

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

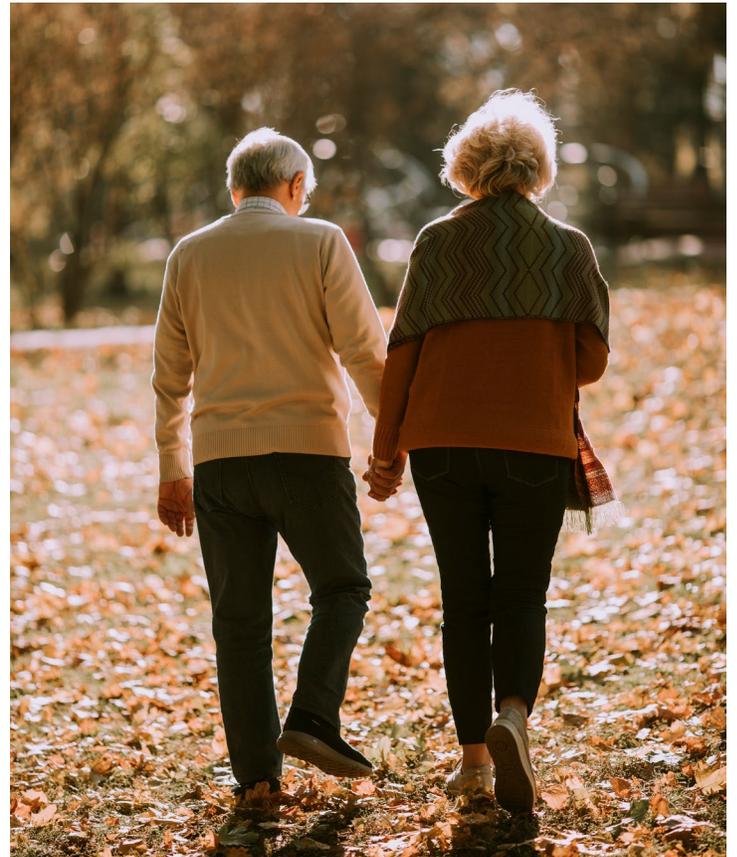
LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2023



Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Activités pour les proches aidants.....	5
Activité pour la population estrienne.....	9
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Nos services dans votre région.....	12
Nos conférences.....	14
Les Conférences Mémorables par la FQSA.....	16
Suggestions de lecture.....	18
En mode découverte.....	19
Chroniques.....	20
Recherche en cours.....	22
Pour nous joindre.....	23



JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux cafés-rencontres, aux conférences, au programme Music & Memory, aux rencontres individuelles et familiales et à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répit-stimulation 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, j'espère que vous avez passé un été des plus agréables et ressourçants.

De notre côté, à la Société Alzheimer de l'Estrie, nous avons passé de formidables moments lors des différents événements et activités tenus au cours des derniers mois. Entre autres, la Marche pour l'Alzheimer et le Colloque Alzheimer furent de véritables succès! Je suis à la fois reconnaissante et fière du travail accompli par toute l'équipe de la Société Alzheimer.

Le retour de l'automne

Septembre est un mois que j'affectionne particulièrement puisqu'il marque le début de l'automne, une saison remplie d'éblouissantes couleurs et de délicieuses odeurs. C'est une période de l'année reconfortante où la température, ni trop chaude ni trop

froide, nous invite à sortir et respirer l'air frais des vergers et des sentiers tapissés de feuilles.

Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

C'est également le mois dans lequel nous soulignerons la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le 21 septembre. Vous êtes pour l'occasion invités à participer à une conférence virtuelle sur le diagnostic précoce présentée par des experts. Tous les détails de cet événement sont écrits à la page 17 du journal.

Notre programmation automnale vous propose également de nombreuses activités partout en Estrie. Je vous encourage à y participer en grand nombre, car l'objectif est de vous offrir tout l'aide et le soutien dont vous avez besoin. Je vous souhaite un doux et bel automne.

Coup de coeur

Tournée prévention intimidation

Afin de prévenir l'intimidation envers les personnes ayant un trouble neurocognitif, la Société Alzheimer de l'Estrie tiendra au cours des prochains mois des activités de sensibilisation dans 30 résidences pour aînés partout en Estrie.

