Société Alzheimer de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MARS
AVRIL
2022

Mot de la directrice

Caroline Giguère
Directrice Générale

Bonjour à vous chers membres,

J'espère que vous allez bien et que vous passez un bel hiver. Nous, à la Société Alzheimer de l'Estrie, nous sommes prêts à vous accueillir. Nous vous avons préparé une très belle programmation d'activités pour les prochains mois.

J'ai la chance de côtoyer tous les jours une équipe formidable composée de professionnels ayant de nombreuses années d'expérience. Ce sont des gens de cœur, engagés et riches de savoir et de connaissances. Leurs aptitudes complémentaires nous permettent de vous offrir des services de haut qualité. Je tiens à vous les présenter et souligner leur beau travail!

Notre belle équipe		Années de services
Danielle Yergeau	Conseillère	18
Line Tremblay	Animatrice et formatrice	12
Caroline Giguère	Directrice générale	10
Sandra Asselin	Directrice du développement	7
Myrja Lamarche	Coordonnatrice (Le Colibri)	6
Catherine Longpré	Animatrice (Le Colibri)	6
Karine Mercier	Animatrice (Le Colibri)	4
Lucie Foley	Conseillère pour la région du Granit	4
Claude Gauthier	Conseillère	4
Lucie Lemelin	Conseillère	3
Stéphanie Cramp	Animatrice et conseillère	2
Anne Élise Gamache	Coordonnatrice du Répit-Stimulation à domicile	2
Hélène Cormier	Coordonnatrice du Répit-Stimulation à domicile	1
Isabelle Lauzon	Responsable Pause Bonheur	1
Mélanie Marois	Technicienne à la comptabilité	1
Joanie Marcotte	Coordonnatrice accueil et service	1
Léa-Maude Roy	Conseillère en communication	Nouvelle arrivée

Accompagnateurs répit-stimulation à domicile
Linda Lavoie
Manon Brochu
Louise Pouliot
Linda Martin
Line Hamel
Claudette Leriche
Sylvie Sirois
Danielle Viens
Germana Milbin
Louise Deslongchamps
Diane Martin
France Perreault
Francine Hamel
Angélique Desmarais
Denis Morin
Véronique Demers
Roxanne Faucher Denis

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

Ce journal est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres, à ses partenaires et, plus généralement, aux personnes sensibles à la cause. Il a comme objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources diponibles dans le milieu. Les opinions émises et articles signés n'engagent que la responsabilité de l'auteur.

Société active

CRÉATION D'UN LIVRE DE JEUX

Afin d'offrir un outil pour stimuler les fonctions cognitives des personnes ayant des pertes neurocognitives légères, notre équipe s'est lancée dans la réalisation d'un cahier de jeux et d'exercices. L'objectif était de permettre à ces gens de conserver le plus longtemps possible leurs capacités congnitives.

Les conceptrices de ce livre de jeux, Stéphanie Cramp, conseillère à la Société Alzheimer de l'Estrie, et Line Tremblay, animatrice et formatrice à la Société Alzheimer de l'Estrie, tenaient à vous exprimer quelques mots :

Nous avons éprouvé beaucoup de plaisir à concevoir ce livre. N'oubliez pas de vous amuser en effectuant ces exercices, puisque le plaisir est une grande source de bien-être en plus d'être très stimulant pour votre énergie et votre motivation.

Le livre sera en vente à nos bureaux, dès le 15 mars 2022, au coût de 20 $.

APPRENTISSAGE CONTINU

Notre organisme croit énormément à la formation continue et au perfectionnement. C'est pourquoi nous offrons à l'équipe la chance de participer à des formations externes de notre organisation. En cette période de pandémie, plusieurs webinaires et formations virtuels étaient offerts par des organismes tels que L'APPUI, Le Curateur public du Québec ou encore la Croix-Rouge.

Voici quelques formations auxquelles nous avons eu la chance d'assister :

- Approche orientée vers les solutions;
- Atelier sur les règles, valeurs et croyances de la personne proche aidante;
- Les troubles de la personnalité chez l'aîné;
- Utilisation thérapeutique des activités;
- L'approche centrée sur la personne;
- La reconnaissance de soi;
- Sensibilisation au deuil;
- Les enjeux du stress émotionnel;
- La culpabilité.

Voici également les séances des webinaires ***Mieux Protéger*** auxquelles nous avons participé :

- Tout savoir sur le mandat de protection;
- Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité.

