

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MAI -
AOÛT
2024



Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Assemblée générale annuelle.....	5
Activités pour les proches aidants.....	6
Conférence sur la maltraitance.....	10
Activités pour les personnes atteintes.....	11
Marche pour l'Alzheimer.....	14
Chroniques.....	16
Suggestions de lecture et d'écoute.....	18
Cahier de jeux et d'activités.....	20
Idée de sortie.....	22
Horaire d'été.....	22
Pour nous joindre.....	23
Conférence gratuite pour les organismes.....	24



JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux rencontres individuelles et familiales, aux groupes de soutien, aux causeries, aux conférences ainsi qu'à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répétition à domicile et Partis pour l'après-midi;
- ☞ Réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- ☞ Réception du Journal le Fil par la poste ou par courriel cinq fois par année;
- ☞ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ☞ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.



25 \$ / année

COMMENT DEVENIR MEMBRE?

Inscrivez-vous par téléphone, par courriel ou directement sur notre site web.

819 821-5127 | info@alzheimerestrie.com | alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre

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

Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous, chers membres. Sentez-vous cette alléchante odeur de barbecue qui plane? Le doux parfum des fleurs en plein épanouissement ou encore celui des guimauves qui grillent tranquillement sur le feu? C'est la saison estivale qui fait son grand retour!

Profitions-en pour passer du temps à l'extérieur et savourer les longues et chaudes journées d'été.

Marche pour l'Alzheimer

Après le succès de l'édition 2023, votre Société Alzheimer a travaillé fort encore cette année pour vous offrir une programmation des plus festives en l'occasion de la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine.

Cours de danse country, vélo à smoothie, pique-nique et jeux d'adresse vous attendront au retour de la Marche cette année!

Ces activités sauront plaire aux petits comme aux grands.

Joignez-vous donc à nous le samedi 25 mai prochain au parc Jacques-Cartier de Sherbrooke en famille ou entre amis! En plus de passer un bon moment, vous contribuerez au soutien des familles de la région touchées par les troubles neurocognitifs.

Découvrez tous les détails de cet événement à ne pas manquer à la page 14 du journal!

Coup de coeur

Colloque Alzheimer pour les professionnels de la santé

C'est le 19 mars dernier que s'est déroulé le Colloque Alzheimer présenté par la Société Alzheimer de l'Estrie. Plus de 160 professionnels de la santé se sont réunis en l'occasion pour assister à cette édition qui était sous la thématique « Unir nos pratiques pour favoriser de meilleures interventions ».

Les objectifs de cet événement annuel visent à réfléchir sur les façons d'accompagner les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, découvrir des pratiques pour favoriser l'inclusion et le bien-être des personnes atteintes et se familiariser avec des approches à la fois innovantes et inspirantes à mettre en pratique au quotidien.

Nous remercions chaleureusement nos cinq conférencières, mesdames Nathalie Delli-Colli, Julie Lahaie, Monica Lavoie, Annie Légaré et Louise Vendette, pour leur présence et leur partage de connaissances. Nous avons eu droit à des présentations de très grande qualité.

Merci également à tous les participants pour leur présence et un merci tout spécial à l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie qui a mis la main à la pâte pour faire de cette journée une réussite!



Société active

Conférence sur les crédits d'impôt

Le 28 février dernier s'est déroulée la conférence sur les crédits d'impôt pour les proches aidants et les personnes en perte d'autonomie présentée par la comptable professionnelle agréée France Thibodeau.

Les participants ont pu être au fait des nouveautés et des nuances afin de retirer le plein montant auquel ils ont droit. Ce fut également l'occasion pour eux de poser des questions concernant leur situation et d'obtenir des réponses claires et précises.

Nous remercions madame Thibodeau pour son temps et pour ses nombreux conseils.



Causeries offertes dans les CHSLD



La Société Alzheimer de l'Estrie a été approchée pour animer des causeries avec des proches aidants qui fréquentent des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). C'est avec plaisir qu'une fois par mois, nos intervenantes animent des groupes à Magog et à Sherbrooke.

Ces rencontres permettent aux proches aidants d'échanger sur leur accompagnement auprès de personnes hébergées, d'avoir du soutien moral et de partager des trucs et astuces.

Vous souhaitez offrir ce service gratuitement dans un CHSLD de votre région? Contactez-nous!

Salon Vitalité 50 + de Magog

Les 13 et 14 avril derniers se tenait le salon présenté par le Reflet du Lac, en collaboration avec l'AQDR Memphrémagog, pour les 50 ans et plus aux Galeries Orford de Magog.

Notre équipe fut présente toute la fin de semaine pour donner de l'information sur la maladie, présenter les différents programmes et services offerts dans la région ainsi que pour répondre aux questions.

Un cahier d'activités pour stimuler les fonctions cognitives conçu par notre organisme a également été offert gratuitement aux personnes qui passaient à notre kiosque.

SALON
VITALITÉ
50+

Assemblée générale annuelle

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle de la Société Alzheimer de l'Estrie le mercredi 26 juin 2024, à 17 h.

