050, boul. de Portland, Sherbrooke

Gratuit pour les membres | 10\$ non-membres  
INSCRIPTION: 819 821-5127 poste 101



Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

# Vivez votre retraite

## UPSoleil



UPSoleil est une section dédiée aux gens du bel âge atteints d'Alzheimer ou de perte d'autonomie cognitive.



**UPSoleil** des Résidences Soleil  
c'est l'engagement

d'une famille chaleureuse et accueillante,  
d'une approche rassurante et personnalisée,  
d'un milieu de vie encadré et sécuritaire.

Contactez-nous!

**1 800 363-0663**



### Inclusions

- Repas équilibrés
- Réceptionniste et sécurité 24 h/24
- Personnel de soins 24 h/24
- Entretien ménager 2 fois/mois
- Service de literie chaque semaine
- Câblodistribution de base
- Électricité et chauffage
- Électroménagers et ameublement de base, si désiré



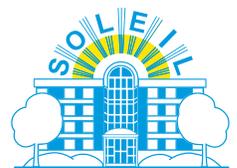
### Activités

- Piscine intérieure, spa, sauna
- Bibliothèque, salon internet
- Bingo, cartes, casse-têtes, O.K.O.
- Exercices, aquaforme, jardinage
- Danse, piano, chorale, messes
- Billard, pétanques, poches, palets, quilles, cinéma
- Artisanat, peinture, tricot
- Comité de résidents
- Sorties organisées
- Spectacles et fêtes
- Activités quotidiennes animées, et bien plus!

### Alzheimer et perte d'autonomie cognitives

Les sections UP Soleil sont liées directement à nos Résidences Soleil, offrant ainsi l'accès à toutes les commodités, loisirs, commerces de la résidence et aux résidents accompagnés de leurs proches ou de notre personnel.

LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

[info@residencessoleil.ca](mailto:info@residencessoleil.ca) • [www.residencessoleil.ca](http://www.residencessoleil.ca)

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

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke | 1150, rue des Quatre-Saisons, Sherbrooke  
Les Résidences Soleil Manoir Granby | 235, rue Denison Est, Granby  
Les Résidences Soleil Manoir du Musée | 245, rue Frontenac, Sherbrooke

Notre entreprise familiale d'ici se démarque à travers sa gestion humaine et accueillante de la pandémie.



Lauréat  
pour la  
année consécutive

18<sup>e</sup>

Les Résidences Soleil sont lauréates 2021 en tant que Sociétés les mieux gérées au Canada.

## Chronique d'une conseillère



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

### 115 ANS D'HISTOIRE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**1900** En Allemagne, **Auguste Deter**, une femme de 50 ans, a de la difficulté de se souvenir de certains événements récents. Des changements de comportement et des problèmes de communication sont observés. Ses symptômes s'aggravant, Auguste entre en institution. Un médecin du nom d'**Alois Alzheimer** entend parler d'elle. Souhaitant en apprendre plus, le Dr Alzheimer s'entretient avec elle pendant l'année suivante.

Le Dr Alzheimer observe qu'en plus de se sentir désorientée, Auguste identifie les choses par un nom différent. Il note que les symptômes s'aggravent pendant la nuit.

**1906** Après 5 ans en institution, Auguste décède. Le Dr Alzheimer demande le cerveau et les dossiers médicaux d'Auguste à des fins d'études. En examinant son cerveau, il observe que certaines zones se sont réduites et note de nombreux dépôts anormaux ; les deux signatures de la maladie d'Alzheimer: **les plaques et les enchevêtrements**.

Le Dr Alzheimer en conclut qu'Auguste est atteinte d'une forme rare de trouble neurocognitif qui touche les personnes de moins de 65 ans. Ses observations pavent la voie à des études sur la maladie qui portera bientôt son nom.

**De 1910 au début des années 1970** Bien que la maladie d'Alzheimer attire l'attention grâce aux découvertes du Dr Alzheimer, on la considère comme une forme rare de trouble neurocognitif. À la fin des années 1960 et début des années 1970, moins de 150 articles scientifiques sont publiés.

**1976** L'éditorial du Dr Robert Katzman, un neurologue américain, dans un journal scientifique change la donne. La maladie d'Alzheimer passe d'une maladie rare à une maladie qui touche bien plus de monde.