Enfin, nous avons également suivi la formation Premiers secours psychologiques offerte par la Croix-Rouge.

Toutes ces formations nous seront très utiles pour vous accompagner dans votre parcours.

Ateliers de formation pour les proches aidants

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 ou d'une maladie apparentée.

Jeudi 24 mars 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
150, rue Child (Hôtel de ville)
Coaticook

Mardi 19 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
49, rue Angus (2e étage)
East Angus

SE CONNECTER À SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

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 différentes façons de se ressourcer afin de conserver une belle énergie.

Jeudi 21 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
150, rue Child (Hôtel de ville)
Coaticook

Inscription obligatoire
819-821-5127 poste 101

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

TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

Venez en apprendre sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : ce qui se passe dans le cerveau, les signes précurseurs, les différences entre chaque maladie, les stades de la maladie, les facteurs de risque, la prévention et plus encore!

Mardi 22 mars 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
150, rue Child (Hôtel de ville)
Coaticook

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 19 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David (COOP solidarité)
Magog

Mercreci 20 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
49, rue Angus (2e étage)
East Angus

LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

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

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

Mercredi 23 mars 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
311, rue Lafrance
Val-des-Sources

PROCESSUS DE RELOCALISATION

La demande de relocalisation est souvent un choix déchirant. Dans cette formation, nous parlerons de différents sujets en lien avec la relocatisaliton, tels que les motifs de relocalisation, les milieux de vie possibles ou la préparation au déménagement.

Mercredi 16 mars 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bureau 112
Sherbrooke

ET APRÈS LA RELOCALISATION

À la suite de la relocalisation, 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 à celui qu'il faut s'accorder pour reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie en général. Vous obtiendrez ici des conseils pour prendre soin de soi, se réorganiser, combattre la culpabilité et les stress ainsi qu'accepter la nouvelle situation.

Mercredi 13 avril 2022, De 13 h 30 à 15 h 00
740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

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.

La carte de membre est requise pour participer à cette activité gratuite.

HORAIRE DE MARS ET AVRIL 2022 :

MEMPHRÉMAGOG
Les jeudis 17 mars et 14 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
15, rue St-David, Magog
(COOP solidarité)

VAL-DES-SOURCES
Les mercredis 9 mars et 6 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
311, rue Lafrance, Val-des-Sources

HAUT-SAINT-FRANÇOIS
Les mardis 8 mars et 5 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
49, rue Angus (2e étage), East Angus

COATICOOK
Les jeudis 10 mars et 7 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
150, rue Child, Coaticook
(Hôtel de ville)

SHERBROOKE
Les mardis toutes les deux semaines
Du 1er mars au 26 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Communiquez avec nous pour réserver votre place au **819-821-5127 poste 101**

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent pour échanger sur un sujet particulier. Maximum de 8 participants par groupe.
GRATUIT pour les membres !

HORAIRE DES PROCHAINS GROUPES :

VAL-ST-FRANÇOIS
En collaboration avec le CAB de Richmond

Les mercredis 16 mars et 13 avril 2022
De 13 h 30 à 15 h 00
1010, rue Principale Nord, porte A, Richmond

Inscription obligatoire auprès de Claude Gauthier 819-212-1755 ou Geneviève Ayotte 819-826-6166

SHERBROOKE
Les mardis toutes les deux semaines
Du 22 mars au 28 juin 2022
De 13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Communiquez avec nous pour réserver votre place au **819-821-5127 poste 101**

L'IMPACT DES MOTS

Le langage et les termes utilisés pour décrire la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont souvent négatifs, car, la plupart du temps, l'accent est mis sur ce que perd la personne atteinte.

Malgré le caractère bien réel de ces pertes, cette négativité a contribué à créer et entretenir des stéréotypes et une approche de soins qui reposent davantage sur les faiblesses plutôt que sur les forces de la personne, sur la maladie plutôt que sur le bien-être, sur le statut de victime plutôt que sur la considération de la personne dans son ensemble, en tant qu'être humain à part entière. Cette approche influence la façon dont les autres perçoivent les troubles neurocognitifs majeurs et peut renforcer les préjugés et la discrimination auprès des personnes atteintes de la maladie et leurs aidants.

En étant plus sensible à notre langage, on peut éviter de réduire les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif à une série d'étiquettes, de symptômes ou de termes médicaux. Un langage centré sur la personne met l'accent sur son être et non sur sa condition de santé.