Encore cette année, l'AGA sera présentée en ligne par le biais de la plateforme Teams. C'est avec enthousiasme que nous vous partagerons les nombreux résultats et activités de la dernière année, qui a été bien remplie.

Nous vous invitons à **confirmer votre présence avant le 25 juin 2024**, afin de recevoir les informations et le lien de connexion à cette rencontre. Pour se faire, veuillez communiquer avec Caroline Giguère à l'adresse suivante : **carolinegiguere@alzheimerestrie.com**

En espérant vous compter parmi nous lors de cet événement, nous vous souhaitons une belle saison estivale!



Julien Collin, président



Caroline Giguère, DG

PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
 - 1.1 Présentation des membres du conseil d'administration
 - 1.2 Nomination du président et du secrétaire d'assemblée
 - 1.3 Vérification du quorum
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA tenue le 20 juin 2023
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2024
 - 4.1 Nomination de la firme comptable
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2023-2024
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2024-2025
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2024-2025
8. Élection des membres du conseil d'administration
 - 8.1 Nomination du président et du secrétaire d'élection
 - 8.2 Élection au conseil d'administration
9. Levée de l'assemblée





Plus de 1 000

RABAIS ET PRIVILÈGES

dans toute la province



Activités pour les proches aidants

RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES

Service gratuit pour les membres



Offertes du lundi au vendredi, ces rencontres ponctuelles avec une intervenante (en personne, par téléphone ou en virtuel) permettent aux proches aidants ainsi qu'aux familles de partager les émotions que suscite l'accompagnement d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs. C'est également l'occasion de recevoir des conseils et de l'information selon la situation vécue. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme. **Communiquez avec l'intervenante de votre région pour fixer un rendez-vous.**

GROUPES DE SOUTIEN

Activité gratuite pour les membres (série de huit rencontres)



Lors de chaque séance, les participants sont amenés à échanger sur un sujet proposé par l'animatrice, selon la thématique du jour. Ils peuvent ensuite partager leur vécu avec les autres proches aidants qui font face aux mêmes situations qu'eux, obtenir de l'information et échanger des trucs et astuces.

Sujets traités au cours des différentes rencontres : les troubles neurocognitifs et leurs différentes phases; les comportements déroutants; la communication avec une personne atteinte; les aspects légaux de la maladie; les ressources disponibles (gouvernementales et communautaires); l'importance de prendre soin de soi.

Les prochains groupes de soutien débuteront en septembre 2024. Surveillez la prochaine édition du journal!

SUJETS CLÉS DES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Série de trois formations



Votre proche a récemment reçu un diagnostic de trouble neurocognitif et vous vous demandez quelles sont les informations clés à connaître pour bien l'accompagner? Offerte par une intervenante, cette formation générale vous propose un survol de tout ce qu'il faut savoir sur les troubles neurocognitifs.

Vous en apprendrez notamment sur les effets de la maladie, la communication avec une personne atteinte, les comportements déroutants, la bonification des visites à un proche atteint, le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise.

SHERBROOKE

Les vendredis 7 juin, 14 juin et 21 juin
de 9h 30 à 11 h
au 740, rue Galt Ouest, bureau 112

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à info@alzheimerestrie.com
30 \$ pour les membres, 60 \$ pour les non-membres (prix pour les trois formations)

Activités pour les proches aidants

CAUSERIES (remplacent les cafés-rencontres)

Activité gratuite pour les membres



Les causeries vous permettent de rencontrer d'autres proches aidants qui vivent une réalité similaire à la vôtre et d'échanger avec eux dans une ambiance conviviale et sans jugement.

C'est l'activité idéale pour partager vos expériences et échanger des conseils sur des sujets variés. Avant chaque début de rencontre, les participants ont l'occasion de proposer des thèmes de discussion de façon anonyme. Une intervenante est également sur place pour fournir au besoin des exemples et de l'information.

Sans inscription

Présentez-vous directement sur place

SHERBROOKE

Les jeudis 9 mai, 23 mai, 6 juin, 20 juin,
18 juillet et 15 août
de 13 h 30 à 15 h 30
au 740, rue Galt Ouest, bureau 112

Inscription obligatoire

au 819 821-5127

ou à info@alzheimerestrie.com

MAGOG

Les mardis 14 mai, 28 mai, 11 juin, 25 juin,
16 juillet et 13 août, de 13 h 30 à 15 h 30
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 16 mai, 30 mai, 13 juin, 27 juin et
22 août, de 13 h 30 à 15 h 30
4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

À noter : Vous pouvez participer à ces rencontres sur une base régulière ou occasionnelle, selon vos besoins.



Votre boutique du
proche aidant



Lorsque les mots ne viennent plus, les moments partagés prennent tout leur sens.

Jeux simples, peinture magique, poupées, animaux robotisés, CDS Boutique a de tout pour raviver le plaisir de passer des moments de qualité ensemble!

Commandez en ligne ou visitez-nous en boutique!