**De 1976 à aujourd'hui** En réponse à l'éditorial du Dr Katzman, des organisations se forment pour promouvoir la recherche et pour sensibiliser le public à la réalité des personnes atteintes et de leurs proches. Plus de 45 000 articles sur la maladie d'Alzheimer ont depuis été publiés. Ils se penchent sur sa cause, ses conséquences et sur des traitements potentiels et des remèdes.

Si Auguste avait consulté un médecin aujourd'hui, elle aurait reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer à début précoce. Elle aurait été référée vers des ressources qui auraient pu l'aider.

Les chercheurs, les donateurs du monde entier ainsi que votre Société Alzheimer de l'Estrie continuent de travailler sans relâche pour soutenir les personnes atteintes et leurs proches et envisager un monde sans la maladie d'Alzheimer.

Claude Gauthier, conseillère

# CONFÉRENCES D'INFORMATION

## JOURNÉE MONDIALE DE L'ALZHEIMER

### le 21 SEPTEMBRE

Créée en 1994, la Journée mondiale de l'Alzheimer est une journée de mobilisation internationale organisée tous les 21 septembre pour améliorer la vie des personnes malades et de leurs aidants. Dans le cadre de cette journée de sensibilisation, joignez-vous à nous pour en connaître davantage sur nos services et sur la maladie! Nos conseillères sont là pour répondre à vos questions.



#### THÉMATIQUES

# 1

### Un mot sur nous

Clientèle, services, mission, approche, intervenants

# 2

### Introduction à la maladie

Symptômes, évolution, phases, facteurs de risque et de protection, stimulation, mythes et réalités

# 3

### Trucs pour faciliter la communication

Choses à faire et à éviter

#### SHERBROOKE (2 présentations)

De 13h30 à 15h00

De 18h30 à 19h45

Au 740, rue Galt Ouest  
Sherbrooke

#### MAGOG

De 18h30 à 19h45

Au Centre communautaire de  
Magog, 95 rue Merry Nord,  
salle Ovila-Bergeron (local 119)

**GRATUIT!**

INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 821-5127 poste 101

## Suggestions de lecture

### PAR AMOUR DU STRESS, 2e ÉDITION

De Sonia Lupien

Nouvellement en librairie, ce livre est, à mon avis, essentiel pour bien comprendre et gérer le stress qui se présente naturellement dans nos vies.

L'autrice déclare que, contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie. Au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles.

Dans un style simple, imagé et avec une touche d'humour, l'autrice présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain.

Elle propose aussi des méthodes surprenantes, mais à portée de tous!

Bonne lecture!

SUGGESTION DE **STÉPHANIE CRAMP**



### C'EST MA CHAMBRE

De Caroline Gauvin  
Collection jeunesse

Ce livre pour enfant nous transporte dans l'univers d'une petite fille dont la vie est chamboulée par l'arrivée de sa grand-mère. Sa mère lui dit que sa grand-maman est malade, qu'elle a des problèmes de mémoire et que celle-ci va demeurer avec eux un certain temps, car elle est en attente d'une chambre dans une résidence. Elle lui dit également qu'elle devra céder sa chambre à sa grand-mère et dormir avec sa petite sœur, la petite fille trouve cela injuste. L'autrice fait un parallèle entre l'adaptation de la petite fille à sa nouvelle situation et celui qu'une personne atteinte doit vivre au quotidien avec les changements qu'elle ressent. Mme Gauvin a un baccalauréat en orthopédagogie. Présentement, elle est conseillère pédagogique au Cégep de Limoilou.

J'ai apprécié la façon dont l'autrice s'y prend pour faire comprendre les changements qui peuvent se produire chez une personne atteinte en les transposant dans les émotions que peuvent vivre certains enfants.

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**



## Un balado pour vous!

**DEVENIR MARGOT** | Baladodiffusion | [telequebec.tv](http://telequebec.tv)

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**

Tout au long des 6 épisodes, nous suivons Marika dans son accompagnement auprès de son père atteint de la maladie d'Alzheimer. Voilà qu'à sa grande surprise, elle se voit confrontée à son nouveau rôle et à une nouvelle identité. Intrigant n'est-ce pas? Un témoignage intimiste à la fois drôle et touchant, ponctué d'avis de spécialistes qui nous amène à réfléchir à comment rejoindre la réalité de la personne atteinte tout en restant en accord avec soi-même. Un balado qui vaut la peine. Bonne écoute!