Un langage centré sur la personne aide à combattre la peur et la stigmatisation qui entourent la maladie d'Alzheimer et les autres maladies neurodégénératives. En réduisant la peur associée à ces maladies, les gens peuvent plus facilement les assimiler et les comprendre, se renseigner et en parler.

Voici, dans le tableau ci-contre, quelques exemples des termes à privilégier, relevant d'un langage centré sur la personne afin de maintenir la dignité de celle-ci et le respect de tous.

NOUVEAU : LIVRE DE JEUX POUR LES PERSONNES ATTEINTES

Ce recueil de 250 jeux et exercices est destiné aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif en stade léger. Il a été créé spécialement pour solliciter vos capacités cognitives telles que :

- L'orientation spatiale ; capacité à s'orienter dans l'espace (ex. : de gauche à droite ou de haut en bas);
- L'orientation temporale : capacité à s'orienter dans le temps (ex. : horloge ou saison);
- Perception et discrimination visuelles (ex. : arriver à bien voir ou à trouver un objet);
- Jeux de logique (ex. : réfléchir et bien déduire ce qui est à faire);
- L'abstrait (ex. : conserver la conscience du nombre);
- La lecture (ex. : aide à l'attention et la concentration, qui est l'une des premières stratégies pour travailler sa mémoire).

Ce livre a été conçu ici, en ESTRIE, par l'équipe de votre Société Alzheimer.

En vente à nos bureaux au coût de **20 $**

LANGAGE POPULAIRE, COURANT	LANGAGE CENTRÉ SUR LA PERSONNE
• Être « Alzheimer » • Patient, malade • Sénile • Personne souffrant ou qui souffre de la maladie • Dément, personne démente • Démence sénile	• Personne vivant avec une maladie cognitive • Personne vivant avec la malaide d'Alzheimer • Personne ayant reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer (ou autre maladie spécifique) • Atteintes cognitives • Maladie de la mémoire • Troubles neurocognitifs majeurs
• Gardiennage • Faire garder	• Répit-stimulation • Accompagnement
• Retourner en enfance	• Rétrogène, plongeon rétrograde • La personne n'est pas un enfant, mais bien un adulte avec son expérience
• Indiscipliné, indocile • Difficile, non coopératif • Refuse les soins	• Décrivez la réaction et les motifs potentiels de la personne. Par exemple : elle repousse les médicament qu'on lui tend. • On ne connait pas toujours les motifs qui animent la personne atteinte.

Source : Alzheimer Canada, issu du guide LIGNES DIRECTRICES POUR LA RÉDACTION, Un langage centré sur la personne.

Musclez vos méninges

Un programme pour les personnes de 50 ans et plus qui a pour objectif de garder le cerveau actif et préserver la vitalité intellectuelle!

Une série de 8 ateliers qui vous offrira trucs, conseils et exercices à travers une foule de sujets intéressants.

Magog

- 15 mars au 3 mai 2022
- mardi de 13h30-15h30

Les ateliers seront présentés au 1295 rue Sherbrooke, Magog
Charron Lamoureux Complexe funéraire

Sherbrooke

- 7 avril au 26 mai 2022
- jeudi de 13h30-15h30

Les ateliers seront présentés dans nos locaux au 740 rue Galt ouest bureau 112, Sherbrooke

Tarif: 30$ pour les membres 60$ pour les non-membres
Pour vous inscrire: 819-821-5127

Services pour les personnes atteintes

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Gratuit pour les membres

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'un trouble neurocognitif. Vous y apprendrez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active et pour retenir l'information plus facilement.

En plus de la théorie abordée à chaque rencontre, vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques. Des jeux de mémoire et de logique ainsi que des exercices de stimulation cognitive seront notamment au programme. Les ateliers vous permettront de vous mettre au défi, dans le plaisir, et de faire travailler votre mémoire.

CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT LE COLIBRI

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 est toujours en place au Colibri réalisant des activités cognitives, physiques et créatives avec les participants. Toutes ces activités sont adaptées aux capacités des personnes présentes.

SERVICE DE RÉPIT ET DE STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures de répit au même moment chaque semaine, avec le même accompagnateur formé et spécialisé pour oeuvrer auprès des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Des activités adaptées sont proposées, selon les goûts et les capacités de la personne. De plus, ce temps offre au proche aidant la possibilité de se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations.