CDS Boutique se spécialise dans le **loisir adapté** pour les aînés vivant avec des troubles neurocognitifs (Alzheimer, Parkinson, etc.)

*Valable pour un temps limité et des conditions s'appliquent (voir notre site)

Activités pour les proches aidants

ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers de formation sont destinés aux personnes qui souhaitent en apprendre davantage sur différents aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. L'objectif de ce service est d'outiller les participants afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les réalités et les défis du quotidien dans leur accompagnement.



TOUT SUR LE SOUTIEN À DOMICILE

S'occuper au quotidien d'une personne avec une maladie neurodégénérative exige d'effectuer de multiples tâches et engendre de nombreuses responsabilités pour le proche aidant.

La prévention de l'épuisement du proche aidant passe par la capacité de définir ses besoins et d'avoir recours aux ressources du milieu.

Dans cet atelier, nous verrons l'importance de respecter ses limites, d'accepter d'être aidé et d'aller chercher le soutien nécessaire.

Nous passerons en revue les services offerts par le réseau de la santé et les organismes présents dans la communauté et verrons comment y accéder.

Les différents rôles des intervenants seront également expliqués.

Jeudi 23 mai

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Mercredi 17 juillet

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES



APRÈS LA RELOCALISATION

Après la relocalisation (hébergement) de votre proche, il est important de réorganiser sa vie. Il faut faire le bilan des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et de celui qu'il faut s'accorder pour reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie en général.

Vous obtiendrez dans cet atelier des conseils pour prendre soin de soi, se réorganiser, combattre la culpabilité et le stress ainsi qu'accepter la nouvelle situation.

Lundi 13 mai

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'Alzheimer que vous côtoyez manifeste certains comportements déroutants. Ils se manifestent par différents symptômes tels que l'agressivité, l'errance ou encore l'agitation.

Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis lors de cet atelier afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous sentir plus outillé face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.

Jeudi 20 juin

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC



LE LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler ce qui ne peut l'être. C'est mettre de côté notre volonté, nos attentes, nos désirs, nos protections et nos ruminations afin d'accepter pleinement les événements auxquels nous faisons face.

C'est un moyen de libération psychologique consistant à se

détacher du désir de maîtrise. Découvrez comment y parvenir en participant à cet atelier de formation.

Mardi 18 juin

13 h 30 à 15 h
MAGOG

Activités pour les proches aidants



TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

Cette formation vous informera sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : ce qui se passe dans le cerveau, les signes précurseurs, le diagnostic, les différences entre chaque maladie, les stades de la maladie ainsi que les facteurs de risque et de protection.

Mardi 21 mai

13 h 30 à 15 h
MAGOG

Mercredi 5 juin

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES



LE DEUIL BLANC

Tout au long de la maladie, vous devez faire face aux changements qui affectent la personne atteinte. Ces derniers peuvent vous occasionner tristesse, colère ou sentiment d'impuissance. C'est ce qu'on appelle le *deuil blanc*. Comment vivre avec ces différentes émotions? Cet atelier est l'occasion pour vous d'obtenir les outils nécessaires qui vous aideront à surmonter cette étape souvent éprouvante

Lundi 17 juin

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Cet atelier vous expliquera comment intégrer certaines approches afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Vous apprendrez des techniques pratiques à appliquer quotidiennement.

Mercredi 12 juin

13 h 30 à 15 h
COATICOOK



TARIFS ET ADRESSES

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à
info@alzheimereestrie.com

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

COATICOOK

150, rue Child, Salle communautaire (hôtel de ville)

LAC-MÉGANTIC

4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

MAGOG

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

SHERBROOKE

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (bureau régional)

VAL-DES-SOURCES

120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre des loisirs Notre-Dame-de-Toutes-Joies)

Conférence sur la maltraitance



Mardi 4 juin, 13h30 à 15h

Cette conférence vise à outiller toutes personnes adultes afin qu'elles soient en mesure de reconnaître la maltraitance et d'offrir du soutien de façon respectueuse et sécuritaire lorsqu'elles sont témoins de maltraitance envers une personne âgée.

Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke (locaux SAE)
Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres

Inscription au 819 821-5127
ou à info@alzheimerestrie.com

Activités pour les personnes atteintes

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Service gratuit pour les membres



En tant que personne atteinte d'un trouble neurocognitif, vous pouvez rencontrer une intervenante pour obtenir des informations sur la maladie, sur les services disponibles, vous préparer à l'évolution de la maladie et mettre en place des stratégies d'adaptation pour le quotidien afin de maintenir votre autonomie le plus longtemps possible. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme. **Communiquez avec l'intervenante de votre région pour fixer un rendez-vous.**

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres



Cette activité constitue l'occasion pour les personnes atteintes en phase légère d'un trouble neurocognitif d'effectuer des exercices individuels de stimulation cognitive. Une animatrice qualifiée guide chacun des participants dans la réalisation d'exercices pratiques tels que des mots-cachés, des mathématiques ou encore des jeux d'observation ou d'association, selon les goûts et les besoins de chaque participant.