## Plus près de TOI

***Vous êtes un proche aidant résidant avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif?***

***Vous souhaitez aider la personne atteinte à garder contact avec ses proches et à stimuler ses fonctions cognitives?***

***Vous êtes dans la région de Sherbrooke ou Magog?***

**CE PROJET EST POUR VOUS!**

### ***Qu'est-ce que le projet *Plus près de toi*?***

Le projet *Plus près de toi* consiste à rendre accessible gratuitement une **tablette électronique** à 32 familles. Le prêt de la tablette est accompagné de séances de formation. L'objectif est de briser l'isolement des personnes atteintes et de leur proche aidant et stimuler les fonctions cognitives.

### ***La formation***

En groupe semi-privé, les participants apprendront notamment à se servir de la tablette pour lire le journal, faire des recherches sur internet, faire des appels vidéo, jouer à des jeux et à contacter leurs proches via des applications pour les communications virtuelles.

### **INFORMATION**

819 821-5127 poste 103 | [conseilleresh@alzheimerestrie.com](mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com)  
[www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)

## Le Colibri, centre d'activités et de ressourcement

Le Colibri remercie chaleureusement son employée d'été Amélie Vallée et ses bénévoles, Louise Gagnon et Véronique Coderre, pour leur travail extraordinaire auprès de la clientèle. De plus, le Centre d'activités et de ressourcement accueillera cet automne quatre nouvelles stagiaires! Bienvenue!



**AMÉLIE VALLÉE**  
EMPLOYÉE D'ÉTÉ



**LOUISE GAGNON**  
BÉNÉVOLE



**VÉRONIQUE CODERRE**  
BÉNÉVOLE



**ROXANNE DENIS**  
STAGIAIRE - TECHNIQUE  
ÉDUCATION SPÉCIALISÉE  
CÉGEP DE SHERBROOKE



**MÉGANE LAPOINTE**  
STAGIAIRE - TECHNIQUE  
ÉDUCATION SPÉCIALISÉE  
CÉGEP DE SHERBROOKE



**LYDIA BEAULIEU**  
STAGIAIRE - PHARMACIE,  
UNIVERSITÉ LAVAL



**VIRGINIE LAMOTHE**  
STAGIAIRE - MÉDECINE,  
UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

## Suggestion de jeux



### QWIRKLE

Qwirkle est un jeu d'association et de logique incluant des formes colorées. Chacun votre tour, parmi les 6 tuiles devant vous, vous devez en placer un maximum à condition de les poser sur une seule ligne avec un caractère commun: la couleur ou la forme.



### LINKTO

Linkto est un jeu d'observation et de connaissances générales sur les thèmes de la cuisine, de la terre ou du voyage. Ensemble, tentez de lier les cartes indices aux cartes posées sur la table. Cinq niveaux de difficulté sont disponibles pour mettre vos connaissances à l'épreuve!

# Bricolage

## ARBRE À BOUTONS

### MATÉRIELS

- 1 carton de couleur foncée
- Une vingtaine de boutons de format et de couleur variées
- Silhouette d'un arbre
- Colle en bâton