Le manque de connaissance, les préjugés et les fausses croyances qui circulent au sujet des troubles neurocognitifs influencent malheureusement souvent la manière d'agir des gens lorsqu'ils sont en présence d'une personne atteinte. Les présentations auront pour objectif d'aider les participants à mieux comprendre la réalité que vivent les personnes atteintes et d'offrir différents conseils pour faciliter les échanges avec elles. Les personnes ayant une perte d'autonomie cognitive pourront ainsi se sentir plus considérées et incluses dans leur communauté.

Ce projet est réalisé dans le cadre du programme de soutien financier *Ensemble contre l'intimidation* du ministère de la Famille du gouvernement du Québec.



Société active

Marche pour l'Alzheimer

Le 27 mai dernier, la Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine a réuni près de 200 personnes au parc Jacques-Cartier de Sherbrooke. Cette année, l'événement qui était sous le thème de la fête foraine a été un franc succès et a permis de recueillir le **montant record de 31 882 \$**!

Nous remercions tous les participants et donateurs pour leur soutien envers les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leur famille. Nous tenons également à remercier nos généreux partenaires qui ont grandement contribué au succès de cette journée.



Colloque Alzheimer

Le 7 juin dernier, le Colloque Alzheimer qui était sous la thématique *Percevoir l'humain au-delà des troubles neurocognitifs* fut un véritable succès! Plus de 150 professionnels de la santé se sont réunis pour y assister. Nous remercions chaleureusement nos quatre conférenciers pour leur présence et leur partage de connaissances.

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!

Vente de bracelets de sensibilisation

En collaboration avec Naturellement Elfi, une artisane du Bas-Saint-Laurent, nous avons lancé en Estrie la vente de bracelets de sensibilisation aux troubles neurocognitifs. Plus de 200 bracelets ont été vendus au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie dans la région. Pour chaque bracelet vendu, 8 \$ ont été remis à notre organisme. Nous remercions toutes les personnes qui ont démontré leur soutien et qui ont contribué au maintien de nos services en se le procurant.

Vous n'avez pas le vôtre? Une quantité limitée demeure en vente au coût de 25 \$ à notre bureau régional.



Activités pour les proches aidants

CAFÉS-RENCONTRES

Activité gratuite pour les membres



Cette activité vous permet de rencontrer d'autres proches aidants et d'échanger avec eux dans une ambiance chaleureuse, autour d'un bon café. C'est l'occasion de partager vos expériences, d'échanger des conseils et d'obtenir de l'information sur les sujets qui vous intéressent avec des personnes vivant une réalité similaire à la vôtre.

Sherbrooke - Inscription non requise

Cet automne, les cafés-rencontres qui se tiendront dans la région de Sherbrooke auront lieu **toutes les semaines** et ne requerront pas d'inscription préalable.

Vous pouvez ainsi vous présenter directement au lieu des rencontres sans avoir à vous inscrire.



SHERBROOKE

Tous les jeudis
du 7 septembre au 14 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
740 rue Galt Ouest, local au rez-de-chaussée
(devant l'Académie de massage scientifique)

Autres régions - Inscription requise : 819 821-5127

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 14 septembre, 5 octobre,
2 novembre et 30 novembre 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge

MAGOG

Les mardis 19 septembre, 17 octobre,
14 novembre et 12 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

COATICOOK

Le mercredi 18 octobre 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
150, rue Child, salle communautaire de
l'hôtel de ville

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 cet automne :

Groupe 1 : les mardis 26 septembre, 3 et 10 octobre 2023
Groupe 2 : les mardis 17, 24 et 31 octobre 2023
Heure des sessions : 10 h 30 à 11 h 30
Date limite d'inscription : 22 septembre 2023 (groupe 1) et 13 octobre (groupe 2)
Activité payante : **75 \$** (payable à l'inscription)
Lieu : FADOQ, 2050 Rue King Ouest, suite 20, Sherbrooke (Places limitées)

Merci de confirmer votre présence au 819 578-6374

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 neurocognitives. L'objectif de ce service vise à outiller les participants afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les réalités et les défis au quotidien dans leur accompagnement.



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 16 octobre 2023

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



L'ÉPUISEMENT

S'occuper d'une personne avec une maladie neurodégénérative exige d'effectuer de multiples tâches et engendre de nombreuses responsabilités pour les proches aidants.

La compassion est à la fois valorisée et valorisante. Cependant, le risque de s'oublier et de s'épuiser graduellement est bien réel.

Apprenez à prendre soin de vous ainsi qu'à prévenir le stress et l'épuisement dans le cadre de cet atelier.

