

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

JANVIER
FÉVRIER
2022



Mot de la directrice



Caroline Giguère
Directrice Générale

Bonhomme de neige est de retour!

Fier, il se dresse devant la maison, vêtu de son chapeau et de son foulard. Peu importe notre âge, il sait nous faire sourire et nous rappelle les joies de l'hiver qui signifie aussi le temps des fêtes et la nouvelle année qui débutera sous peu.

Que souhaiter de mieux que l'équilibre entre vos différents rôles et le goût d'amorcer 2022 avec une bonne dose de positivisme et un soupçon de légèreté. Vous centrez sur l'essentiel, vers ce qui vous fait plaisir et que vous aviez peut-être mis de côté depuis trop longtemps. Parsemez vos journées de petits moments de bonheurs, de choses simples

et de gratitude. Appréciez la complicité des gens que vous aimez. Vous entourez de personnes qui sauront reconnaître votre plein potentiel. Faire le plein de nouvelles connaissances. Prendre le temps de prendre son temps. Voilà quelques suggestions à mettre de l'avant pour vous faire grandir et demeurer en équilibre.

Nous vous souhaitons un merveilleux Noël en famille ou entre amis de même qu'une année 2022 remplie de bonheur, d'amour, de petits plaisirs, de sourires et d'espoir.

De la part des membres du conseil d'administration et de tout le personnel de la Société Alzheimer de l'Estrie : « Joyeux temps des Fêtes! »



Coup de coeur

PROGRAMME ACTION AÎNÉS DU QUÉBEC : PLUS DE 125 000 \$ EN ESTRIE!

Le 25 octobre 2021, la députée de Saint-François Geneviève Hébert, a annoncé au nom de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants Marguerite Blais, l'octroi de 125 740 \$ à quatre organismes de la région.

La Société Alzheimer de l'Estrie a reçu un montant de 22 120 \$ pour offrir des demi-journées de ressourcement aux aînés aidants de l'Estrie. Ces activités permettront de contrer l'isolement social, de valoriser les personnes aînées et d'encourager leur participation sociale.

La programmation 2022 des demi-journées de ressourcement sera annoncée sous peu.



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

Société active

CAMPAGNE BÔSAPIN

Pour la seconde année consécutive, la Société Alzheimer de l'Estrie offrait la possibilité d'acheter un sapin, une couronne et des accessoires de Noël. Les soldats de bois de la pépinière BôSapin de Coaticook livraient le tout à votre domicile. En utilisant le code promotionnel lors de l'achat, 20 % du montant était remis en don à notre organisme. Merci à tous ceux qui ont participé à cette campagne!

FÊTE DE NOËL

Le 3 décembre dernier avait lieu le souper de Noël de la Société Alzheimer de l'Estrie. Cette occasion réunissait un grand nombre de familles, d'amis et d'employés de la SAE. C'est dans une ambiance festive et chaleureuse que nous avons pu festoyer ensemble. Au nom de toute l'équipe, nous vous remercions d'être venu en si grand nombre!



MURALE DU SERVICE RÉPIT À DOMICILE

Pendant l'été, j'ai eu le plaisir de réaliser ce projet avec 14 artistes de notre secteur. Chacun avait sa rencontre de création : Peinture, dessin ou collage, échafaudage d'un pont ou montage de casse-tête décoratif... Tout était possible avec quelques adaptations. Plusieurs de nos créateurs ont repris contact avec ce loisir dans un contexte de plaisir et sans exigence autre que d'y participer. J'ai vécu de beaux moments avec eux, ce qui fait de la « Murale » une représentation réelle de nos services et des gens qui y participent. Plusieurs admirateurs ont surveillé la progression hebdomadaire de l'œuvre. Le résultat est superbe! Sincère MERCI à ces volontaires, ainsi qu'aux familles qui l'ont aussi rendu possible en offrant un transport, des trésors de matériaux et la confiance que nous allions en faire une réussite!

Angélique Desmarais, accompagnatrice



Ateliers de formation pour proches aidants

Inscriptions obligatoires au 819-821-5127 poste 101



Les comportements déroutants

Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis pour comprendre et vous outiller face aux réactions de votre proche.

Mercredi 19 janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bur. 112
Sherbrooke



Le deuil blanc

Tout au long de la maladie, vous devez faire face aux changements qui affectent la personne atteinte. Cet atelier vous donnera des pistes de solution pour apprivoiser ces étapes.

Mardi 22 février 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David
Magog (Coop solidarité)



Le lâcher-prise

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler ce qui ne peut l'être. C'est un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise.

Mercredi 16 février 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bur.112
Sherbrooke



L'épuisement

Cet atelier vous donnera des outils pour prévenir le stress et l'épuisement lorsque nous sommes un proche aidant d'une personne atteinte.

