

Société Alzheimer
de l'Estrie

Le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MARS
AVRIL
2024



Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Activités pour les proches aidants.....	5
Activité pour les 50 ans et plus.....	9
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Nos conférences.....	12
Chroniques.....	14
Suggestions de lecture.....	16
Mars : mois de la nutrition.....	18
Horaire pour le congé de Pâques.....	18
Pour nous joindre.....	19



JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux causeries, aux conférences, aux rencontres individuelles et familiales 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. Nous voilà déjà arrivés au mois de mars. Le temps file à une vitesse si étonnante. Nous vivons dans une époque où tout va toujours plus vite et où le temps manque.

Pourtant, s'ancrer dans le présent et prendre le temps de ressentir est primordial pour notre santé mentale et affective. Il suffit parfois de s'arrêter et de revenir à l'essentiel.

Vivre l'instant présent

Il est reconnu que pratiquer quotidiennement la gratitude contribue au sentiment de bonheur et aide à combattre la dépression. Quelques minutes par jour peuvent suffire pour faire une différence. Éprouver de la reconnaissance pour

les choses ou les gens qui nous entourent nous encourage à voir les aspects positifs de notre vie.

N'hésitez donc pas à vous arrêter pour savourer les petits plaisirs de la vie, comme lorsqu'on boit notre première gorgée de café le matin ou encore lorsqu'on écoute les oiseaux chanter dehors.

Si vous traversez une mauvaise passe, il est possible que les émotions que vous vivez vous empêchent de savourer l'instant présent. Souvenez-vous cependant qu'il existe de l'aide pour vous guider vers le chemin du bien-être. À la Société Alzheimer de l'Estrie, nous sommes là pour vous soutenir et vous accompagner dans votre cheminement, que vous soyez un aidant ou une personne atteinte.

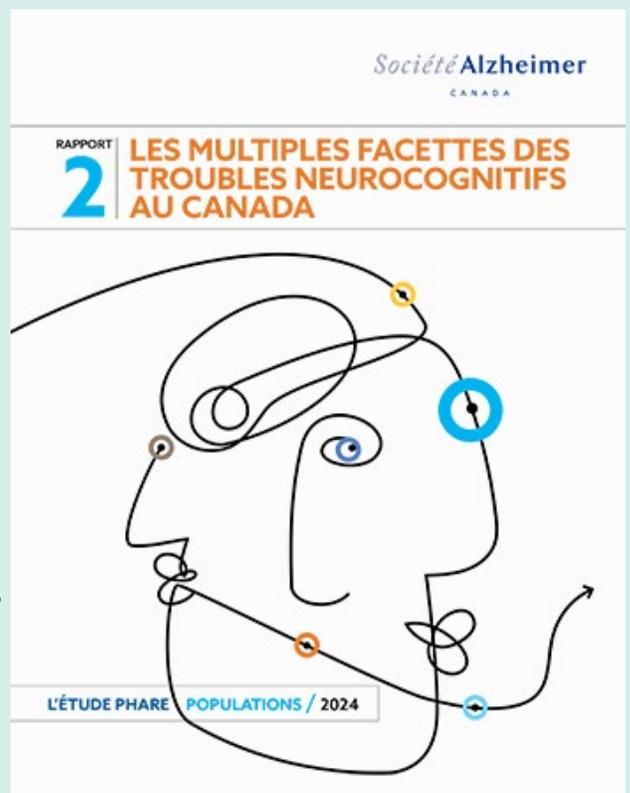
Coup de coeur

Publication du deuxième rapport de l'Étude phare par Alzheimer Canada

Publié le 22 janvier dernier, le rapport *Les multiples facettes des troubles neurocognitifs au Canada* constitue le deuxième rapport d'une série de trois qui présentent les résultats de l'Étude phare, une étude de microsimulation développée par la Société Alzheimer du Canada afin de mieux comprendre et prévoir l'avenir des troubles neurocognitifs au pays.

Ce nouveau rapport examine le lien entre les troubles neurocognitifs et certaines caractéristiques individuelles clés comme l'origine autochtone, les origines ethniques, le sexe, et l'âge. L'objectif de ce rapport vise à faire ressortir la diversité des personnes à risque de développer un trouble neurocognitif. Il s'agit d'une des premières études cherchant à mieux comprendre les différentes facettes de la maladie et à trouver des solutions équitables aux difficultés qui y seront associées afin que personne ne soit laissé de côté. Le premier rapport, publié en septembre 2022, présente quant à lui les chiffres clés et les prochaines étapes concernant les troubles neurocognitifs jusqu'en 2050.