Mardi 21 novembre 2023

13 h 30 à 15 h
MAGOG



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 24 octobre 2023

13 h 30 à 15 h
MAGOG

Mardi 31 octobre 2023

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES

Judi 16 novembre 2023

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Lundi 4 décembre 2023

13 h 30 à 15 h
EAST-ANGUS

Lundi 11 décembre 2023

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE



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.

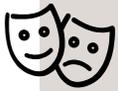
Lundi 13 novembre 2023

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE

Judi 14 décembre 2023

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Activités pour les proches aidants



LES COMPORTEMENTS DÉROUANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif manifeste certains comportements déroutants tels que l'agressivité, l'errance ou encore l'agitation. Que vit la personne qui manifeste des comportements déroutants?

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 21 septembre 2023

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Mardi 26 septembre 2023

13 h 30 à 15 h
MAGOG

Lundi 9 octobre 2023

13 h 30 à 15 h
EAST-ANGUS

Mardi 21 novembre 2023

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES



COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Dans cet atelier, vous apprendrez des techniques pratiques ainsi que des approches verbales et non verbales afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de troubles neurocognitifs.

Lundi 11 septembre 2023

13 h 30 à 15 h
SHERBROOKE

Lundi 18 septembre 2023

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES

Mercredi 20 septembre 2023

13 h 30 à 15 h
COATICOOK

Jeudi 19 octobre 2023

13 h 30 à 15 h
LAC-MÉGANTIC

Lundi 6 novembre 2023

13 h 30 à 15 h
EAST-ANGUS

Mardi 19 décembre 2023

13 h 30 à 15 h
MAGOG



TARIFS ET ADRESSES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

819 821-5127, poste 101

10 \$ pour les membres

20 \$ pour les non-membres

COATICOOK : 150, rue Child (Salle communautaire de l'hôtel de ville)

EAST-ANGUS : 49, rue Angus Nord

LAC-MÉGANTIC : 4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

MAGOG : 15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

RICHMOND : 1010, rue Principale Nord, porte A (CAB)

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

VAL-DES SOURCES : 120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre des loisirs Notre-Dame-des-Toutes-Joies)

VALCOURT : 1150, rue Champlain, salle 025 (CLSC de Valcourt)

WINDSOR : 23, rue Ambroise-Dearden, salle 111 au sous-sol (CHSLD de Windsor)



Activités pour les proches aidants

GROUPES DE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

Activité gratuite et ouverte à tous



Animées par une intervenante, ces rencontres vous permettent d'obtenir des conseils pour prévenir l'épuisement. Différents thèmes sont abordés au cours de chaque séance tels que le quotidien de l'aidant, la difficulté à demander de l'aide ou encore la culpabilité. Ces rencontres sont aussi l'occasion d'échanger avec des personnes vivant une situation similaire à la vôtre.

MAGOG

Les jeudis toutes les deux semaines
du 14 septembre au 21 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis toutes les deux semaines
du 28 septembre 2023 au 4 janvier 2024
de 13 h 30 à 15 h
4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge

COATICOOK

Les mercredis toutes les deux semaines
du 13 septembre au 20 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h
150, rue Child, salle communautaire de
l'hôtel de ville

SHERBROOKE - JOUR

Les mardis toutes les deux semaines
du 12 septembre au 19 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h
740 rue Galt Ouest, bureau 112

SHERBROOKE - SOIR

Les mercredis toutes les deux semaines
du 13 septembre au 20 décembre 2023
de 18 h à 19 h 30
740 rue Galt Ouest, bureau 112

EN VIRTUEL

Tous les vendredis
du 15 septembre au 3 novembre 2023
de 13 h 30 à 15 h

819 821-5127

Inscription gratuite

GROUPES DE SOUTIEN

Activité gratuite pour les membres



819 821-5127

Inscription obligatoire

Les groupes de soutien constituent des rencontres fermées où les participants se réunissent à l'occasion de huit réunions consécutives. Ensemble, lors de chaque rencontre, ils sont amenés à échanger sur un sujet particulier proposé par l'animatrice.

SHERBROOKE

Tous les mercredis du 25 octobre au 13 décembre 2023
de 13 h 30 à 15 h
740 rue Galt Ouest, bureau 112

Activité pour la population estrienne

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 jeudis
du 28 septembre au 23 novembre 2023
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

Lobe présente
Salon **50+**
DE L'ESTRIE

28 et 29
octobre 2023
CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE
9h à 16h

fadoq
Région Estrie

Venez entendre nos conférenciers!