Mardi 18 janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David
Magog (Coop solidarité)

Jeudi 27 janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
Coaticook (lieu à confirmer)



Communiquer avec le cœur

Cet atelier vous expliquera comment intégrer certaines approches afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Mardi 22 février 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
East Angus
(lieu à confirmer)

Mercredi 23 février 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
Val-des-Sources
(lieu à confirmer)

Jeudi 24 février 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
Coaticook
(lieu à confirmer)



Tout savoir sur la maladie

Venez vous informer sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : ce qui se passe dans le cerveau, les signes précurseurs, les stades de la maladie, les traitements, la prévention et bien plus!

Mardi 25 janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
East Angus
(lieu à confirmer)

Mercredi 26 janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
Val-des-Sources
(lieu à confirmer)

TARIF (PAR ATELIER)

10 \$ POUR LES MEMBRES

20 \$ POUR LES NON-MEMBRES

Programmes et services

CAFÉ - RENCONTRES

Les café-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Veuillez communiquer avec nous afin de réserver votre place. La carte de membre est requise pour participer à cette activité gratuite. **Inscriptions au 819-821-5127 poste 101**

HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER 2022

MEMPHRÉMAGOG

Les jeudis 13 janvier et 10 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

15, rue St-David, Magog
(COOP solidarité)

VAL-DES-SOURCES

Les mercredis 12 janvier et 9 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

Val-des-Souces (lieu à confirmer)

HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Les mardis 11 janvier et 8 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

East Angus (lieu à confirmer)

COATICOOK

Les jeudis 13 janvier et 10 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

Coaticook (lieu à confirmer)

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 20 janvier et 17 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

4982, rue Champlain, Lac-Mégantic
(salle Guy-Théberge)

SHERBROOKE

Le mardi aux 2 semaines

Du 18 janvier au 21 juin 2022

De 13 h 30 à 15 h 30

740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

CAHIER CRÉATIF

Le cahier créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Cet atelier est accessible à tout le monde; aucune compétence artistique n'est requise. Il stimule la créativité et permet de se reconnecter à soi-même. Notre animatrice certifiée du Journal Créatif vous attend pour une série de 5 ateliers, 1 fois par semaine.

GROUPE E

Les mercredis du 12 janvier au 9 février 2022

De 9 h 30 à 11 h 30

740, rue Galt Ouest, bur.112, Sherbrooke

GROUPE F

Les mercredis du 16 février au 16 mars 2022

De 9 h 30 à 11 h 30

740, rue Galt Ouest, but.112, Sherbrooke



Maximum de 9 participants par groupe.
Inscriptions au 819-821-5127 ou info@alzheimerestrie.com

50\$ pour les membres – 80\$ pour les non-membres
Les frais comprennent tout le matériel requis pour la création.
Vous devez seulement apporter un cahier de 8.5 x 11 pouces
à feuilles blanches.

Programmes et services

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont l'occasion pour les participants de discuter ensemble au cours de 8 rencontres. Ils sont amenés à échanger sur un thème proposé par l'animatrice et à partager leur vécu avec les autres proches aidants qui sont confrontés aux mêmes situations qu'eux. Un maximum de 8 participants par groupe.

GRATUIT pour les membres!

Inscriptions obligatoires au 819-821-5127 poste 101

SHERBROOKE

Le mercredi aux deux semaines

Du 12 janvier au 20 avril 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Le mardi aux deux semaines

Du 22 février au 31 mai 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

LAC-MÉGANTIC

Les mardis aux deux semaines

À partir du 22 février 2022

De 10 h 00 à 11 h 30

4982, rue Champlain, salle 109, Lac-Mégantic

MEMPHRÉMAGOG

Le mardi aux deux semaines

Du 1^{er} février au 10 mai 2022

De 13 h 30 à 15 h 00

15, rue St-David, Magog (Coop solidarité)

NOUVEAU! VAL-ST-FRANÇOIS

En collaboration avec le CAB de Richmond

Les mercredis **12 janvier et 9 février 2022**

De 13 h 30 à 15 h 00

1010, rue Principale Nord, porte A, Richmond

Inscriptions : Claude Gauthier 819-212-1755

ou Geneviève Ayotte 819-826-6166

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



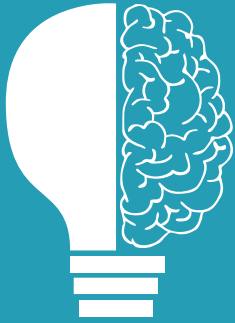
COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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