Les deux rapports de l'Étude sont disponibles pour consultation ici : <https://bit.ly/etude-phare-alzheimer-canada>



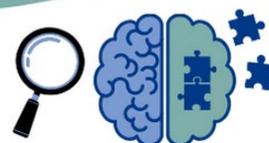
Société active

Tournée de conférences sur demande

Depuis le retour des fêtes, nous avons été sollicités par des organisations de la région travaillant auprès de personnes âgées pour présenter à leur clientèle notre conférence intitulée *Vieillesse normale ou troubles neurocognitifs? Démystifions les mythes*. Ce sont près de 200 personnes qui ont pu assister à cette conférence gratuite en l'occasion de cette tournée. Cette présentation permet d'en apprendre plus sur les signes de vieillissement normal et les indices de troubles neurocognitifs. **Vous souhaitez vous aussi offrir gratuitement à votre clientèle cette conférence dans votre milieu? Contactez-nous!**

Vieillesse normale ou troubles neurocognitifs ?

Démystifions les mythes



Conférence *Adapter les activités de loisirs et de la vie quotidienne aux capacités d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs*



Le 30 janvier dernier s'est déroulée la conférence virtuelle présentée par l'ergothérapeute Marie-Eve Bolduc.

Dans le cadre de cette rencontre, les participants ont pu obtenir des idées concrètes pour adapter leurs activités du quotidien aux aptitudes physiques, cognitives et sociales de leur proche. L'objectif était de permettre aux participants de renforcer leur niveau de satisfaction dans leur relation avec la personne ainsi que dans les activités quotidiennes.

Nous remercions chaleureusement madame Bolduc pour ses précieux conseils et ses propos très enrichissants.

La Marche pour l'Alzheimer

C'est le samedi 25 mai prochain, sous le préau du parc Jacques- Cartier à Sherbrooke, que se tiendra la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine en Estrie. Nous vous préparons une programmation qui saura plaire aux petits comme aux grands : jeux d'adresse, vélo à smoothie, cours de danse country et plusieurs autres surprises vous attendront au retour de la Marche.

PROMOTION : Inscrivez-vous avant le 13 avril et recevez gratuitement une bouteille d'eau réutilisable!

Inscription au www.marchepourlalzheimer.ca



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 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 reçoivent de l'information selon la thématique du jour et sont ensuite invités à échanger et partager leur vécu sur le sujet proposé avec les autres participants, qui font face aux mêmes situations qu'eux.

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; l'importance de prendre soin de soi.

SHERBROOKE

Tous les mardis
du 26 mars au 14 mai
de 13 h 30 à 15 h
740, rue Galt Ouest, bureau 112

MAGOG

Tous les jeudis du 4 avril au
30 mai (sauf le 25 avril)
de 13 h 30 à 15 h
15, rue Saint-David (COOP de
Solidarité)

Inscription obligatoire

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

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 hébergé, le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise.

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 25 avril, 2 mai et 9 mai
de 13 h 30 à 15 h
4982, rue Champlain, salle Guy Thériège

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

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.



PROCESSUS DE RELOCALISATION

La demande de relocalisation (hébergement) est souvent un choix déchirant. Vivre les étapes de ce processus est souvent un moment difficile pour les aidants.

Dans cette formation, nous parlerons de différents sujets en lien avec la relocalisation, tels que les motifs de relocalisation, les milieux de vie possibles et la préparation au déménagement.

Jeudi 14 mars

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Lundi 15 avril

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



APRÈS LA RELOCALISATION

À la suite de la relocalisation, il est important de réorganiser sa vie. 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.

Mardi 26 mars

13 h 30 à 15 h
MAGOG

Jeudi 28 mars

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Lundi 13 mai

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



BONIFIER LES VISITES À UN PROCHE HÉBERGÉ

NOUVEAU!