100 kiosques | www.fadoq.ca/estrie

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 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 puzzles 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.

SHERBROOKE

Tous les vendredis, de 13 h à 16 h
15 \$ par après-midi (le participant ou un proche doit être membre)
740, rue Galt Ouest, bureau 112

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

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres



Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'une maladie neurocognitive souhaitant obtenir des conseils pour garder leur mémoire active et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.

En compagnie d'une animatrice chevronnée, dans

un petit groupe, vous vous pencherez sur les facteurs de protection de la maladie, les astuces pour garder votre mémoire active, ainsi que sur plusieurs trucs pour vous souvenir plus facilement.

En plus de la théorie abordée lors de chaque rencontre, vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques. Ces ateliers vous permettront de vous mettre au défi dans le plaisir et de faire travailler votre mémoire.

SHERBROOKE - 2 GROUPES

Les lundis, du 18 septembre au 18 décembre 2023
OU

Les mercredis, du 20 septembre au 20 décembre 2023

De 9 h 30 à 11 h 30
740, rue Galt Ouest, bureau 112

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

Activités pour les personnes atteintes

LE COLIBRI

Centre d'activités et de ressourcement



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 et qualifiée.

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.

Les activités du centre se tiennent dans un endroit au décor chaleureux, qui ressemble à une maison. Ce lieu est sécuritaire et adapté aux besoins des personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

Répit pour l'aidant

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

SHERBROOKE

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

740, rue Galt Ouest, bureau 113

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

EDIE

Expérience Défis Immersion Éducation

Vivre la maladie d'Alzheimer du point de vue d'une personne atteinte grâce à la réalité virtuelle.

Réservez votre place!

Dates disponibles : 29 sept et 20 octobre de 9:00 à midi
Coût : 125\$ par personne, collation incluse

Appelez pour réserver : 819-340-1193



L'expérience EDIE permet de marcher dans les souliers d'un homme vivant avec la maladie d'Alzheimer, de voir la vie selon son point de vue, de vivre ses difficultés.

Cette formation de 3 heures vous fournit les outils pour :

- Redonner du pouvoir à l'aidé dans son quotidien
- Adapter le milieu de vie aux besoins de l'aidé
- Implémenter des stratégies pour soutenir son autonomie

Nos services dans votre région

Nos services sont offerts sur tout le territoire estrien. Nous avons des points de service dans sept MRC de l'Estrie. Vérifiez quels services sont offerts près de chez vous!

ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Vous soupçonnez que l'un de vos proches est atteint d'un trouble cognitif? Vous venez d'obtenir un diagnostic? Une intervenante saura vous écouter et vous informer sur la maladie d'Alzheimer (signes précurseurs, symptômes, comportements, stades). Ce soutien pourra vous aider à mieux faire face à la maladie et à vous sentir épaulé.

MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être.

PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

Cette activité est l'occasion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée de sortir de chez eux toutes les semaines durant l'après-midi pour prendre part à des activités variées en petits groupes. En plus de stimuler leur cerveau, les participants peuvent profiter de ces rencontres pour socialiser.

RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Ces rencontres permettent aux proches aidants et aux familles de partager les émotions que suscitent la maladie et l'accompagnement d'une personne atteinte. Vous pourrez ainsi vous exprimer en toute liberté sur la façon dont vous vivez votre quotidien. Nous sommes là pour vous offrir notre support dans les situations difficiles.

LE COLIBRI

Centre d'activités
et de ressourcement

Ce milieu offre aux personnes atteintes d'Alzheimer l'occasion de socialiser et de réaliser des activités adaptées 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, et réalise des activités cognitives, physiques et créatives adaptées aux capacités de chacun.

RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

D'une durée de trois heures par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Une accompagnatrice formée anime la rencontre en tenant compte des goûts et intérêts de la personne dans le choix des activités. C'est également un moment de répit pour le proche aidant qui peut se ressourcer sans vivre le stress de laisser la personne atteinte seule.

Le Colibri, le programme PHARE ainsi que le service de Répit-stimulation à domicile de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :

Appui
proches aidants



ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer. Les participants sont guidés par une animatrice dans un climat d'échange et de respect. Ils sortent de ces ateliers mieux outillés et informés.

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent à l'occasion de huit réunions consécutives. Ensemble, ils sont amenés à échanger sur un sujet particulier proposé par l'animatrice. Ils peuvent partager leur vécu avec les autres proches aidants qui sont confrontés aux mêmes situations qu'eux. Il est possible par la suite de continuer à échanger dans les cafés-rencontres.