Tout en se mettant au défi dans le plaisir, il est également possible d'obtenir des conseils pour maintenir le cerveau actif et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.

SHERBROOKE

Tous les mercredis, de 9h 30 à 11 h 30
au 740, rue Galt Ouest, bureau 112
(locaux SAE)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127, poste 107

À noter : Vous pouvez vous joindre au groupe à tout moment durant l'année, selon les places disponibles.

Sessions Info-MÉMOIRE

Saviez-vous que les maladies non contrôlées telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète peuvent contribuer au déclin cognitif? Heureusement, de bonnes habitudes de vie sont des éléments clés pouvant aider à prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition d'un déclin cognitif.



- Prévenir les troubles neurocognitifs est-ce possible?
- Quels sont les facteurs de risque?
- Quels sont les facteurs de protection?
- Comment reconnaître les signes du vieillissement normal versus les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer?



Des conférences et sessions cognitives sont disponibles!

Activités pour les personnes atteintes

PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI



Cette activité est l'occasion pour les personnes ayant un trouble neurocognitif en phase légère à modérée de sortir de chez eux un après-midi par semaine pour socialiser et participer à des activités en petit groupe.

Une animatrice qualifiée est sur place durant toute la séance pour veiller sur les participants et animer différentes activités telles que des jeux de société, des activités d'observation, des projets artistiques ou encore des activités d'agilité.

SHERBROOKE

Tous les vendredis, de 13 h à 16 h
Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest,
bureau 112

15 \$ par après-midi (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, veuillez communiquer au 819 821-5127, poste 109.

RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE



D'une durée de trois heures par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Une personne accompagnatrice formée anime la rencontre en tenant compte des goûts et intérêts de la personne atteinte dans le choix des activités. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée chaque semaine, à la même heure et avec la même personne accompagnatrice. Ainsi, un véritable lien se tisse entre celle-ci et la personne atteinte.

OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi
**sauf le 24 juin et le 1er juillet (fériés)*

8 \$ par heure (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, veuillez communiquer au 819 821-5127, poste 102.

Répit pour les proches aidants

Les activités destinées aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif offertes par la Société Alzheimer de l'Estrie permettent également d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant un moment pour se ressourcer et vaquer à d'autres occupations. Ils peuvent en effet profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à des activités stimulantes.

Activités pour les personnes atteintes

*Le
Colibri*

Centre d'activités et de ressourcement



Le Colibri permet aux personnes ayant un trouble neurocognitif de se réunir une journée par semaine afin de prendre part à des activités adaptées animées par une équipe expérimentée.

Les groupes sont limités à 10 participants pour favoriser la création d'une belle synergie et assurer un service personnalisé pour chaque individu.

Des activités de stimulation cognitive, physique et créative sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

SHERBROOKE

Du lundi au vendredi *sauf le 24 juin et le 1er juillet de 10 h à 15 h, au 740, rue Galt Ouest, bureau 113
22 \$ par jour (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, communiquez avec la coordonnatrice au 819 821-5127, poste 109.



*Nous marquons nos proches.
Nos proches nous marquent.*

*Nos vies ne sont pas un long fleuve tranquille.
Parfois, nous sommes sur la même rive. Parfois non.
Parfois le ciel est dégagé. Parfois non.*

Faisons en sorte de ne laisser personne derrière.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

Marche pour l'Alzheimer



Nous sommes heureux de vous inviter à participer encore cette année à la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine, qui se tiendra le 25 mai prochain, sous le préau du parc Jacques-Cartier à Sherbrooke.

Qu'est-ce que la Marche pour l'Alzheimer?

Chaque année, cet événement de collecte permet de recueillir des fonds essentiels au maintien des programmes et services offerts par la Société Alzheimer de l'Estrie aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leur famille.

En 2023, près de **32 000 \$** ont été amassés par les marcheurs et donateurs en l'occasion de la Marche en Estrie. Aidez-nous à battre un nouveau record en vous inscrivant en tant que marcheur individuel ou en équipe!

Un rendez-vous festif

En plus d'être un événement à collecte de fonds, la Marche pour l'Alzheimer constitue également une occasion pour vous amuser en profitant d'activités rassembleuses. Chaque année, l'équipe organisatrice de la Marche en Estrie travaille fort pour vous offrir des activités originales qui plaisent aux petits comme aux grands.

Pour l'édition 2024, nous vous réservons au retour de la Marche des jeux d'adresse, une activité **Pédale ton smoothie** et un cours de danse en ligne offert gratuitement par Winslow Dancers, une entreprise spécialisée en danse country!

Obtenez une boîte à lunch gratuite!

Cette année, les participants qui auront amassé un montant de 250 \$ et plus dans leur collecte de fonds individuelle recevront une boîte à lunch gratuite du traiteur La Fine bouche!

Les boîtes à lunch seront distribuées sur place lors du pique-nique au retour de la Marche. Chaque boîte sera composée d'un sandwich, d'une salade, de crudités et d'un dessert.