L'hébergement de la personne atteinte est bien souvent une étape éprouvante. Au-delà des soins, des préoccupations et des émotions éprouvées, comment pouvons-nous préserver notre énergie et maximiser les bons moments lors de nos visites? Dans cet atelier, nous vous proposerons des outils de réflexion et des conseils pratiques pour y parvenir.

Mercredi 17 avril

13 h 30 à 15 h
COATICOOK



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.

Mercredi 3 avril

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES

Mardi 18 juin

13 h 30 à 15 h
MAGOG



TOUT SUR LE SOUTIEN À DOMICILE

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



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. Cet atelier est l'occasion pour vous d'obtenir les outils nécessaires qui vous aideront à surmonter cette étape souvent éprouvante.

Mercredi 6 mars

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES

Mardi 23 avril

13 h 30 à 15 h
MAGOG



SE CONNECTER À SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Pour être en mesure d'accompagner et de cheminer sans s'épuiser dans son rôle de proche aidant, il est important d'être à l'écoute de ses besoins. Trop souvent, l'aidant ne se permet pas de temps pour penser à lui. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de prendre soin de soi et les différentes manières de se ressourcer afin de conserver une belle énergie.

Lundi 11 mars

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



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.

Jeudi 11 avril

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Mardi 21 mai

13 h 30 à 15 h
MAGOG

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)



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 accueillante et conviviale. 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 aux deux semaines
du 14 mars au 20 juin, de 13 h 30 à 15 h 30
au 740, rue Galt Ouest, bureau 112

VAL-DES-SOURCES

Les mercredis 20 mars, 17 avril et 15 mai
de 13 h 30 à 15 h 30
au 120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre
des loisirs)

EAST ANGUS

Les mardis 5 mars, 9 avril et 14 mai
de 13 h 30 à 15 h 30
288, rue Maple, salle Noëlla Rowland (Centre
culturel)

COATICOOK

Les mercredis 27 mars, 24 avril et 22 mai
de 13 h 30 à 15 h 30
150, rue Child, salle comm. (hôtel de ville)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127

ou à info@alzheimerestrie.com

MAGOG

Les mardis 12 mars, 16 avril 14 mai et 11 juin
de 13 h 30 à 15 h 30
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 7 mars, 21 mars, 4 avril, 16 mai et
30 mai
de 13 h 30 à 15 h 30
4982, rue Champlain, salle Guy Thérierge

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

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 sessions Info-MÉMOIRE auront lieu au cours de l'année à la FADOQ Estrie:

Les cours se donnent les **mardis ou mercredis**
Durée : **1h15 par cours** pour un total de **3 cours**
Activité payante : **total 75 \$ pour la session**
Lieu : FADOQ, 2050 rue King Ouest, suite 20, Sherbrooke

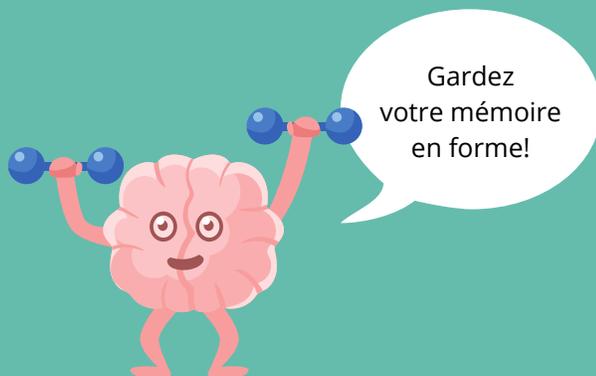
Activité pour les 50 ans et plus

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Activité pour les 50 ans et plus

DESCRIPTION

Sous forme d'ateliers, ce programme permet aux personnes âgées de 50 ans et plus vivant un vieillissement intellectuel normal de faire travailler leur cerveau afin de le garder actif. Des trucs, conseils et exercices sont proposés lors de chaque rencontre, selon la thématique du jour.



Prochaines séances :

(Série de neuf ateliers)



SHERBROOKE

Tous les vendredis
du 15 mars au 17 mai **sauf le 29 mars*
de 9 h 30 à 11 h 30
740 rue Galt Ouest, bureau 112

30 \$ pour les membres

60 \$ pour les non-membres

Cahier du participant inclus dans le prix.

819 821-5127

Inscription obligatoire

Quelques sujets abordés :

- Bouger pour rester allumé
- Stratégies efficaces pour mémoriser
- Les ingrédients secrets du bien-être
- Les 12 trucs anti-stress



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!