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



Programmes et services



Musclez vos méninges! Prochains groupes

Cette activité vise à promouvoir la vitalité intellectuelle en gardant votre mémoire active. Les personnes de 50 ans et plus recevront des trucs, astuces et exercices concrets pour stimuler leur mémoire au quotidien. L'animatrice vous proposera un thème à chacune des 8 rencontres. [Inscrivez-vous dès maintenant!](#)

Groupe 1

**Les jeudis du 13 janvier
au 3 mars 2022**
De 13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bur. 112,
Sherbrooke

Groupe 2

**Les vendredis du 14 janvier
au 4 mars 2022**
De 9 h 30 à 11 h 30
740, rue Galt Ouest, bur. 112,
Sherbrooke

**Maximum de 9 participants par groupe
Inscriptions au 819-821-5127**

30\$ pour les membres - 60\$ pour les non-membres
(cahier pour les exercices inclus)

Quelques sujets abordés :

Bouger pour rester allumé
Stratégies efficaces pour mémoriser
Ingrédients secrets du bien-être
Osez la technologie
12 commandements anti-stress



Conférence



VOUS SOUHAITEZ EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LES CRÉDITS D'IMPÔT SPÉCIFIQUES AUX PROCHES AIDANTS ET PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE?

ASSISTEZ À LA CONFÉRENCE AVEC FRANCE THIBODEAU, CPA.

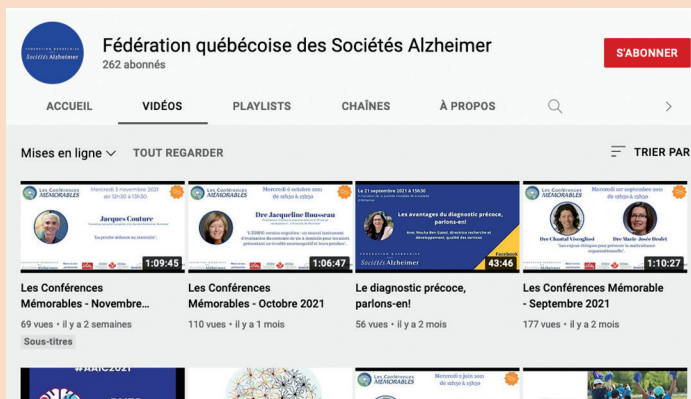
Afin de vous permettre d'être au fait des nouveautés et de retirer le plein montant auquel vous avez droit, la conférencière vous expliquera toutes les nuances à ce sujet et répondra à vos questions.

Le mardi 22 février à 13 h 30

740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Inscriptions requises au 819-821-5127

Gratuit pour les membres - 10 \$ pour les non-membres



La chaîne YouTube de la FQSA!

Vous désirez approfondir vos connaissances sur les différents troubles neurocognitifs? La chaîne YouTube de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer est la source qu'il vous faut. Vous y trouverez des entrevues, des conférences mémorables en différés, et des informations sur les troubles neurocognitifs.

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS MRC DU GRANIT

YOGA ET MÉDITATION

Le lundi 10 janvier 2022

De 13 h 30 à 15 h 30

Au Centre Sportif Mégantic

5400, rue Papineau, salle Bestar, Lac-Mégantic

En compagnie de Sonia Dumont, professeure de yoga certifiée, nous expérimenterons les bienfaits du yoga, de la méditation et de la pleine conscience. Quoi de mieux pour s'apaiser et se reconnecter à son essence! Nous terminerons la séance en explorant le yoga du rire, qui nous conduira vers une nouvelle forme de bien-être.

Inscriptions obligatoires :
Suzanne Bizier 819-583-8421 / Lucie Foley 819-582-9866

FIN DE VIE ET DEUIL

Le jeudi 3 février 2022

De 13 h 30 à 15 h 30

Au Centre Sportif Mégantic

5400, rue Papineau, salle Bestar, Lac-Mégantic

À partir de son expérience d'infirmière en soins palliatifs, Raymonde Boudreault expliquera les différents symptômes physiques lorsque la fin de vie approche. Elle démystifiera ce que nous pouvons faire pour assister notre proche. En complément, Suzanne Bizier parlera du grand chemin du deuil avec tout ce que ça implique, incluant les deuils secondaires.

Ces ateliers sont gratuits grâce
au financement de :



L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'ESTRIE
ESTRIE

Programmes et services pour les personnes atteintes

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR VOUS INSCRIRE, LES PLACES SONT LIMITÉES!

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'un trouble neurocognitif. En petit groupe, accompagné d'une animatrice, les participants prendront part à de nombreux exercices pratiques (jeux de mémoire, de logique, etc.) et apprendront des astuces pour garder la mémoire active.



LE COLIBRI (CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT)

Ce milieu offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de réaliser des activités dans un milieu adapté à leur réalité. Ce service permet aussi au proche aidant de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe. Une équipe spécialisée accueille et réalise des activités cognitives, physiques et créatives avec les participants. Toutes les activités sont adaptées aux capacités des personnes présentes.