N'attendez plus, inscrivez-vous dès maintenant à la Marche en Estrie et joignez-vous à nous pour passer une journée mémorable tout en soutenant les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leur famille.

Comment participer?

1. Visitez l'adresse www.marchepourlalzheimer.ca, sélectionnez la ville de Sherbrooke et inscrivez-vous en tant que marcheur individuel ou en équipe;
2. Fixez-vous un objectif de collecte de fonds et partagez-le auprès de votre entourage. N'hésitez pas à inviter votre famille, vos amis et vos collègues à participer avec vous;
3. Amusez-vous tout en recueillant des fonds pour une cause qui vous tient à coeur!

Idées pour collecter des fonds!

- Rendez service à votre entourage (ex. lavage de voiture) en échange d'un don;
- Offrez des objets ou produits faits maison (ex. pâtisseries) en échange d'un don;
- Faites une publication sur les réseaux sociaux afin d'informer votre entourage que vous participez à la Marche et incitez-le à donner généreusement!
- Soyez créatifs, toutes les idées sont bonnes pour collecter des fonds!

LA MARCHE POUR L'ALZHEIMER

SAMEDI 25 MAI

PARC JACQUES-CARTIER



Pour qui marcherez-vous?

10 h 30 Départ de la Marche autour du lac (4 km)

11 h 45 - Pique-nique (apportez votre repas et vos chaises)

- Jeux d'adresse



- Activité *Pédale ton smoothie*



12 h 30 Cours de danse country



Pour vous inscrire et connaître tous les détails
visitez le www.lamarchepourl'alzheimer.ca

Chroniques



FRAUDE ET ABUS FINANCIER : CONSULTER VOS PROFESSIONNELS

Avec l'augmentation marquée des cas de fraude et d'abus financier au Québec ces dernières années, il est essentiel de pouvoir compter sur des professionnels de confiance afin d'assurer notre protection, et celle de nos proches.



Des experts comme les comptables et les planificateurs financiers peuvent vous fournir des conseils précieux sur la manière de reconnaître et de prévenir ce genre de situation.

En travaillant avec eux, vous pourrez également mettre en place des mesures de sécurité pour votre situation financière et celles des personnes dont vous prenez soin.

Ces précautions peuvent être par exemple d'effectuer un suivi périodique de vos différents comptes (bancaires, crédits et placements), d'élaborer un plan financier permettant de cibler des opérations qui dérogent de vos habitudes, ou encore de vous aider à développer vos connaissances sur des notions financières.

N'ayez donc pas peur de demander de l'aide. Votre santé financière et votre sécurité sont primordiales. Ces professionnels sont là pour vous aider à gagner en confiance.

Mathieu Clerget

Conseiller – associé
mathieu.clerget@iggpp.ca

Notre équipe répond à vos questions...



MARTHE DUMAS
INTERVENANTE
MRC DU GRANIT

QUESTION

Parfois, je me mets en colère contre ma mère qui vit avec l'Alzheimer. Je crains de dire ou faire quelque chose que je pourrais regretter plus tard. Que devrais-je faire?

RÉPONSE

Un des aspects les plus importants auquel un proche aidant doit faire face lorsqu'il accompagne une personne atteinte d'un trouble neurocognitif est de gérer le tourbillon d'émotions vécues durant la maladie.

Il est donc normal d'avoir des épisodes de colère, de frustration ou même de peur. Certaines situations semblent faire ressortir le pire de nous-mêmes.

Toutefois, comment gérer cette émotion lorsqu'elle survient?

Le plus important est de diminuer la pression. Sortez de la pièce ou de la maison quelques minutes. Serrez un coussin. Respirez profondément. Écrivez ce que vous ressentez.

Une fois la situation passée, demandez-vous ce qui a pu la provoquer. Est-ce que cela arrive quand votre mère répète constamment la même question? Parce qu'elle vous suit partout? Parce que, soudainement, elle ne veut plus entrer dans une salle de bain? Parce qu'elle a oublié votre nom?

Et dans quel état étiez-vous à ce moment? Est-ce que cela s'est produit lorsque vous étiez fatigué, stressé, inquiet ou dépassé? Si oui, cela peut être un signe d'épuisement.

Il est donc important de prendre du temps pour vous, de vous reposer et de demander de l'aide à une intervenante de votre Société Alzheimer, à un ami ou à un membre de la famille afin de pouvoir ventiler et de vous rappeler que nous ne sommes que des humains.

Chroniques

Notre équipe répond à vos questions...



CLAUDE GAUTHIER
INTERVENANTE
MRC MEMPHRÉMAGOG

QUESTION

Tous les jours, ma mère de 85 ans arrête son activité et a pour idée d'aller chercher les enfants à l'école. Quoi comprendre et comment réagir face à cette situation déconcertante?