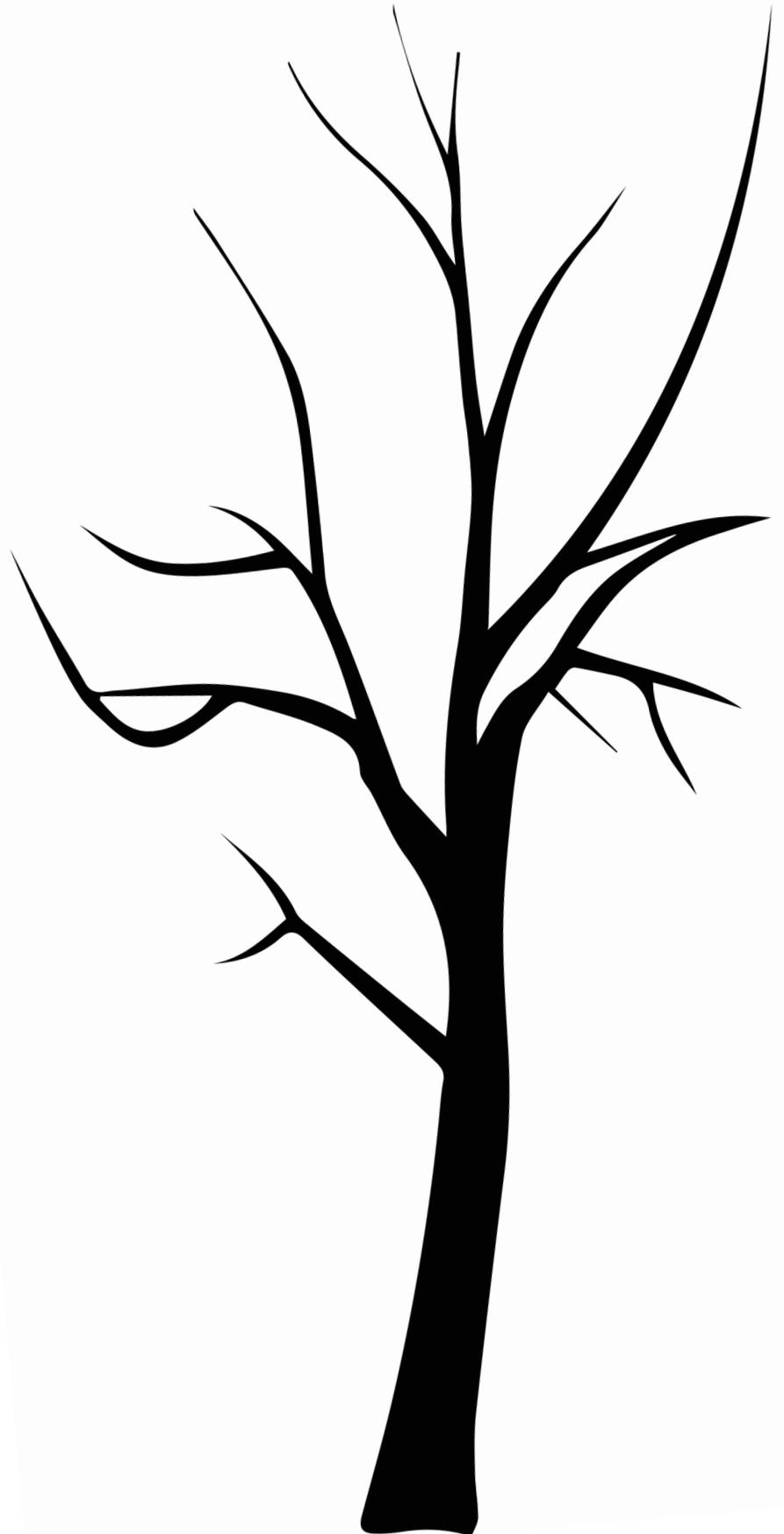
### INSTRUCTION

- Découpez l'arbre ci-contre;
- Collez le modèle de l'arbre sur un carton de couleur foncée ;
- Décorer l'arbre en appliquant de la colle en bâton sur les boutons un à un.

### EXEMPLE



Bon bricolage!



## COLLOQUE ALZHEIMER MARDI LE 25 JANVIER 2022



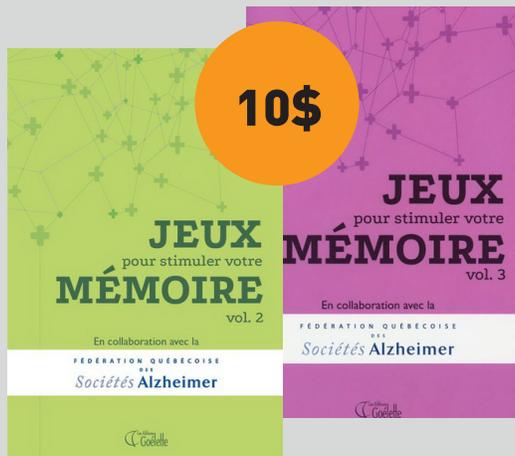
Avis à tous les professionnels de la santé : **le Colloque Alzheimer sera de retour en 2022!**

Réservez votre mardi 25 janvier 2022 dès maintenant!

Nous recevrons 4 conférenciers invités.