SERVICE DE RÉPIT ET DE 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.



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

PAUSE-BONHEUR

C'est de passer du temps avec ceux qu'on aime! Ce service permet au proche aidant et à la personne atteinte de passer un moment de qualité ensemble, par l'entremise du jeu! Les objectifs sont de favoriser la conversation et les interactions sociales, travailler la mémoire, l'attention et la concentration.





Janvier : Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Tout-petits (6 ans et -)



La mémoire effacée

La grand-mère d'Élise connaissait une grande quantité de mots. Elle les apprenait à sa petite-fille, comme par enchantement. Mais depuis quelque temps, grand-maman perd ses mots. C'est un peu troublant. Élise ne comprend pas pourquoi les mots se fanent comme de vieilles robes trop longtemps portées. En s'amusant à retrouver les mots de sa grand-mère, Élise comprend : mamie ne perd pas ses mots, elle les lui donne. Quel précieux héritage ! Il évoque le vieillissement et la valeur des liens générationnels avec un étonnant mélange de réalisme et de subtilité.



Ma grand-mère Alzha... quoi ?

La grand-mère de Camille est devenue bizarre : elle confond les prénoms, dit des choses étranges, fait des bêtises. Le docteur explique à Camille et à ses parents qu'elle est malade : elle souffre de la maladie d'Alzheimer.

2-7 ans



5-8 ans



La petite rapporteuse de mots

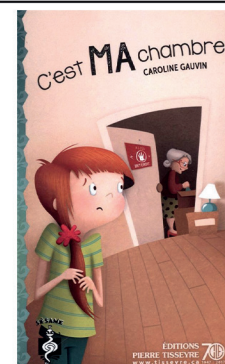
Quelques fois Mamie Rose, elle commence à parler et elle s'arrête le doigt levé. Elle a oublié la question qu'elle voulait me poser. Ce qui est triste, c'est qu'elle ne reconnaît plus du tout papa. Papa dit qu'il faut en prendre bien soin car elle a toujours pris soin de nous avant sa maladie. J'ai demandé : « C'est quoi cette maladie que grand-mère a ? » et papa m'a dit : « l'Alzheimer. »



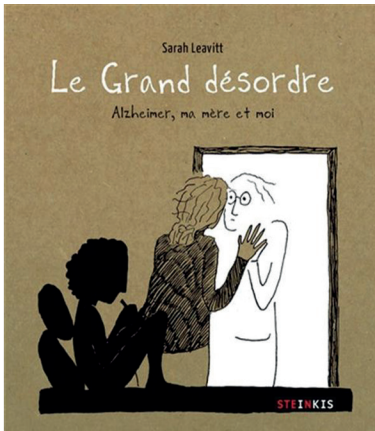
C'est MA chambre

Simone réalise que sa grand-mère n'est pas seulement en visite à la maison. Elle va en fait habiter temporairement chez elle, et prendre possession de sa chambre ! Tirillée entre la frustration de perdre le contrôle de ce qui lui appartient et le bonheur suscité par la présence de sa grand-mère, la jeune fille apprendra qu'il faut profiter de chaque instant passé en compagnie des êtres chers, puisque certains changements sont malheureusement incontrôlables.

Roman 6-10 ans



Au cours du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, profitez de ce moment pour vous informer sur les troubles neurocognitifs. Pour vous informer, nous vous proposons des ouvrages à consulter pour tous les âges. Tous ces livres sont disponibles à nos bureaux. N'hésitez pas à venir consulter notre bibliothèque.



Adulte

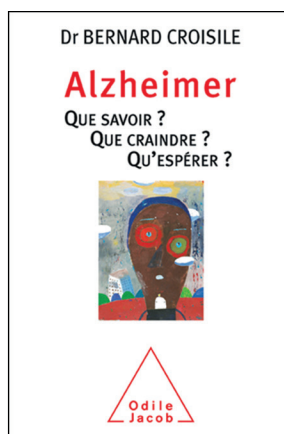
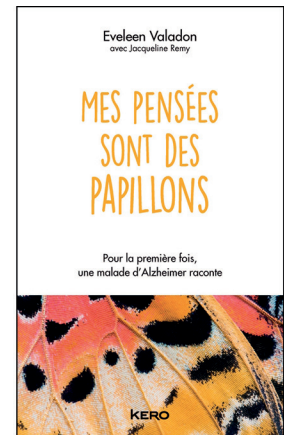
Le Grand désordre : Alzheimer, ma mère et moi

Quand Sarah Leavitt apprend que sa mère a la maladie d'Alzheimer, elle décide de noter et de retranscrire tout ce qui se passe pour elle et sa famille : les moments de folie, la beauté, la tragédie, la drôlerie. Dans cette bande dessinée, elle nous entraîne avec elle dans le voyage de sa famille avec la maladie.