RÉPONSE

La perte progressive de la mémoire est une caractéristique de trouble neurocognitif. La mémoire épisodique qui est celle qui construit notre histoire personnelle sera grandement affectée par la maladie. Il s'agit de notre mémoire biographique, par laquelle on se souvient des événements vécus dans leur contexte comme la date, le lieu et l'état émotionnel du moment. Elle définit donc les événements de notre vie personnelle et elle est propre à chacun.

Cette mémoire épisodique s'effacera au fil de l'évolution de la maladie. Étant donné la difficulté du cerveau à traiter de nouvelles informations et à mémoriser de nouveaux souvenirs, la personne se réfère à sa mémoire ancienne et utilisera ses souvenirs pour vivre le présent.

C'est comme si la personne tournait les pages de sa vie à l'envers en sautant à l'occasion quelques chapitres. La personne semble revivre des moments importants de sa vie et rejouer des rôles significatifs de son passé. On parlera alors ici du phénomène du plongeon rétrograde. Un plongeon dans une mémoire ancienne, la personne se retrouve, en quelque sorte, dans un autre espace-temps.

Comment adapter notre approche? Ne pas tenter de ramener la personne à tout prix à la réalité, mais plutôt la rejoindre dans la sienne. Accueillir l'émotion de la personne et ne pas tenter de la raisonner. Lui faire parler de sa mère par exemple. Connaître son histoire de vie et offrir des activités adaptées selon ses intérêts et ses goûts. Ne pas infantiliser la personne, car elle ne « retourne pas en enfance ».



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

RÉFLEXION SUR LE DEUIL



Voici une définition simple : le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence.

Le deuil n'est pas une chose qui est définie dans le temps. On ne guérit pas d'un deuil, ce n'est pas une maladie. Ce n'est pas non plus comme un bras cassé : six semaines dans le plâtre et c'est terminé! On parle d'évolution du deuil parce que chacun peut évoluer de façon différente.

Dans notre société, les rituels ont perdu un peu d'importance. S'arrêter, de nos jours, est quelque chose de difficile. Ça demande un effort. Pourtant, les funérailles ont un rôle bien précis. Partons du principe que les funérailles sont un temps d'arrêt pour prendre conscience de l'impact que la personne a eu dans notre vie. Le fait de faire des funérailles, donc de célébrer la vie de la personne défunte, devient une façon de mettre en lumière plein de souvenirs et choisir ceux que nous voulons garder bien vivants.

Il est normal d'être parfois désorientés. Perdus. Parfois, ça dure assez longtemps! Certaines personnes se demandent si elles sont normales de sentir la peine aussi intensivement des mois après la mort. Si le deuil est une chose personnelle, les rituels qui l'accompagnent peuvent l'être tout autant! Le deuil est un chemin. Il faut prendre le temps de bien le parcourir.

François Fouquet
Directeur général

Suggestions de lecture et d'écoute

LA PENSÉE QUI SOIGNE

par Monique Brillon

« Nos émotions et nos pensées ont une influence sur le fonctionnement de nos viscères et vice-versa.

Lorsque nous souffrons physiquement, c'est tout notre être, corps aussi bien qu'esprit, qui en est engagé dans l'expérience de la maladie. Soigner uniquement le corps et mettre l'esprit entre parenthèses, c'est ignorer une partie de notre souffrance, parfois la plus importante. »

Docteure en psychologie et psychothérapeute psychanalytique, Monique Brillon nous invite dans cet ouvrage à explorer avec elle les échanges mystérieux et fascinants qui se produisent entre le corps et l'esprit.

Il ne s'agit pas d'un livre sur la pensée positive ou d'une quelconque méthode de guérison. L'auteure démontre plutôt comment l'expérience de vie s'enregistre dans le corps et comment elle peut avoir un effet sur le fonctionnement organique.

Ce livre fort intéressant nous permet de réfléchir sur le pouvoir de nos pensées et de nos émotions.

SUGGESTION DE LÉA-MAUDE ROY

La pensée qui soigne

Que savons-nous du pouvoir des émotions?

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

LA PERSONNE AU COEUR DE L'OUBLI

par la Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska

Sortie au courant de mars dernier, cette nouvelle série de 12 balados a été produite par la Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska en collaboration avec la radio M105.

Chaque épisode dure environ 10 minutes et traite de différents sujets clés en lien avec les troubles neurocognitifs, tels que le diagnostic, comment vivre avec la maladie, le deuil blanc, la proche aide ou encore l'hébergement.

Au fil des épisodes, nous sommes amenés à découvrir l'envers de la maladie avec les divers témoignages de personnes atteintes, de proches aidants et d'intervenants.

Disponible sur Spotify, iHeart et plusieurs autres plateformes d'écoute, cette série de balados permet de faire la lumière sur les troubles neurocognitifs.

À découvrir absolument!

Écoutez gratuitement les 12 épisodes ici :
<https://omny.fm/shows/la-personne-au-c-ur-de-l-oubl-i/playlists/podcast>



La bibliothèque pour vous!

Sachez que les suggestions de lecture dans le présent journal sont disponibles pour être empruntées à notre bureau régional. Nous avons d'ailleurs une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel.

Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.