Nos services pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée sont offerts sur tout le territoire estrien. Nous avons des points de service dans les 7 MRC de l'Estrie. Vérifiez quels services sont offerts près de chez vous!

MUSIC & MEMORY

Gratuit pour les membres

Ce programme sollicite les effets positifs de la musique sur le cerveau pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il permet, grâce à des listes de pièces musicales personnalisées, qui ont une signification particulière pour les personnes atteintes, de raviver de nombreux souvenirs.

Lors d'une première rencontre avec le proche aidant, la conseillère prend connaissance des goûts de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer: styles musicaux préférés, artistes aimés, chansons coups de cœur...

À la suite de cette rencontre, elle prépare un iPod qui contient jusqu'à 50 chansons aimées par la personne. La personne participante peut ensuite repartir avec l'appareil et profiter des bienfaits de la musique au quotidien!

PAUSE-BONHEUR!

Gratuit pour les membres

Une pause-bonheur, c'est quoi ? 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 du programme sont de favoriser la conversation et les interactions sociales, travailler la mémoire, l'attention et la concentration. Il s'agit aussi de créer du temps de qualité entre le proche aidant et la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Pour se faire, une fois toutes les deux semaines, l'éducatrice spécialisée se présente à votre domicile pour une visite d'une durée de 1h30. À chaque séance, la spécialiste prend le temps d'expliquer le fonctionnement du nouveau jeu et présente les différentes façons de jouer.

Tous les jeux sont stimulants, plaisants et suscitent l'interaction entre les joueurs. Vous pouvez garder (emprunter) les jeux à la fin de la séance pour jouer de nouveau dans les semaines ou mois suivants.

Contactez-nous pour plus d'informations sur ces différents services au **819-821-5127 poste 101**

Suggestions de lecture

ENTRETENIR MA VITALITÉ D'AIDANT
de Pascale Brillon

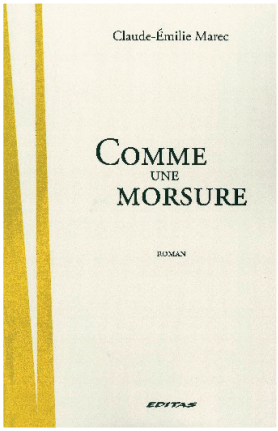
D'après moi, ce livre est un classique, très intéressant à lire. En tant qu'aidant, vous aidez, vous soutenez, vous conseillez et vous êtes présent en situation de crise, lorsque tout semble s'écrouler. Vous vous sentez parfois abattu, épuisé ou impuissant face à toute cette souffrance.

Ce livre est alors pour vous. Entretenir ma vitalité d'aidant vous invite à faire un bilan complet de ce rôle qui occupe une si grande place dans votre vie. L'auteure y propose des pistes de réflexion pour mieux cerner les facteurs contribuant à votre détresse, mais également des stratégies pour prévenir ou lutter contre les réactions de fatigue de compassion et de trauma vicariant. Quelle posture d'intervention favoriser pour maintenir notre vitalité? Comment entretenir un bon réseau de soutien? Quels autosoins privilégier au quotidien ou à la suite à une situation bouleversante vécue au travail?

Pratique et inspirant, ce guide vous aidera à prendre soin de vous afin de retrouver le bonheur et la satisfaction que procurent l'entraide, l'empathie et l'écoute.

Suggestion de Joanie Marcotte

COMME UNE MORSURE
de Claude-Émilie Marec



Marec emploie une écriture fluide qui brosse avec une grande sensibilité le portrait d'une relation entre un adolescent et son grand-père, dans un contexte de maladie d'Alzheimer. Le récit trouve sa voie entre la lenteur de la vieillesse et le dynamisme de la jeunesse, dans un juste équilibre des forces... et des mots.

Le récit raconte l'histoire d'Antoine, un jeune adolescent qui voit son univers bousculé quand son grand-père est relocalisé en résidence pour aînés. Cette épreuve va ranimer l'affection qu'il lui a toujours portée, mais que l'âge ingrat de l'adolescence avait mise de côté. Il découvre alors un monde étrange et silencieux. Son regard dévoile la fragilité des êtres devant la vieillesse et la mort, et lui révèle sa propre fragilité.

Un ouvrage rafraîchissant qui se lit comme un roman policier!

Suggestion de Danielle Yergeau

La bibliothèque pour vous!