Mes pensées sont des papillons

La directrice d'agence de presse à la retraite, diagnostiquée il y a trois ans, témoigne de son combat au quotidien et de son ressenti face à la maladie. Elle exprime son désir de mieux faire comprendre cette pathologie et d'abattre les stéréotypes blessants dont cette maladie est porteuse. Eveleen lutte pour retrouver la femme qu'elle n'a pas cessé d'être, et pour montrer à cet ennemi de l'intérieur qu'elle ne va pas se laisser effacer.



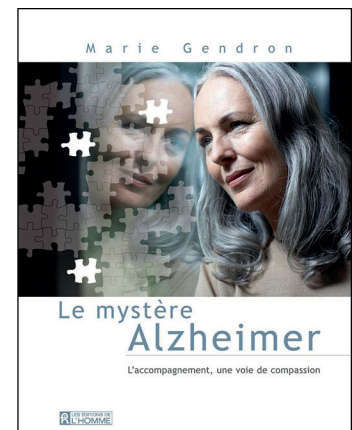
Alzheimer. Que savoir ? Que craindre ? Qu'espérer ?

Fruit de plusieurs années de travail, ce livre offre la mise au point, claire et complète, que l'on attendait sur une maladie dont le visage a considérablement changé depuis quelques années. Pour les personnes atteintes, pour leur famille, pour nous tous, c'est un livre d'espoir qui fait le point sur les traitements actuels, explique les progrès thérapeutiques en cours et insiste utilement sur le rôle de la prévention.



Le mystère Alzheimer

Avec clarté et justesse, Marie Gendron nous livre de précieuses suggestions pour accompagner la personne atteinte en respectant sa dignité. Elle présente de riches témoignages attestant que les victimes de l'Alzheimer n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu le sens de l'humour. Surtout, cet ouvrage invite le lecteur à modifier son regard sur cette mystérieuse maladie.



Recherches en cours dans la région

UNE COLLECTIVITÉ AU SERVICE DES PERSONNES AÎNÉES VIVANT AVEC DES DIFFICULTÉS COGNITIVES ET DE LEURS PROCHES

Vous souhaitez continuer d'habiter dans votre domicile et faire vos activités malgré certaines difficultés cognitives? Vous êtes proche aidant d'une de ces personnes?

Une équipe du **Centre de recherche sur le vieillissement** réalise actuellement une étude visant à mieux vous soutenir en vous proposant de nouvelles stratégies.

Le projet vous intéresse ?
Vous aimeriez avoir plus d'informations ?

Contactez :

Julie Lacerte
819-780-2220
poste 45677
julie.lacerte@usherbrooke.ca



Vous souhaitez publier une recherche en Estrie dans notre journal ?

Prochaine édition :
Mars-Avril 2022

Photo et texte (50 mots)

Pour information sur les tarifs :

contactez Sandra Asselin
819-821-5127 poste 104
sandraasselin@alzheimerestrie.com

Chronique d'une conseillère



Lucie Foley
conseillère

MA VIE À LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Si vous me demandez ce que je préfère dans mon travail à la Société Alzheimer de l'Estrie, je répondrais TOUT! J'adore animer les ateliers, travailler en collaboration avec mes collègues, acquérir de nouvelles connaissances en suivant des formations et bien plus. Tout cela est très stimulant. Mais ce que je préfère par-dessus tout, ce sont les rencontres avec mes clients. Je constate que chaque personne a une histoire qui lui est propre. Ses expériences de vie sont parfois heureuses, parfois difficiles. Chacun aurait aimé faire sa vie sans embûche, ça aurait été l'idéal. Mais voilà, dans ce cas-ci, la maladie modifie votre parcours personnel et celui de toutes les personnes qui vous entourent. L'existence de chacun se trouve bouleversée, personne atteinte, proche aidant et entourage.

Je suis bien placée pour constater les obstacles reliés à votre nouvelle condition. Je perçois que vous êtes en mesure de les surmonter. Je remarque lors de nos échanges, que vous possédez les mêmes outils que vous avez développés tout au long de votre vie pour faire face à ce nouveau défi. Ces outils : le courage, la persévérance, la force, la foi, l'ingéniosité, la patience, l'entraide, le support des amis et de la famille, l'amour, la communication, le respect continuent de vous servir. Je suis toujours heureuse de vous apporter du soutien, un éclairage nouveau, des informations, de l'aide, une écoute selon ce que vous venez chercher. Mais ce que je constate lorsque vous vous placez en mode solution, c'est que vous avez une sagesse et une résilience qui vous permettent de poursuivre votre parcours de la meilleure façon possible. J'apprends beaucoup à votre contact et je désire vous en remercier!