CAFÉS-RENCONTRES

Cette activité constitue l'occasion pour les proches aidants de partager ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, autour d'un bon café. Vous pouvez partager votre expérience, obtenir un soutien moral, échanger des informations et des conseils sous différents thèmes, vous regrouper pour vous entraider et briser l'isolement.

ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS

Ces formations s'adressent aux professionnels de la santé et à toutes personnes travaillant auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elles peuvent être offertes à même vos bureaux.

Toutes nos formations sont accréditées par Emploi-Québec.

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Différents ateliers et activités sont également offerts de façon occasionnelle tout au long de l'année :

- Musclez vos méninges;
- Activez vos cellules grises;
- Groupes de prévention de l'épuisement;
- Conférences.

Surveillez les dates à venir!



Nos conférences

Présentation de nos services offerts au Granit et pause café

Le 7
septembre
2023



Venez rencontrer Marthe Dumas, notre intervenante pour la MRC du Granit, et découvrez tous les services qui sont offerts près de chez vous en participant à cette présentation sous forme de café-rencontre.

Profitez en même temps de cette occasion pour échanger avec des personnes qui vivent une réalité similaire à la vôtre et obtenir des réponses à vos questions, autour d'un bon café.

INFORMATIONS

Activité gratuite et ouverte à tous

Heure : de 13 h 30 à 15 h 30

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

Inscription au 819 821-5127

*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

Nos conférences

SÉANCE D'INFORMATION SUR LES PRESTATIONS ET LES CRÉDITS FISCAUX POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT UNE INCAPACITÉ

La présentation sera axée vers les services pour les proches aidants et les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.



Les sujets abordés seront :

- Crédit canadien pour aidants naturels (CCAN)
- Frais médicaux
- Outils et Services en ligne protégés - Mon dossier ARC
- Éviter les arnaques
- Crédit d'impôts pour personnes handicapées (CIPH)
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
- Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles (SAIPB)

Inscription au 819 821-5127

COATICOOK

Le mercredi 4 octobre 2023
de 13 h 30 à 15 h
150, rue Child, salle
communautaire de l'hôtel de ville

MAGOG

Le jeudi 5 octobre 2023
de 13 h 30 à 15 h
432, rue Merry Nord, salle Multi
de la Villa Pierrot

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

Offert par :



Agence du revenu
du Canada

POLICE DE SHERBROOKE : AU SERVICE DES AÎNÉS

Isabelle Gendron, agente au Service de police de Sherbrooke, viendra présenter différents services et programmes offerts pour les personnes âgées et les personnes vivant avec un trouble neurocognitif.



Les services qui seront présentés :

- **Programme PAIR**, un service d'appels quotidiens automatisés permettant aux personnes âgées et aux personnes à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité
- **Programme « On rentre à la maison »**, un service visant à recueillir des informations utiles aux policiers afin qu'ils puissent intervenir rapidement et efficacement lors de situation de disparition
- **Prévention des fraudes**

SHERBROOKE

Le jeudi 12 octobre 2023
de 13 h 30 à 15 h
740 rue Galt Ouest, local au rez-
de-chaussée (devant l'Académie de
massage scientifique)

Inscription au 819 821-5127

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

Offert par le Service de police de Sherbrooke

Les Conférences Mémorables par la FQSA

Les principes incontournables pour un milieu de vie adapté aux aînés atteints d'un trouble neurocognitif majeur



Conférence virtuelle avec Philippe Voyer

4 octobre 2023, de 12 h 30 à 13 h 30

Philippe Voyer, inf., Ph.D.

Professeur titulaire et responsable de la formation continue à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval.

Champ d'expertise

Dans le cadre de ses fonctions, monsieur Voyer s'implique dans l'enseignement et la formation continue, la recherche et la pratique clinique. Il est l'auteur de plusieurs livres utilisés au Québec, dans la francophonie canadienne et en Europe.

Monsieur Voyer s'est impliqué également dans plusieurs projets porteurs. Par exemple, il était membre du comité mandaté par le MSSS pour produire le *Plan Alzheimer*. Ses réalisations se sont méritées de prestigieux prix comme le Prix du ministre de l'Éducation dans la catégorie volume universitaire, le Prix d'excellence en intégration des services du Réseau de la santé et des services sociaux du Québec ainsi que le Prix d'excellence en recherche de l'Association canadienne des écoles en sciences infirmières.