Sachez qu'il est possible de venir emprunter nos livres et DVD à nos bureaux. Nous avons une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les maladies neurocognitive ou encore le développement personnel. Les suggestions de lecture dans le présent journal sont d'ailleurs toutes disponibles pour location dans nos bureaux. Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.

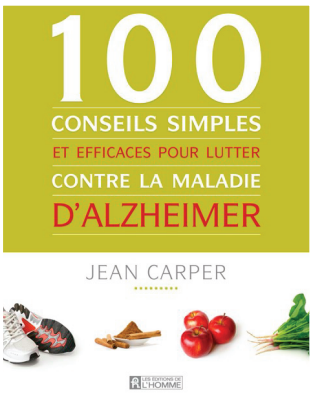
Mars : le mois de la nutrition!

Pour souligner le mois de la nutrition, nous vous proposons quatre ouvrages qui vous fourniront des conseils pour bien manger et vous aideront à prévenir la maladie d'Alzheimer ou une autre maladie neucognitive.

100 CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

de Jean Carper

Dans son livre, Carper rassemble des conseils pour lutter contre la maladie d'Alzheimer et démystifie les fausses croyances populaires en lien avec le déclin cognitif.



MIEUX MANGER POUR PRÉVENIR L'ALZHEIMER ET D'AUTRES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

de Cinzia Cuneo, M. Sc.
et l'équipe nutrition de SOSCuisine.com

Ce livre vous guide vers une alimentation appropriée pour garder votre cerveau jeune le plus longtemps, en vous proposant plus de 60 recettes alléchantes de petits-déjeuners, de plats principaux et de desserts.

BIEN MANGER EN AYANT LA MALADIE D'ALZHEIMER

de Bryna Shatenstein, Marie-Jeanne Kergoat et Isabelle Reid

Ce livre constitue un outil d'accompagnement pour les proches aidants de personnes atteintes d'une maladie neurocognitive. Les trois autrices y présentent diverses astuces et connaissances générales pour faciliter la préparation des repas.

LA SANTÉ PAR LE PLAISIR DE BIEN MANGER

de Richard Béliveau et Denis Gingras

Écrit par des médecins d'expérience, cet ouvrage explique les origines des maladies de civilisation qui affectent l'Occident et propose des aliments les mieux adaptés à notre santé. Les auteurs nous sensibilisent également au rôle capital que joue le plaisir de manger.

Les conférences mémorables 2022

La Fédération des Société Alzheimer du Québec a le plaisir de vous présenter les deux prochaines conférences de la série de webinaires LES CONFÉRENCES MÉMORABLES 2022. Ils sont diffusés gratuitement le premier mercredi de chaque mois à 12h30, sur la plateforme Zoom. Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site de la Fédération des Sociétés Alzheimer sous l'onglet *Les Conférences Mémorables 2022*.

L'implantation du changement. Le cas de l'initiative OPUS-AP

6 avril 2022, par Dr Yves Couturier

Professeur titulaire à la Faculté des lettres et des sciences humaines, École de travail social de l'Université de Sherbrooke

Dr Couturier s'intéresse principalement à la coordination et l'intégration des services, la collaboration interprofessionnelle, l'analyse des pratiques professionnelles, ainsi que l'organisation des services et des soins primaires de santé auprès des personnes aînées en perte d'autonomie.

Fin de vie en CHSLD en contexte de troubles neurocognitifs majeurs: des personnes à part entière?

4 mai 2022, par Dre Maryse Soulière

Professeure adjointe à l'École de travail social de la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal

Les intérêts de recherche de Dre Soulière s'articulent autour des enjeux actuels de la pratique du travail social gérontologique et traduisent une volonté d'ancrer l'intervention dans une compréhension de la perspective subjective de citoyens aînés vulnérables et dont la « parole » est trop peu entendue.

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 SOLEIL Famille Savoie

Une approche rassurante et personnalisée

Un milieu de vie encadré 24 h/24 et sécuritaire

Une famille chaleureuse et bienveillante

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 bienveillante de la pandémie.

CANADA LES SOCIÉTÉS LES MIEUX GÉRÉES Membre platine

Lauréat pour la 18e année consécutive

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

APPORTEZ VOTRE CONTRIBUTION AUPRÈS DE VOTRE COMMUNAUTÉ!