ON VOUS PRÊTE UNE TABLETTE ÉLECTRONIQUE!

30 DUOS DE PROCHES AIDANTS ET PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF AURONT LA CHANCE DE DÉCOUVRIR L'INFORMATIQUE AVEC UNE TABLETTE IPAD DE APPLE.

Objectifs et bienfaits :

- ☑ Découvrir de nouvelles technologies
- ☑ Stimuler les fonctions cognitives des participants
- ☑ Éclaircir l'utilisation d'une tablette électronique

Le programme inclus :

- ☑ Le prêt du iPad pendant 6 mois
- ☑ Un suivi individualisé
- ☑ 5 séances de formation en groupe semi-privé (3 à 4 personnes)

La formation :

- ☑ Apprendre les fonctions générales d'une tablette électronique
- ☑ Utiliser les différents moteurs de recherche sur internet
- ☑ Faire des appels vidéo
- ☑ Découvrir des applications pour stimuler les fonctions cognitives par le jeu (ex : jeux de mots, de cartes, d'association)

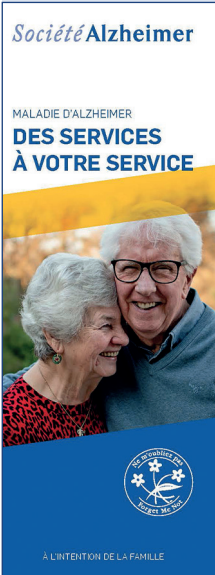


**La formation sera offerte les jeudis de 10 h 00 à 11 h 30
Du 20 janvier au 17 février 2022**

Ce projet est rendu possible grâce au financement du gouvernement du Canada dans le cadre de ses programmes destinés aux aînés.

Programme de référencement

RÉFÉRENCE AIDANCE QUÉBEC : ENFIN UN OUTIL POUR RÉFÉRER AU PLUS VITE LES PERSONNES PROCHES AIDANTES.

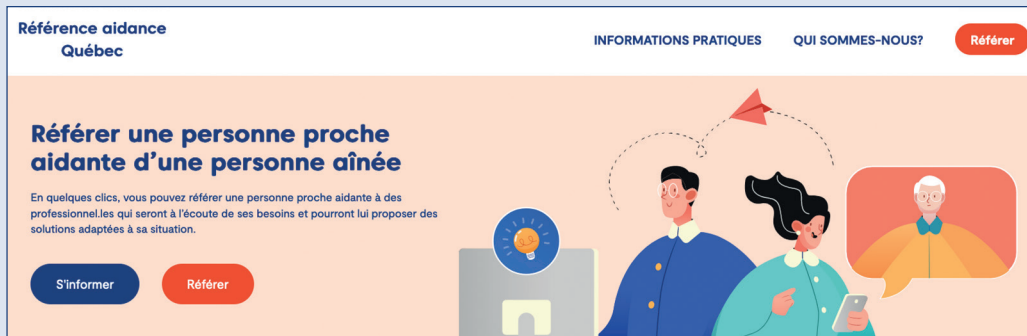


Lancé en décembre 2021, **Référence aideance Québec** est un outil en ligne disponible partout au Québec, qui permettra aux professionnels de la santé de référer les personnes proches aidantes d'aînés à une Société Alzheimer. Cette plateforme est le fruit d'une collaboration entre le gouvernement du Québec, l'Appui pour les proches aidants et la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.

Cet outil simple d'utilisation facilitera le référencement des proches aidants et leur permettra ainsi d'accéder plus rapidement au soutien dont elles pourraient avoir besoin.

Les professionnels ont un rôle à jouer pour aider les personnes proches aidantes à obtenir de l'information, des services de soutien, et de la formation. Avec **Référence aideance Québec**, le but est d'intervenir rapidement, au début du parcours, avant que la personne proche aidante ne soit trop fatiguée. Il s'agit de l'aider à préserver sa qualité de vie, notamment en parlant à un conseiller spécialisé. Elle pourra ainsi être écoutée, obtenir de l'information, être référée à des organismes qui répondront à ces besoins.

Visitez referenceaidancequebec.ca pour en connaître davantage sur ce nouveau programme.



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.

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.

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



25 JANVIER 2022

COLLOQUE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ PAR LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

⇒ MIEUX COMPRENDRE LES TROUBLES
NEUROCOGNITIFS MAJEURS

⇒ MIEUX COMPRENDRE LES PERSONNES
QUI EN SONT ATTEINTES

NOS CONFÉRENCIERS



Pr Robert J' Laforce neurologue et neuropsychologue

Il existe d'autres troubles neurocognitifs
que l'Alzheimer....



Sylvie Rey Inf. M. Sc. Ph. D.