Inscription gratuite :

<https://bit.ly/ConferencePhilippeVoyer>

Comprendre et relever les défis de la prise en charge d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif en tant qu'aidant



Conférence virtuelle avec Claire Webster

1er novembre 2023, de 12 h 30 à 13 h 30

Claire Webster

Consultante certifiée en soins aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs majeurs (TNCM), consultante professionnelle certifiée sur le vieillissement (CPCV).

Champ d'expertise

Madame Webster travaille en collaboration avec la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université McGill et la Division de médecine gériatrique. Elle est la fondatrice et l'ambassadrice du McGill Dementia Education Program et de McGill Cares, une série de web-émissions bimensuelles conçues pour soutenir les personnes proches aidantes.

Elle constitue l'une des corédaatrices principales à McGill du rapport mondial 2021 d'Alzheimer's Disease International sur le thème « A Journey Through the Diagnosis of Dementia », ainsi que du rapport mondial 2022, « Post Diagnosis Support for Dementia : Principal of care ».

Inscription gratuite :

<https://bit.ly/ConferenceClaireWebster>

CONFÉRENCE VIRTUELLE

Détecter tôt pour mieux soutenir

Connaissez-vous les avantages du diagnostic précoce? Comment planifier l'avenir et se préparer à l'évolution de la maladie? Joignez-vous à nous afin d'en apprendre plus sur le soutien disponible pour les personnes au début de leur parcours avec un trouble neurocognitif.

Participez à notre **conférence virtuelle le 21 septembre de 9 h à 12 h 30** pour :

- Vous outiller en tant que personne vivant avec un trouble neurocognitif au stade léger ou en tant que personne proche aidante afin de connaître les services disponibles et de planifier l'avenir.
- Souligner ensemble la journée internationale de la maladie d'Alzheimer.

Avec le Dr Claude Patry, médecin de famille, et Julie Brunet, infirmière clinicienne.

Inscription gratuite : <https://bit.ly/ConferenceDiagnosticPrecoc>

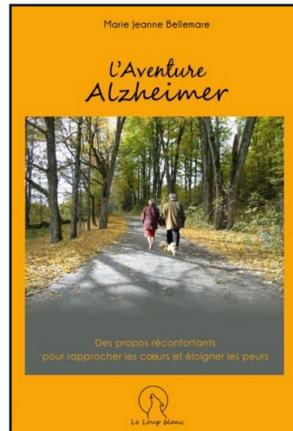


Suggestions de lecture

L'AVENTURE ALZHEIMER

par Marie Jeanne Bellemare

Dès les premières pages, l'auteure nous invite à partir à l'aventure, comme à la découverte d'un nouveau pays, et à porter un certain regard sur cette grande aventure humaine.



Ayant occupé un poste de conseillère aux familles à la Société Alzheimer de la Rive-Sud, elle nous dépeint avec clarté, finesse et un brin d'humour la maladie d'Alzheimer et son impact sur la personne atteinte et son entourage.

Voici donc un livre truffé d'observations, d'anecdotes, d'informations et de réflexions sur la maladie. C'est un livre très complet qui couvre l'ensemble des enjeux liés à cette maladie.

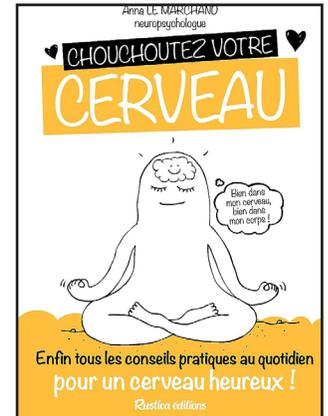
Très dynamique et facile à lire, ce livre se veut en quelque sorte un guide de voyage pour les personnes qui désirent être outillées et accompagnées tout au long de ce périple insolite.

SUGGESTION DE CLAUDE GAUTHIER

CHOUCHOUTEZ VOTRE CERVEAU

par Anna Le Marchand

Savez-vous si votre cerveau est en bonne santé? Pouvez-vous repérer quand il va mal? Connaissez-vous les moyens pour lutter contre le stress? Savez-vous quels gestes adopter pour une meilleure hygiène de vie?