Chaque année, divers groupes et personnes recueillent des fonds pour appuyer notre organisme en préparant leurs propres événements ou activités-bénéfice.

Organiser un événement peut être un projet rassembleur et enrichissant pour les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues de travail. Il suffit de trouver une idée originale que vous désirez mener à bien, du début à la fin, et de nous en faire part. En prenant l'initiative d'organiser une activité-bénéfice au profit de La Société Alzheimer de l'Estrie, vous contribuez directement à répondre aux besoins des personnes touchées par les troubles neurocognitifs majeurs.

Pour vous inspirer, voici quelques-unes des activités réalisées par la communauté estrienne :

- Vente de bonbon réalisée par les résidents du Havre des Cantons de Magog;
- Cours de danse et soirées dansantes effectués au Centre régional Le Bel Âge de Windsor, une initiative de Mme Lisette Roy;
- FEVER FEST MUSIC & BBQ FESTIVAL, un mini-festival de musique tenu dans la cour arrière de l'organisateur;
- Souper-bénéfice organisé par les employés de la résidence pour ainés Le Sélection Rock Forest;
- Réalisation d'un défi personnel : une dame âgée de 72 ans s'est donné le défi de marcher 72 km sur une période de deux jours. L'argent amassé auprès de son entourage pour sa collecte de fonds a été généreusement remis à notre organisme;
- Préparation et vente de tartes aux pommes à la résidence Le VÜ à Sherbrooke : les participants se sont joints aux cuisiniers de l'établissement pour mettre la main à la pâte et confectionner 186 tartes aux pommes;
- L'équipe *Les sans limites* a participé au défi Everest et a choisi de remettre les dons amassés à notre organisme.

Toute activité de financement organisée au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie doit au préalable être approuvée. Pour obtenir plus d'informations ou pour commencer une collecte de fonds, communiquez avec notre directrice du développement, Sandra Asselin.

Elle vous guidera sur les étapes à suivre.

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
- Reception 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 **https://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre**.

GESTION DE PATRIMOINE

LA MARCHE POUR L'ALZHEIMER

SAMEDI 28 MAI

DÉPART: 10H30 AU PARC JACQES CARTIER

LA MARCHE SE FERA SUR LA PROMENADE AUTOUR DU LAC DES NATIONS (BOUCLE DE 3.5 KM).

11H30 - 13H30

PIQUE-NIQUE sous le PRÉAU au PARC JACQUES CARTIER
APPORTEZ VOTRE REPAS ET VOS CONSOMMATIONS

Animation musicale par
Vincent Poirier, chansonnier

Pour vous inscrire et connaître tous les détails visitez
www.lamarchepourlalzheimer.ca

18 MAI 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**

125 $

billets offerts
en quantité limitée

NOS CONFÉRENCIERS

Pr Robert Jr 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

Pre Lucie Dumais

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

Jessika Roy-Desruisseaux Md, FRCPC, gérontopsychiatre

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 déroulera de 9h à 16h, au 4230 rue Bertrand-Fabi, à Sherbrooke
Contactez-nous au **819-821-5127 poste 101** pour manifester votre intérêt à y participer!

Journée ressourcement

CONFÉRENCE ET PAUSE-CAFÉ POUR LES PROCHES AIDANTS

Les émotions : alliées ou adversaires?

Nos émotions influencent notre vision du monde et des événements négatifs et positifs qui en font partie. Elles nous aident à nous adapter et à réagir, tout comme elles peuvent nous paralyser. Elles nous plongent dans la détresse ou dans l'extase, nous accompagnent dans nos succès comme dans nos défaites, améliorent ou détériorent notre santé mentale et physique.

Comment cette conférence peut vous aider?

Le but de cette conférence est de réfléchir ensemble afin de vous donner des pistes pour trouver vos propres réponses, celles qui vous conviennent à ce moment-ci de votre vie. Elle vous aidera à faire en sorte que nos émotions deviennent nos alliées.

Blandine Soulmana
Auteure et conférencière professionnelle

SHERBROOKE
5 avril, 13h30 à 15h30
Lieu à déterminer

MAGOG
18 avril, 13h30 à 15h30
1295, rue Sherbrooke
(Charron et Lamoureux, Complexe funéraire)

LAC-MÉGANTIC
26 avril, 13h30 à 15h30
5527, rue Frontenac
(Centre sportif)

Cette conférence est GRATUITE!