Comprendre le phénomène du plongeon rétrograde



Pr^e Lucie Dumais

Valoriser les vecteurs de confiance dans le soutien à
domicile, comment est-ce possible ?



Jessika Roy-Desruisseaux Md, FRCPC, gériatopsychiatre



Myriam Bélanger-Dibblee MD, résidente 5 en psychiatrie

Exploration des besoins, de l'expérience et des
solutions des proches aidants dans la prise en charge
des symptômes comportementaux et psychologiques
de la démence (SCPD) en soins de longue durée

Le colloque se déroule de 9h à 16h, au 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
Réservez votre billet dès maintenant au alzheimerestrie.com

Activité

présentée par le Colibri, centre d'activités et de ressourcement

La magie du 14 février

Colorie les nombres en respectant le code de couleur suivant :

Rouge : 2 - 3 - 7 - 8 - 10 - 13 - 15 - 18 - 19 - 23 - 27 - 29 - 35 - 39 - 43 - 49 - 51 - 59

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63



LE SAVIEZ-VOUS?

Les «X» pour signifier des baisers!

Lorsqu'on inscrit XXX à la fin d'une lettre d'amour, on ignore généralement qu'il s'agit là d'une coutume remontant aux débuts du catholicisme où le X représentait la croix, symbole de foi jurée.

La croix a longtemps eu la valeur de signature car peu de gens savaient écrire. Lorsque l'on signait d'un X, on devait embrasser la croix sur le document, ce qui avait valeur de serment.

JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, café-rencontres, conférences, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales, service Pause-Bonheur et Plus Près de Toi
- Réduction sur le prix de plusieurs services et activités
- Réception du journal Le Fil 5 fois par année, soit par la poste ou par courriel
- Infolettre électronique mensuelle de la Société Alzheimer de l'Estrie, le Fil Express
- Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE



25 \$ / Année

Pour devenir membre, contactez-nous au **819-821-5127**, à info@alzheimerestrie.com ou [sur notre site Web](#)

Une entreprise familiale d'ici

Revivre aux Résidences Soleil

L'UPSoleil des Résidences Soleil est une section spécialisée avec un encadrement adapté pour les gens atteints d'Alzheimer ou en perte d'autonomie cognitive.



LES RÉSIDENCES



Une approche rassurante et personnalisée



Un milieu de vie encadré 24 h/24 et sécuritaire



Une famille chaleureuse et accueillante



Activités et commodités adaptées aux résidents



Nos conseillères spécialisées sont disponibles 7 jours/7, pour répondre à vos questions et vous faire visiter nos milieux de vie évolutifs et encadrés par des professionnels de santé.

Appelez dès maintenant

1 800 363-0663

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

info@residencessoleil.ca • www.residencessoleil.ca



Scannez et consultez notre page Soins, services et UPSoleil.



En Estrie, deux de nos Résidences Soleil disposent d'une UPSoleil
1150, rue Quatre-Saisons, Sherbrooke • 235, rue Denison Est, Granby

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

Article

JE SUIS ACCOMPAGNATRICE

Il me fait plaisir de partager mon expérience vécue auprès de 6 clients. J'apprécie la confiance qu'ils me portent ; je finis par faire partie de la famille...

Dans ma voiture, je planifie mes activités. Je partage les goûts de Mme pour les jeux. Elle aime sortir mes pions en riant! Je lui rappelle son tour à jouer. Je l'aide ensuite à placer ses boules décoratives. Quelle artiste! Je sais que sa fille lui a dit les étapes de confection, mais le talent est toujours là! Puis nous



allons dehors, s'amusant à faire nos traces! Petit pépin, elle ne reconnaît pas son logement... Comme je connais bien ces gens ;) je l'invite à m'accompagner... «C'est Anne, on est là!» Le conjoint vient nous saluer et le visage de Mme s'illumine! Je l'aide à retirer son manteau et les salue : Bonne semaine!

Je vais dîner et réfléchis car M. a de la difficulté : Il faudra simplifier nos activités. Il ouvre : Quoi de neuf? Je lui ai manqué : c'est ma paie! J'ai un jeu de pistes. Il doit jumeler le bon animal : Y'a des griffes, des pattes de chat... Pour l'agacer, je propose le canard. «Fille...!» Il rit. On jase de ses souvenirs de chasse, de pêche, de son camp dans le bois; quelle passion! Après une sieste musicale, on se promène lentement. Dès qu'on s'assoit, il fait les exercices d'étirements. Puis j'apporte le casse-tête de chevreuil. Ce n'est pas facile : Je donne des indices, lui passe le bon morceau... Réussi! Il me conduit à la porte et me remercie.