Vous trouverez dans ce livre tous les conseils pratiques, naturels et simples pour conserver un cerveau heureux. Le fonctionnement du cerveau est également expliqué afin de mieux comprendre les raisons pour lesquelles cet organe peut se retrouver en souffrance. Les illustrations qui accompagnent les propos rendent la lecture de ce livre très facile et intéressante. Des idées de stimulation du cerveau sont également proposées afin de garder un cerveau en santé.

Cet organe qui gère à lui seul l'intégralité de nos capacités – des besoins physiologiques les plus basiques aux fonctions les plus complexes – mérite que l'on s'occupe de lui avec le plus grand des soins. Alors, n'attendez plus et chouchoutez votre cerveau dès maintenant!

SUGGESTION DE LÉA-MAUDE ROY

La bibliothèque pour vous!

Sachez que les suggestions de lecture dans le présent journal sont toutes 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.



En mode découverte

Le manchon sensoriel : l'outil pour des mains au chaud et un esprit apaisé



Aussi connus sous le nom de *twiddle muffs*, les manchons sensoriels sont très répandus en Europe et sont utilisés comme outils thérapeutiques pour stimuler et apaiser les personnes ayant un trouble neurocognitif.

De quoi s'agit-il?

C'est un manchon tricoté en laine dans lequel on incorpore des textures et accessoires variés que l'on peut toucher et manipuler, à l'extérieur comme à l'intérieur du manchon. L'idée est de mélanger les couleurs et les textures pour transformer cet objet en une source de stimulation cognitive.

Quelle est son utilité?

En plus d'être joli, le manchon sensoriel permet aux personnes ayant un trouble neurocognitif de tenir leurs mains occupées et de trouver un sentiment de réconfort en le manipulant. La douceur et la chaleur de la laine apaisent les mains et les textures et accessoires stimulent la dextérité, la coordination ainsi que les capacités sensorielles, tactiles et visuelles de la personne.

Au centre d'activités et de ressourcement le Colibri, nous avons des manchons sensoriels disponibles pour les participants qui souhaitent se réchauffer les mains à leur arrivée au centre ou encore pour s'occuper sur l'heure du repas en

attendant que les autres terminent de manger.

Comment s'en procurer un?

Plusieurs fabricants et boutiques spécialisées d'articles pour les personnes ayant des troubles neurocognitifs proposent des manchons sensoriels. Il est également possible de le concevoir soi-même.

De nombreux modèles simples et rapides à réaliser sont disponibles sur internet. En plus d'être un excellent passe-temps, c'est aussi l'occasion de laisser aller notre créativité en mariant les couleurs, textures et accessoires. La conception du manchon sensoriel peut ainsi devenir en soi une source de stimulation. Alors, si vous connaissez une personne atteinte qui aime tricoter, pourquoi ne pas l'inviter à en confectionner un avec vous?



Nous remercions les bénévoles du club de tricot *Créer pour réconforter* du Centre d'action bénévole de Magog pour avoir confectionné les manchons sensoriels du centre le Colibri.

Chroniques



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

NOTRE CIMETIÈRE : DU SENS POUR LE DERNIER REPOS



Il n'est pas vraiment possible de faire une balade en région sans croiser, peu importe l'importance du hameau, un cimetière, si petit soit-il.

La Coopérative funéraire de l'Estrie a fait l'acquisition, à la fin des années '90, du cimetière *Les Jardins du souvenir* de la rue du 24-Juin, à Sherbrooke. Depuis, l'évolution du cimetière répond à une façon de penser bien précise.

Deux jardins thématiques retiennent l'attention : le *Jardin Naturel* offre un lieu de sépulture à même une forêt urbaine dont le sol est jonché de fougères luxuriantes. Tout près, le *Jardin des Générations* permet la plantation d'arbres ou d'arbustes au moment de la mise en terre de l'urne biologique. Dessiné par l'horticultrice Amélie Carignan, le Jardin prévoit des types de plantes qui formeront, à terme, un lieu de mémoire de grande qualité. Le Jardin en est au tout début de son déploiement, mais déjà, il semble combler les proches des disparus qui y sont inhumés. Notre coopérative s'engage à entretenir les végétaux pour au moins les 100 prochaines années.

Les souvenirs qui tracent la voie

Le fait de savoir qu'un être cher disparu repose à un endroit chaleureux est rassurant. Il offre un espace propice à se rappeler l'influence qu'a eue cette personne dans nos vies. De quoi influencer nos comportements, nos décisions. Nos repères, en fait.

Les intervenantes vous répondent...