15%
Code promo*
Fil2024

CDS Boutique se spécialise dans le **loisir adapté** pour les aînés vivant avec des troubles neurocognitifs (Alzheimer, Parkinson, etc.)
*Valide pour un temps limité et des conditions s'appliquent (voir notre site)

Activités pour les personnes atteintes

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, 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.

Tous les mercredis du 6 mars au 19 juin
de 9 h 30 à 11 h 30

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest,
bureau 112, Sherbrooke

Pour information ou inscription, communiquez au
819 821-5127, poste 107.

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

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.

Répit pour l'aidant

L'accompagnement à domicile permet aussi d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant quelques heures pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations, sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision.

OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi *sauf le 29 mars et le 1er avril
8 \$ par heure (le participant ou un proche doit être membre)

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

Férics

Activités pour les personnes atteintes

CENTRE LE COLIBRI



Le centre 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 cognitives, physiques et

créatives sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

Un dîner et des collations sont distribués aux participants durant la journée. Lors des repas, de beaux échanges ont lieu et des liens d'amitié se créent régulièrement.

Répit pour l'aidant

Pendant que son proche participe aux activités du centre, la personne proche aidante peut prendre un moment pour elle et vaquer à d'autres occupations.

Du lundi au vendredi **sauf le 29 mars et le 1er avril*

de 10 h à 15 h
22 \$ par jour (le participant ou un proche doit être membre)

740, rue Galt Ouest, bureau 113, Sherbrooke

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

Férics

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 petits groupes.

Répit pour l'aidant

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.

Les proches aidants peuvent ainsi profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à l'activité.

Tous les vendredis **sauf le 29 mars*

de 13 h à 16 h

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

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

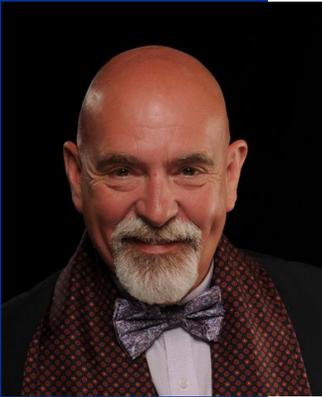
Pour information ou inscription, communiquez au 819 821-5127, poste 109.

Féris

Nos conférences

MALADIE D'ALZHEIMER : NOUVEAUX TRAITEMENTS À VENIR QU'EN EST-IL ?

Soyez au fait des avancées de la recherche et des nouveaux traitements en assistant à cette conférence présentée par le **Dr Guy Lacombe**.



SUJETS ABORDÉS

- Évolution des diagnostics et traitements;
- Nouveaux médicaments, risques et bénéfices;
- Avenir des interventions et discussion.

DÉTAILS

Jeudi 11 avril, de 13 h 30 à 15 h
au 740, rue Galt Ouest, local 013 (rez-de-chaussée)

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

À PROPOS DU CONFÉRENCIER

Dr Guy Lacombe est interniste gériatre et professeur titulaire à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke.

INSCRIPTION

au 819 821-5127

ou à info@alzheimerestrie.com

En renouvelant votre carte FADOQ,
vous pourriez gagner

100 \$ d'épicerie

8 tirages par mois

RENOUVELEZ MAINTENANT!

fadoq.ca/renouvelez • 1 800 828-3344 # 3787 (ESTR)





CHOIX ET DROITS EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AINÉS (RPA)

Pour faire un choix éclairé et connaître vos droits!

Une conférence présentée par :



Vous songez à changer de domicile et vous relocaliser dans une résidence privée pour aînés? Vous souhaitez entamer cette démarche pour vous-même ou pour un proche?

Participez à notre **conférence présentée par des experts** pour découvrir :

- comment choisir votre RPA;
- vos droits et obligations en lien avec le bail;
- les lois et recours légaux;
- des ressources pertinentes pour vous appuyer.

La question de la maltraitance en RPA sera également abordée.

Conférenciers

Isabelle Guérard, directrice de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Sherbrooke et région

Serge Arel, directeur du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de l'Estrie

Détails

Lundi 6 mai, de 13 h 30 à 15 h

au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke (locaux de la SAE)

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

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

Chroniques



CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DE VOS IMPÔTS

La saison des impôts approche à grands pas, et une préparation minutieuse peut faire toute la différence pour produire votre déclaration de revenus. Voici quelques conseils pour vous aider à organiser vos affaires et éviter des oublis.



