

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 amenés 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 Thérberge

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

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

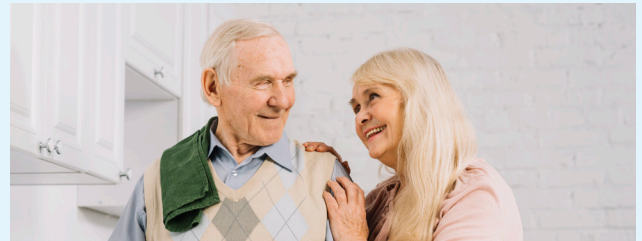
EN VISIOCONFÉRENCE (Teams)

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.

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



INSCRIPTION : 819 821-5127

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

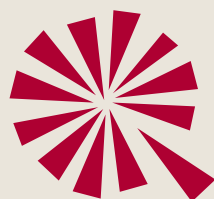
Lorsqu'un aîné commence à présenter des pertes de mémoire, il s'inquiète et, tout de suite, se met à se demander s'il ne serait pas atteint de la maladie d'Alzheimer. Vous devez savoir que plusieurs facteurs influencent la mémoire, tels que l'intérêt et l'attention portés à ce que l'on veut retenir, 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

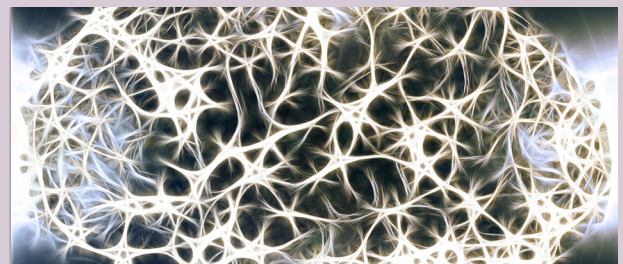
Bonjour à vous, je m'appelle Sabryna et voici mon adorable compagnon Shadow. En septembre dernier, j'ai débuté mes études en zoothérapie et j'ai la chance de pouvoir découvrir et partager les bienfaits de cette approche avec mon chien. La zoothérapie a pour but d'améliorer le bien-être cognitif, physique, 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 modérer. 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 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:

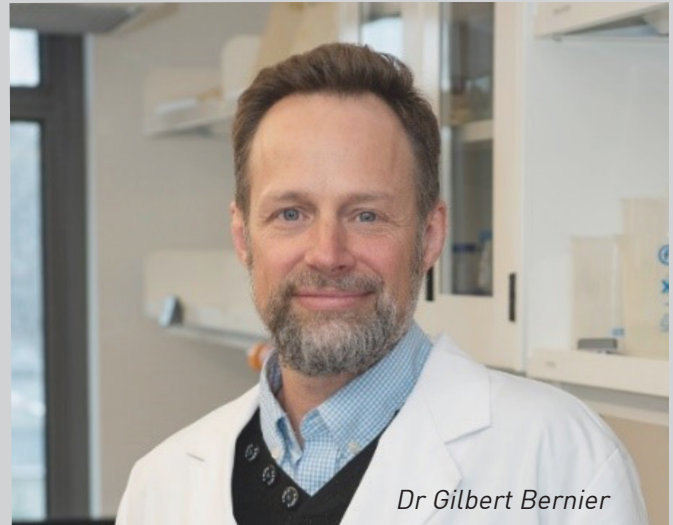
contactez Sandra Asselin
819 821-5127 poste 104

sandraasselin@alzheimerestrie.com

Évolution, recherches, avancées

ALZHEIMER: UN GÈNE PROMETTEUR POUR SE PROTÉGER DE LA MALADIE

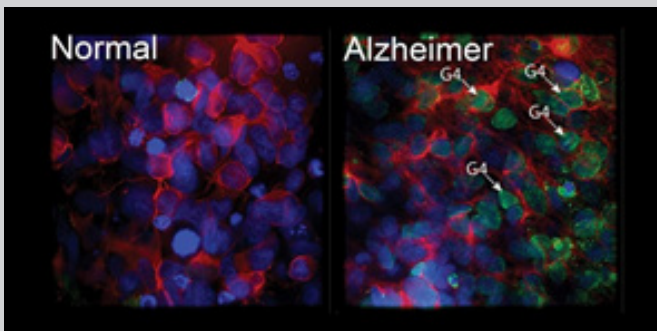
Après plusieurs années de recherches, le Dr Gilbert Bernier, professeur au département de neurosciences de la faculté de médecine de l'Université de Montréal, a découvert une nouvelle fonction du gène BMI1. Ce gène, étant principalement connu pour enrayer le vieillissement du cerveau, pourrait aussi 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

Ce projet est sous la supervision du Dre Paule Royer.

819 562 0777 - 2185 King ouest, suite 101, Sherbrooke - 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.

Pour information, contactez le **819 821-5127 poste 626** ou consultez le 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

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 bienveillante,
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 • 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 bienveillante de la pandémie.