Restez à l'affût!

Les détails de l'événement seront disponibles au [www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com) dès le début octobre.



### LIVRE DE JEUX POUR STIMULER VOTRE MÉMOIRE - VOLUME 3 DISPONIBLE!

Ces livres permettent de garder votre mémoire en forme grâce à des jeux conçus spécialement pour entraîner votre cerveau et stimuler vos neurones!

Optenez dès maintenant une copie de ces livres au coût de 10\$ (taxes incluses) à nos bureaux de Sherbrooke au 740, rue Galt Ouest.

Un cadeau idéal à se faire ou à offrir à un proche!

## JE VEUX DEVENIR MEMBRE! ♥

- Accès GRATUIT aux groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales et aux projets Pause-bonheur et Plus près de toi;
- 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](mailto:info@alzheimerestrie.com). Le coût est de 25 \$ annuellement.



**25\$ / ANNÉE**

## Pour nous joindre

RÉGIONS	PERSONNES-RESSOURCES
<p><b>VILLE DE SHERBROOKE</b> Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30</p> <p><b>Siège social</b> Tél.: 819 821-5127 Fax : 819 820-8649</p> <p>740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke <a href="mailto:info@alzheimerestrie.com">info@alzheimerestrie.com</a> <a href="http://www.alzheimerestrie.com">www.alzheimerestrie.com</a></p>	<p><b>Anne-Élise Gamache</b> Coordonnatrice du répit-stimulation à domicile</p> <p>819 821-5127 poste 102 <a href="mailto:servicerepit@alzheimerestrie.com">servicerepit@alzheimerestrie.com</a></p>
	<p><b>Hélène Cormier</b> Coordonnatrice du répit-stimulation à domicile</p> <p>819 821-5127 poste 106 <a href="mailto:repit@alzheimerestrie.com">repit@alzheimerestrie.com</a></p>
	<p><b>Myrja Lamarche</b> Coordonnatrice du Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri</p> <p>819 821-5127 poste 109 <a href="mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com">lecolibri@alzheimerestrie.com</a></p>
	<p><b>Danielle Yergeau</b>, conseillère</p> <p>819 821-5127 poste 107 <a href="mailto:danielleyergeau@alzheimerestrie.com">danielleyergeau@alzheimerestrie.com</a></p>
	<p><b>Stéphanie Cramp</b>, conseillère et animatrice</p> <p>819 821-5127 poste 103 <a href="mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com">conseilleresh@alzheimerestrie.com</a></p>
<p><b>MRC DE COATICOOK</b> Jeudi de 9h à 16h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS)</p>	<p><b>Lucie Lemelin</b>, conseillère</p> <p>819 238-5128 <a href="mailto:conseillerehsc@alzheimerestrie.com">conseillerehsc@alzheimerestrie.com</a></p>
<p><b>MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS</b> Mardi de 9h à 16h 49 rue Angus, East Angus</p>	
<p><b>MRC DES SOURCES</b> Mercredi, de 8h30 à 16h30 599 boul. Simoneau, Val-des-Sources</p>	
<p><b>MRC DU GRANIT</b> Mardi au vendredi de 8h à 16h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic</p>	<p><b>Lucie Foley</b>, conseillère</p> <p>819 582-9866 <a href="mailto:mrcgranit@alzheimerestrie.com">mrcgranit@alzheimerestrie.com</a></p>
<p><b>MRC DE MEMPHRÉMAGOG</b> Mardi et jeudi de 8h à 16h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog</p>	<p><b>Claude Gauthier</b>, conseillère</p> <p>819 212-1755 <a href="mailto:conseillere@alzheimerestrie.com">conseillere@alzheimerestrie.com</a></p>
<p><b>MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS</b> Mercredi de 8h30 à 16h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)</p>	

# CONCERNÉ PAR LA MALADIE D'ALZHEIMER?



NOS CONSEILLÈRES SONT LÀ  
POUR VOUS OFFRIR DU SOUTIEN  
DANS VOTRE PARCOURS.



- Soutien téléphonique
- Rencontres individuelles et familiales
- Cafés-rencontres et groupes de soutien
- Formations et webinaires
- Service de répit-stimulation à domicile
- Centre d'activités et de ressourcement  
Le Colibri

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie



819 821-5127



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