Premièrement, rassemblez tous les documents pertinents. On parle par exemple des relevés d'emplois, des reçus pour dons ou tout autre feuillet émis pour la dernière année fiscale. Il peut être judicieux de les classer par catégorie afin de simplifier votre organisation.

Deuxièmement, tenez compte des changements ayant eu lieu dans votre vie. Un départ à la retraite, l'achat ou la vente de biens immobiliers peuvent influencer vos déductions fiscales. Assurez-vous que votre déclaration reflète correctement ces événements.

Troisièmement, exploitez les avantages fiscaux disponibles. Vous pourriez être admissible à certains allègements comme le crédit pour frais médicaux, le crédit canadien pour aidant naturel ou encore la déduction pour REER.

Afin d'optimiser vos déductions et vous assurer de respecter vos obligations fiscales, nous vous recommandons également de consulter un professionnel comme un comptable ou un fiscaliste. Ces experts seront en mesure de comprendre votre réalité et vous accompagner dans ce processus.

Mathieu Clerget

Conseiller – associé
mathieu.clerget@iggpp.ca

Notre équipe répond à vos questions...



JESSICA CALVÉ
COORDONNATRICE
DES SERVICES

QUESTION

Je suis proche aidante de mon conjoint et j'aimerais davantage prendre soin de moi, mais chaque fois que j'essaie, la culpabilité me paralyse. Que puis-je faire?

RÉPONSE

Lorsqu'on prend soin d'une personne en perte d'autonomie, il est fréquent d'avoir le réflexe de faire passer ses besoins avant les nôtres. Plus la charge mentale liée à notre rôle de proche aidant est grande, plus il peut être difficile de se détacher de la charge des responsabilités. Cependant, il est nécessaire de prendre un pas de recul sur la situation et de trouver des moyens pour se ressourcer.

D'abord, réfléchissez à la source de cette culpabilité. Quelles sont vos préoccupations? Appartiennent-elles au passé, au présent ou à des événements anticipés?

Ensuite, quelles sont vos ressources pour faire face à cette culpabilité? Celle-ci est négative si elle vous ronge de l'intérieur, mais elle est positive si vous l'utilisez comme signal d'alarme pour vous ajuster et mieux prendre soin de vous.

Enfin, priorisez les besoins à combler. Par exemple, à court ou moyen terme, quel besoin est le plus prioritaire entre me ressourcer en prenant une marche ou rester dans la maison parce que mon proche me demande d'écouter la télévision avec lui? Oser légitimer vos besoins!

Selon votre temps et votre énergie disponible, est-il réaliste d'aller prendre un café avec un ami ou est-il préférable de vous isoler dans une pièce pour écouter votre musique préférée un petit instant?

Surtout, donnez-vous le pouvoir de vivre quelque chose de différent et de vous sentir énergisé!

Chroniques

Notre équipe répond à vos questions...

QUESTION

Mon conjoint vient de recevoir un diagnostic de trouble neurocognitif et fait du déni. Devrais-je le convaincre qu'il a bien reçu ce diagnostic ou ne rien dire?



DANYKA CHOUINARD
INTERVENANTE
ET ANIMATRICE

RÉPONSE

Il est fréquent que les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif ne reconnaissent pas avoir de trouble cognitif. Il est possible que ces personnes fassent du déni ou qu'elles manifestent un symptôme d'anosognosie.

Mais, qu'est-ce que le déni et l'anosognosie?

Commençons par le déni. Il s'agit d'un mécanisme de défense qui consiste à refuser de reconnaître une réalité difficile à accepter, alors qu'elle est évidente pour les autres. Cette défense peut permettre à la personne concernée de digérer sa nouvelle réalité à son rythme. Il est important de respecter ce rythme et de ne pas confronter la personne en insistant sur son diagnostic.

Maintenant, passons à l'anosognosie. C'est un terme bien compliqué pour désigner l'incapacité à prendre conscience de soi, de son état. Il s'agit d'un trouble fréquemment manifesté par les personnes vivant avec un trouble neurocognitif comme la maladie d'Alzheimer. Dans cette situation, rien ne sert de confronter la personne, car elle n'a simplement pas la capacité de comprendre son état.