À bientôt! Je rédige les rapports de mes visites. J'espère que vous aurez envie de goûter à ces petits bonheurs... Nous avons besoin de d'autres accompagnateurs et accompagnatrices!

Vous recherchez un emploi à temps partiel de jour, la semaine ?

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 des proches aidants ?

Nous souhaitons vous rencontrer pour faire partie de l'équipe du répit-stimulation à domicile !

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'un trouble neurocognitif.

Informations sur le poste

- Avoir accès à une voiture
- Être disponible entre 13 h et 32 h par semaine
- Salaires entre 15,24 \$ et 20,00 \$ /heure
- Rencontres les mêmes clients chaque semaine
- 3 semaines de vacances annuelles
- 13 journées fériées, 2 congés santé bien-être

Pour postuler

Faites parvenir votre candidature à Hélène Cormier
Coordonnatrice du répit-stimulation à domicile
repit@alzheimerestrie.com

Pour informations, contactez le
819 821-5127 poste 626 ou consultez notre
site internet au alzheimerestrie.com

POUR NOUS JOINDRE

VILLE DE SHERBROOKE (SIÈGE SOCIAL) Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 819-821-5127 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke alzheimerestrie.com info@alzheimerestrie.com		MRC DE COATICOOK Jeudi de 9 h 00 à 16 h 00 163, rue Jeanne-Mance Coaticook (CSSS)
Caroline Giguère Directrice générale 819-821-5127 poste 105 carolinegiguere@alzheimerestrie.com	Sandra Asselin Directrice du développement 819-821-5127 poste 104 sandraasselin@alzheimerestrie.com	MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS Mardi de 9 h 00 à 16 h 00 49, rue Angus, East Angus
Joanie Marcotte Coordinatrice accueil et services 819-821-5127 poste 101 info@alzheimerestrie.com	Mélanie Marois Comptabilité 819-821-5127 poste 112 comptabilite@alzheimerestrie.com	MRC DES SOURCES Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 599, boul. Simoneau, Val-des-Sources
Coordinatrices du répit-stimulation à domicile, poste 626 Anne Élise Gamache 819-821-5127 poste 102 - servicerepit@alzheimerestrie.com Hélène Cormier 819-821-5127 poste 106 - repit@alzheimerestrie.com		Lucie Lemelin Conseillère 819-238-5128 conseillerehsc@alzheimerestrie.com
Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri Myrja Lamarche - Coordinatrice Catherine Longpré - Animatrice 819-821-5127 poste 109 lecolibri@alzheimerestrie.com	Isabelle Lauzon Responsable Pause-Bonheur 819-821-5127 poste 116 pausebonheur@alzheimerestrie.com	MRC DU GRANIT Mardi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic
Danielle Yergeau Conseillère 819-821-5127 poste 107 daniellyergeau@alzheimerestrie.com	Stéphanie Cramp Conseillère et animatrice 819-821-5127 poste 103 conseilleresh@alzheimerestrie.com	Lucie Foley Conseillère 819-582-9866 mrcgranit@alzheimerestrie.com
Line Tremblay Formatrice et animatrice 819-821-5127 poste 111 projet@alzheimerestrie.com	Communications 819-821-5127 poste 108 communication@alzheimerestrie.com	MRC DE MEMPHRÉMAGOG Mardi et jeudi de 8 h 00 à 16 h 00 344, rue Saint-Patrice Est, Magog
		MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)
		Claude Gauthier Conseillère 819-212-1755 conseillere@alzheimerestrie.com

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!

Restez à l'affût de ce qui se passe avec votre Société Alzheimer de l'Estrie en vous abonnant à nos différents réseaux sociaux! Notre page Facebook, nos comptes Instagram et Twitter sont mis à jour régulièrement annonçant notre programmation, nos services, nos activités et bien plus!



societe_alzheimer_estrie



facebook.com/saeestrie



AlzheimerEstrie

5 CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF

1. Utilisez les éléments que vous connaissez d'elle

Adaptez vos sujets de conversation et vos suggestions d'activités aux centres d'intérêt, aux préférences et aux capacités de la personne.

2. Réduisez les distractions

Prenez note des distractions possibles dans son environnement et minimisez-les.

3. Faites face à la personne

Faites face à la personne, parlez clairement ; illustrez vos paroles par des gestes.

4. Faites preuve de flexibilité

Évaluez comment se porte la personne aujourd'hui et adaptez votre approche le cas échéant.

5. Restez positif

Faites attention au ton de votre voix et votre langage corporel. Encouragez la personne.



Prenez soin de vous également !

Lorsque ces conseils ne semblent pas fonctionner, souvenez-vous que la personne ressent encore votre présence. Être là pour elle et prendre soin de soi en même temps n'est pas simple. Il est donc important de trouver le bon équilibre et de demander de l'aide quand vous en avez besoin !