Lauréat pour la 18^e année consécutive

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**

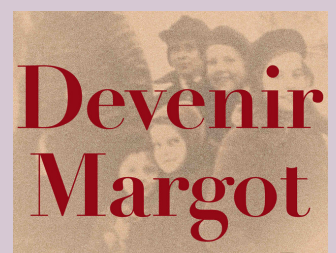


Un balado pour vous!

DEVENIR MARGOT | Baladodiffusion | telequebec.tv

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
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

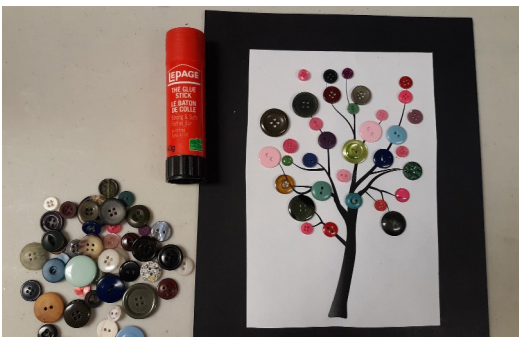
MATÉRIELS

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

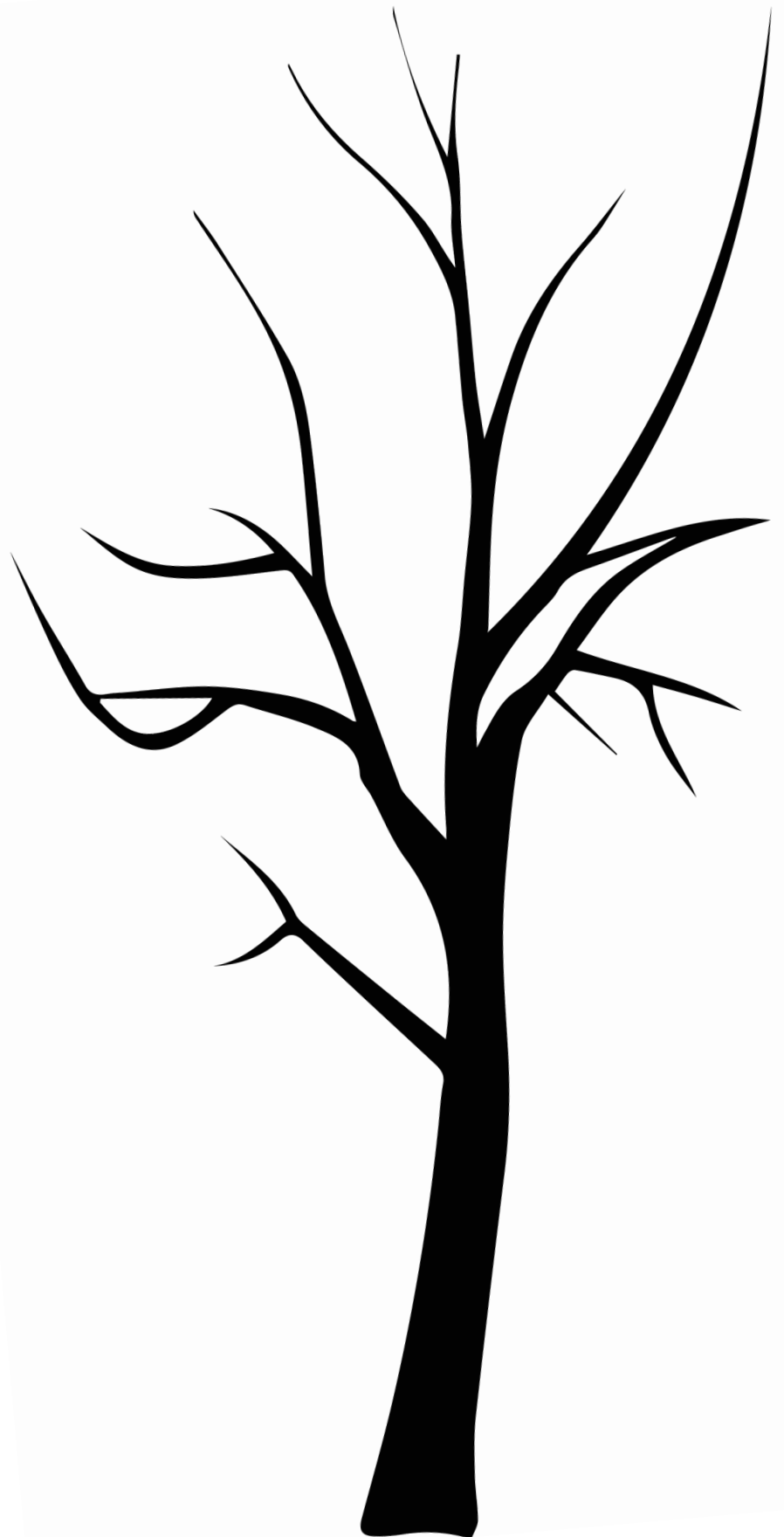
INSTRUCTION

- 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 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. Le coût est de 25 \$ annuellement.



25\$ / ANNÉE

Pour nous joindre

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



alzheimereestrie.com