Insister sur son diagnostic risquerait d'affecter la qualité de votre relation. Dans la majorité des cas, il est donc préférable de s'adapter à la personne, de l'écouter et de respecter son rythme, sa réalité. Il est possible de référer à la maladie en désignant des symptômes qu'elle reconnaît avoir, par exemple en parlant de ses problèmes de mémoire. Surtout, prenez soin de la relation entre vous et votre proche.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

UN MONUMENT PORTEUR DE MÉMOIRE



Il y a quelques années, l'idée d'ériger un monument pour saluer la mémoire des personnes décédées à la suite d'un accident de travail ou d'une maladie directement relative à un travail donné a été amenée.

Piloté par le Comité des travailleurs et travailleuses accidentés de l'Estrie, le projet a su rallier les centrales syndicales de la région, la CSD, la FTQ, la CSN, l'APTS, la CSQ, SCFP, l'organisme Solidarité populaire Estrie et la Coopérative funéraire de l'Estrie dans l'élaboration de ce projet rassembleur. Constitué de granit gris de Stanstead, le monument a été conçu et taillé par l'équipe de Ogden Granit.

Sur le monument, chaque ruban noir représente une personne qui a perdu la vie au cours de l'année identifiée dans notre région. Une phrase gravée sur le monument frappe l'imaginaire « **personne ne devrait perdre sa vie à la gagner.** »

Se voulant partenaire de l'initiative, la Coopérative funéraire de l'Estrie a fourni l'espace dans le cimetière, la base de béton pour recevoir le monument et l'aménagement paysager.

Chaque année, le défilé commémoratif du 28 avril se termine à ce monument.

François Fouquet
Directeur général

Suggestions de lecture

ENTRETIENIR MA VITALITÉ D'AIDANT

par Dre Pascale Brillon

Ce livre vous invite à faire le bilan du rôle qui occupe une grande place dans votre vie, que vous soyez un professionnel de la santé ou un proche aidant.

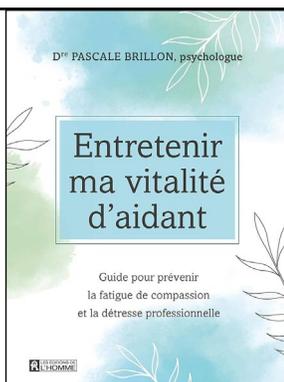
Si vous vous sentez parfois épuisé ou impuissant face à la souffrance d'une personne que vous accompagnez, ce livre est pour vous.

Psychologue spécialisée dans le traitement du stress post-traumatique et professeure au département de psychologie à l'Université du Québec à Montréal, Pascale Brillon vous propose dans ce livre des pistes de réflexion et aussi des stratégies pour lutter et prévenir la fatigue de compassion.

Pratique et inspirant, ce guide vous propose de vous aider à prendre soin de vous afin de trouver une certaine satisfaction dans votre rôle d'accompagnement d'une personne en perte d'autonomie.

Je trouve que ce livre est inspirant parce qu'il propose des trucs pratiques qui sont applicables au quotidien.

SUGGESTION DE DANIELLE YERGEAU



TROUBLES NEUROCOGNITIFS, VOTRE GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

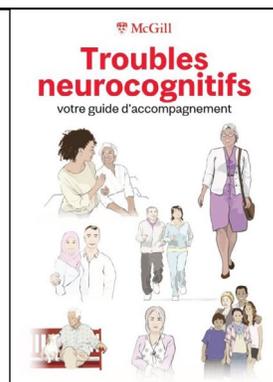
par Dr José A. Morais, Dr Serge Gauthier et Claire Webster

« Un diagnostic de trouble neurocognitif est une entrée dans un monde déroutant. Ce guide a pour but de faciliter la transition vers ce monde par une approche globale, et de fournir des conseils sur les stratégies à adopter pour la gérer avec succès. »

Bien qu'il ait été conçu par des professionnels de la santé et des chercheurs de l'Université McGill, cet ouvrage demeure très facile à comprendre avec ses nombreuses illustrations et son style d'écriture convivial.