UN JARDIN ALZHEIMER

par Maryse Grousson et Michèle Isenmann

Les auteures d'*Un jardin Alzheimer* nous offrent à travers ce livre poétique et coloré, truffé de magnifiques dessins et de photos évocatrices, une approche originale et non conventionnelle de la maladie d'Alzheimer.

À partir de rencontres de personnes atteintes de la maladie, elles ont souhaité partager ce vécu sous la forme d'un livre artistique qui se veut le témoin de la richesse créative de ces personnes en visant le mode affectif.

À travers récits, contes, pensées, vous y retrouverez des propos informatifs sur les bienfaits de la validation, de l'art thérapie et de la musique.

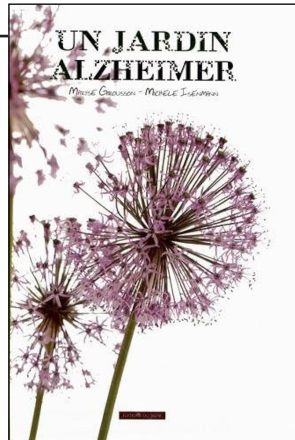
L'écriture de ce livre se construit autour du thème du jardin au fil des saisons de la maladie d'Alzheimer.

Ainsi l'automne sera évocateur du début des troubles. L'hiver sera l'analogie des difficultés créées par la maladie, parfois le retrait et la crainte du regard des autres. Le printemps est perçu comme un « grand charivari de l'existence ». L'été arrive lorsque la personne s'ouvre aux capacités restantes et de la compréhension des désordres engendrés par la maladie chez les proches aidants.

Un livre évocateur à découvrir et à savourer.

Bonne lecture!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



Activités stimulantes Soleil

Programmes exclusifs
pour soutenir et accompagner
les aînés en résidence



Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées avec un encadrement professionnel adapté et une approche rassurante dans un environnement chaleureux et bienveillant.

Visites 7/7

1 800 363-0663

Manoir Granby
235, rue Denison Est

Manoir Sherbrooke
1150, rue des Quatre-Saisons

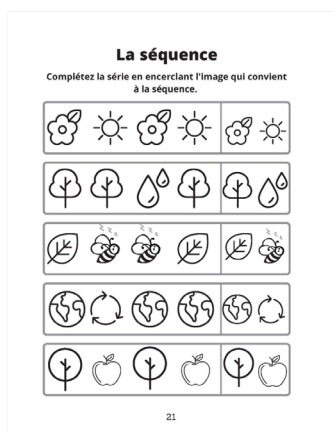
Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

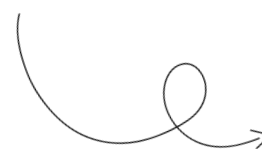
Cahier de jeux et d'activités

pour les personnes ayant des pertes neurocognitives légères

20 \$



Faites-en l'essai
avec l'activité
ci-contre!



Qu'est-ce que c'est?

Votre proche est atteint de pertes neurocognitives légères et vous souhaitez l'aider à conserver ses capacités cognitives le plus longtemps possible? Notre cahier de jeux et d'activités spécialement conçu par des intervenantes de la Société Alzheimer de l'Estrie est l'outil qu'il vous faut!

Pourquoi? Parce qu'il propose 250 pages de jeux et d'activités favorisant l'exercice de différentes facultés du cerveau :

- L'orientation spatiale;
- L'orientation temporelle;
- La perception visuelle;
- La logique;
- L'abstraction;
- La lecture.

Faire d'une pierre deux coups

En achetant notre cahier, vous permettrez non seulement à votre proche de conserver ses capacités cognitives, mais vous contribuez également au maintien des services offerts par notre organisme aux personnes et familles touchées par les troubles neurocognitifs.











N'attendez donc plus, procurez-vous-le maintenant!









*En vente au bureau régional à Sherbrooke. Notez cependant que les intervenantes de chaque MRC peuvent apporter des exemplaires aux personnes qui en font la demande.

Message à décoder













Remplacez chaque symbole par la lettre correspondante dans la légende.













LÉGENDE

A	C	D	E	F	I	J	L	M	N
									

O	Q	R	S	T	U	V	Y
							

MESSAGE

.

Idée de sortie

EXPOSITION *ENTRE CIEL ET TERRE*

Entrée gratuite pour tous



C'est à Magog, dans le cadre enchanteur du Centre d'interprétation du Marais de la Rivière-aux-Cerises, que vous découvrirez cette magnifique exposition appartenant aux collectionneurs et philanthropes Hélène et Paul Desmarais.

L'exposition vise à sensibiliser la collectivité aux menaces qui guettent les oiseaux tout en mettant

en valeur un projet artistique ayant nécessité des milliers d'heures de travail.

La Collection Desmarais de sculptures d'oiseaux sur bois comporte 21 œuvres remarquables mettant en scène 23 oiseaux répertoriés au Québec. Elles sont le fruit du travail minutieux du sculpteur Louis St-Cyr, et de l'artiste peintre Brenda Fry.