Réservez votre place dès maintenant!
Téléphone : 819-821-5127
Courriel : info@alzheimerestrie.com

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.

Q&T RECHERCHE

Offre d'emploi

ACCOMPAGNATRICES RECHERCHÉES

(dans les régions du Haut-Saint-François, Coaticook, Les Sources, Le Granit, Memphrémagog et Val-Saint-François)

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 des mêmes clients chaque semaine
- 3 semaines de vacances annuelles
- 13 journées fériées, 2 congés santé bien-être

Pour postuler

Faites parvenir votre candidature à l'adresse **repit@alzheimerestrie.com**

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

Article

LA STIMULATION COGNITIVE, OUI POUR TOUS!

Une bonne hygiène de vie implique d'avoir une alimentation équilibrée, de faire quotidiennement de l'exercice physique, d'entretenir des liens sociaux ou encore d'avoir un sommeil de qualité. Toutefois c'est aussi d'exercer notre cerveau pour qu'il reste actif. C'est facile! Il suffit de demeurer curieux, de chercher constamment à apprendre et de pratiquer des activités nouvelles, comme des jeux sur une tablette électronique! Un éventail d'activités existe : les jeux de réflexion, d'association, de construction, d'expression orale, de création, d'orientation, de musique, de société et plus encore!

La méthode de stimulation cognitive auprès des personnes atteintes de troubles neurocognitifs constitue une thérapie non médicamenteuse scientifique, ayant comme but de retarder le déclin cognitif et de préserver l'intérêt pour les interactions sociales. Elle diminue les états dépressifs, l'anxiété et les troubles du comportement. Un échange social positif redonne à la personne le pouvoir de choisir et d'affirmer ses goûts, tout en renforçant son sentiment d'être encore actif.

En variant régulièrement les activités proposées, l'ensemble des facultés du cerveau seront mobilisées. Cela aidera au maintien ou au développement des capacités de mémoriser, de lire, d'écrire, de comprendre, de communiquer, de prendre de bonnes décisions ou encore de s'orienter. La stimulation cognitive contribue à être autonome, à avoir une bonne estime de soi, à mettre en valeur nos capacités et à maintenir des liens avec les autres.

Voici enfin quelques indices pour un succès garanti : entreprenez l'activité et réalisez-la dans le plaisir. Privilégiez les goûts de votre proche et motivez-le sans le contraindre. Favorisez sa réussite tout en vous souvenant que votre proche est adulte. Vous devez donc préserver sa dignité en évitant ce qui pourrait lui paraître enfantin. Vous vivrez ainsi ensemble un bon moment d'amusement tout en entraînant vos cerveaux!

Anne Élise Gamache
Coordonnatrice du Répit-Stimulation à domicile

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, bureau 112, Sherbrooke
alzheimerestrie.com
info@alzheimerestrie.com

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

Sandra Asselin
Directrice au développement et à la philanthropie
819-821-5127 poste 104
sandraasselin@alzheimerestrie.com

Joanie Marcotte
Coordonnatrice accueil et service
819-821-5127 poste 101
info@alzheimerestrie.com

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

Coordonnatrices 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

Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri
Myrja Lamarche - Coordonnatrice
Catherine Longpré - Animatrice
819-821-5127 poste 109
lecolibri@alzheimerestrie.com

Isabelle Lauzon
Responsable de Pause-Bonheur
819-821-5127 poste 116
pausebonheur@alzheimerestrie.com

Danielle Yergeau
Conseillère
819-821-5127 poste 107
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

Stéphanie Cramp
Conseillère et animatrice
819-821-5127 poste 103
conseilleresh@alzheimerestrie.com

Line Tremblay
Formatrice et animatrice
819-821-5127 poste 111
projet@alzheimerestrie.com

Léa-Maude Roy
Conseillère aux communications
819-821-5127 poste 108
communication@alzheimerestrie.com

MRC DE COATICOOK
Jeudi de 9 h 00 à 16 h 00
163, rue Jeanne-Mance
Coaticook (CSSS)

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS
Mardi de 9 h 00 à 16 h 00
49, rue Angus, East Angus

MRC DES SOURCES
Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30
599, boul. Simoneau, Val-des-Sources

Lucie Lemelin
Conseillère
819-238-5128
conseillerehsc@alzheimerestrie.com

MRC DU GRANIT
Mardi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

Lucie Foley
Conseillère
819-582-9866
mrcgranit@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 d'Instagram et de 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 !