Il couvre un large éventail de sujets pour aider à la fois les personnes atteintes en début de maladie et les aidants qui les accompagnent au quotidien (appelés partenaires de soins). Les renseignements, exemples et conseils qu'on y retrouve sont très pratiques et adaptés à la réalité de ces personnes, qui doivent apprendre à composer avec cette nouvelle réalité. C'est un livre qui intéressera assurément beaucoup de personnes !

SUGGESTION DE LÉA-MAUDE ROY



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.



LIVRE D'ACTIVITÉS POUR LES SOIGNANTS ET LEURS PROCHES ATTEINTS DE TROUBLES NEUROCOGNITIFS

par Nicole Drinkwater,
Chrissy MacDonald, Madde
MacDougall et Emma Vadot



Créé par des étudiantes à la maîtrise en ergothérapie, ce livre propose plus d'une quarantaine d'activités variées à réaliser pour les proches aidants et les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.

Allant de la fabrication d'objets artisanaux à la réalisation de tâches ménagères, les activités récréatives présentées dans ce guide ont pour but d'encourager la personne atteinte à participer à des activités qu'elle aime, en fonction de ses intérêts et de ses capacités.

L'objectif est de favoriser le sentiment d'appartenance de la personne, de promouvoir sa créativité et d'ainsi améliorer sa qualité de vie.

Ces activités varient en longueur et peuvent être effectuées en plusieurs étapes au cours de plusieurs jours. Les étapes à suivre pour la réalisation de chaque activité sont très faciles à suivre, en plus d'être accompagnées d'instructions permettant d'adapter l'activité aux besoins de chaque personne.

Il s'agit là d'un excellent outil pour les proches aidants qui cherchent des idées concrètes pour faire participer davantage leur proche aux activités de loisirs et du quotidien.

Consultez gratuitement le format numérique de ce guide ici : <https://bit.ly/livre-dactivites>

De vrais moments, de vrais résidents Soleil



LES RÉSIDENCES



Famille Savvie

Votre retraite Soleil

Programmes exclusifs pour soutenir
et accompagner les aînés en résidence



Appartements 1^{1/2} à 4^{1/2}

**Autonomes, semi-autonomes, unité de soins
ou UPSoleil (Alzheimer et troubles cognitifs)**

- Réceptionniste et sécurité 24/24
- Personnel de soins disponible 24/24
- Entretien ménager aux 2 semaines
- Entretien literie 1 fois par semaine
- Électro et ameublement de base, si désiré
- Tous les loisirs et activités de la résidence inclus
- Forfait repas varié
- Et plus encore!



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



Sherbrooke
1150, rue des Quatre-Saisons



Granby
235, rue Denison Est



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

21 ANNÉES
D'AMBIANCE

www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

Mars : mois de la nutrition

BIEN MANGER POUR UN CERVEAU EN SANTÉ



Il est connu que bien s'alimenter améliore la santé de manière générale. Saviez-vous cependant que les choix alimentaires sains pouvaient aider à entretenir les fonctions cérébrales sur le long terme?

En effet, de nombreux facteurs relatifs au mode de vie peuvent être modifiés afin de prévenir ou retarder le développement d'une maladie neurocognitive. Parmi ces facteurs modifiables,

on retrouve entre autres le sommeil, l'activité physique, mais aussi l'alimentation. On estime qu'environ 40 % du nombre de cas de troubles neurocognitifs pourraient être le résultat de l'un de ces facteurs modifiables.

Pourquoi donc ne pas mettre toutes les chances de votre côté en adoptant de saines habitudes alimentaires? Il n'est jamais trop tard pour commencer à prendre soin de votre cerveau.

Essayez le régime méditerranéen et le régime MIND. Reconnus pour leurs bienfaits sur le cerveau, ces régimes préconisent de limiter les aliments transformés, la viande, les sucreries et les produits laitiers. Au lieu de cela, ils mettent l'accent sur la consommation de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix, d'huile d'olive et de poisson.

Source : Société Alzheimer Canada, *Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de trouble neurocognitif*



L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie

vous souhaite Joyeuses Pâques !

Notez que nos bureaux seront fermés le 29 mars et le 1er avril.

*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

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

Mélanie Marois

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

Roxanne Rouleau

Coordonnatrice au développement philanthropique
819 821-5127 poste 104
philanthropie@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

Mégane Latulippe

Adjointe

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

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