Le choix des espèces tend à mettre en lumière certaines populations d'oiseaux considérées en hausse, en déclin ou en situation précaire dans la province. D'où l'importance de rester vigilants face à la perte d'habitats et d'encourager les mesures visant la protection, la conservation et la mise en valeur de la biodiversité.

Horaires réguliers : du mercredi au dimanche, de 10 h à 16 h (De la fête du Travail à la Saint-Jean-Baptiste)

Horaires estivaux : tous les jours, de 10 h à 16 h 30 (De la Saint-Jean-Baptiste à la fête du Travail)

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie

vous souhaite bonnes vacances !

Notez que nos bureaux seront fermés le 24 juin et le 1er juillet et que l'**horaire d'été** sera du 21 juin au 6 septembre.

Lundi	_____	8 h 30 - 16 h 30
Mardi	_____	8 h 30 - 16 h 30
Mercredi	_____	8 h 30 - 16 h 30
Jeudi	_____	8 h 30 - 16 h 30
Vendredi	_____	8 h 30 - 12 h 00
Samedi	_____	FERMÉ
Dimanche	_____	FERMÉ



Pour nous joindre

Bureau régional

740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke
819 821-5127 poste 101
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
info@alzheimerestrie.com
alzheimerestrie.com

Administration

Caroline Giguère

Directrice générale
819 821-5127 poste 105
carolinegiguere@alzheimerestrie.com

Roxanne Rouleau

Directrice de services et des ressources humaines
819 821-5127 poste 104
roxannerouleau@alzheimerestrie.com

Mélanie Marois

Comptabilité
819 821-5127 poste 112
comptabilite@alzheimerestrie.com

Léa-Maude Roy

Conseillère en communication
819 821-5127 poste 108
communication@alzheimerestrie.com

Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Catherine Longpré

Coordonnatrice du centre Le Colibri
819 821-5127 poste 109
lecolibri@alzheimerestrie.com

Julie Simoneau

Animatrice

Karine Mercier

Animatrice

Service de répit-stimulation à domicile

Valérie Lacroix

Coordonnatrice du service de répit-stimulation à domicile
819 821-5127 poste 106
repit@alzheimerestrie.com

Susie Duquette

Adjointe
819 821-5127 poste 102
servicerepit@alzheimerestrie.com

Sonia Lévesque

Agente de bureau

Service de soutien psychosocial

Jessica Calvé

Coordonnatrice des services psychosociaux
819 821-5127 poste 116
coordoservices@alzheimerestrie.com

Danielle Yergeau

Intervenante
819 821-5127 poste 107
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

MRC DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

Danyka Chouinard

Intervenante
819 238-5128
projet@alzheimerestrie.com

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

49, rue Angus Nord (SADC), East Angus

MRC DES SOURCES

599, boul. Simoneau (SBP), Val-des-Sources

MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

54, rue Saint-Georges (CAB), Windsor

MRC DE COATICOOK

23, rue Cutting (CAB), Coaticook

Marthe Dumas

Intervenante
819 582-9866
mrcgranit@alzheimerestrie.com

MRC DU GRANIT

Jeudi
4982, rue Champlain (CHIC), Lac-Mégantic

Claude Gauthier

Intervenante
819 212-1755
conseillere@alzheimerestrie.com

MRC DE MEMPHRÉMAGOG

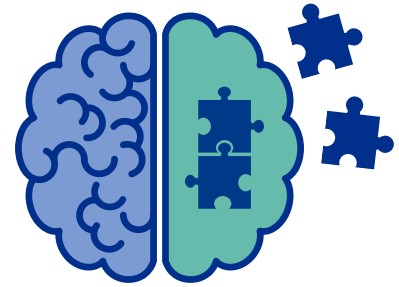
Mardi et jeudi de 8 h à 16 h
344, rue Saint-Patrice Est (CAB), Magog



Suivez-nous sur Facebook !

facebook.com/saeestrie

Vieillesse normale ou troubles neurocognitifs ?



Démystifions les mythes.

Une conférence présentée **gratuitement** dans votre milieu par la Société Alzheimer de l'Estrie.

Les objectifs de la conférence :

- Distinguer les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs.
- Connaître les types de mémoire et les différents niveaux de pertes de mémoire.
- Approfondir les connaissances des participants sur les principaux troubles neurocognitifs (phases, facteurs de risque et de protection ainsi que les impacts sur la personne et son entourage).
- Obtenir des trucs et astuces pour faciliter la communication avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

Informations :

- Présentation offerte dans les organisations de l'Estrie travaillant auprès des personnes âgées (résidences, OBNL, institutions, etc.).
- Conférence présentée par une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie.
- Durée de 1 heure et 30 minutes.
- Un minimum de 12 participants est requis pour tenir la conférence.
- Nous remettons dépliants et informations sur les troubles neurocognitifs ainsi que sur nos services offerts.



(819) 821-5127



COORDOSERVICES@ALZHEIMERESTRIE.COM

Société Alzheimer
de l'Estrie