DANYKA CHOUINARD
INTERVENANTE
ET ANIMATRICE

QUESTION

Mon conjoint a récemment reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer. Est-ce que cela signifie qu'il va devenir agressif?

RÉPONSE

Tout d'abord, l'agressivité n'est pas toujours le terme approprié pour définir le comportement d'une personne atteinte. Ce qui est parfois perçu comme de l'agressivité constitue plutôt généralement une réaction face à une situation pour démontrer un désaccord, un refus ou encore une impression d'être contrôlé ou incompris.

Il faut savoir que les personnes ayant un trouble neurocognitif peuvent éprouver de la difficulté à s'exprimer ou à comprendre certaines conversations du quotidien. Ces situations peuvent provoquer un sentiment de colère exprimé par des paroles, des gestes et des actions souvent imprévisibles et involontaires.

Ces comportements déroutants peuvent déconcerter l'entourage et être perçus comme étant de l'agressivité. Mais, la majeure partie du temps, il s'agit seulement d'une réponse réactionnelle de la personne qui a de la difficulté à l'exprimer autrement.

Votre conjoint ne deviendra donc pas nécessairement agressif parce qu'il a reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer.

Toutefois, lors de l'évolution de la maladie, si vous remarquez qu'il manifeste des comportements déroutants devant certaines situations, vous pouvez nous contacter pour obtenir des conseils afin de vous sentir plus outillée face à certaines réactions physiques ou verbales de votre conjoint.

Chroniques

Les intervenantes vous répondent...

QUESTION

Je demeure avec ma mère dans le domicile familial. Le CLSC vient tous les jours pour ses soins. Toutefois, ce dernier a changé le plan de soins et je ne suis pas d'accord avec ces changements qui, d'après moi, vont diminuer son autonomie. Que puis-je faire?



MARTHE DUMAS
INTERVENANTE
MRC DU GRANIT

RÉPONSE

Si votre mère est sous mandat de protection et que vous êtes mandataire, vous avez voix au chapitre en ce qui concerne les soins donnés à votre mère.

Souvent, les proches aidants sont les mieux placés pour décrire une situation, spécialement ceux qui vivent avec la personne atteinte. Ils voient cette personne dans toutes les situations et connaissent très bien ses capacités, ses points forts et ses points faibles.

Vous avez le droit d'avoir une rencontre avec l'équipe multidisciplinaire qui s'occupe de votre proche. Lors de cette rencontre, vous pouvez demander la raison des changements dans le plan de soins, nommer les éléments auxquels vous êtes en désaccord et préciser pourquoi.

Amenez des arguments crédibles et réalistes tout en étant ouvert à ceux de l'équipe. Soyez prêt à faire des compromis si la situation y est propice et gardez toujours à l'esprit que le but de cette rencontre vise à procurer la meilleure qualité de vie et de soins à votre proche.

Vous serez ainsi en mesure de trouver des solutions qui conviendront aux deux parties.



BIEN-ÊTRE FINANCIER ET TROUBLES NEUROCOGNITIFS

L'apparition de troubles neurocognitifs peut être éprouvante, tant émotivement que financièrement. Si vous-même ou un être cher êtes préoccupés par la maladie parce que vous présentez des symptômes tels que des pertes de mémoire ou une baisse de capacité décisionnelle, il y a un certain nombre de mesures que vous pouvez prendre pour préserver votre bien-être financier.

Agissez rapidement et le plus tôt possible

Communiquez avec votre médecin, votre conseiller financier et les membres de votre famille pour leur faire part des difficultés que vous éprouvez. Il est important qu'ils sachent que vous pouvez avoir besoin d'aide pour la prise des décisions plus complexes. Cela les incitera aussi à être plus vigilants afin de prévenir d'éventuels abus financiers. Assurez-vous de tenir à jour votre plan successoral. Aux premiers stades de la maladie, vous pouvez encore être apte à signer des documents tels qu'un testament, une procuration ou un mandat de protection en cas d'inaptitude (au Québec), mais vous pourriez perdre cette capacité avec le temps.

Consultez un notaire ou un avocat spécialisé en droit successoral. Si vous remplissez seul des documents et commettez des erreurs, votre famille ne pourra pas y apporter les correctifs nécessaires une fois que vous aurez perdu la capacité de le faire.

Passez en revue votre plan financier global

Communiquez avec votre conseiller financier pour discuter avec lui de votre situation. Il pourrait vous recommander de passer à un portefeuille plus prudent ou de regrouper vos placements, afin d'avoir moins de comptes ou de types de biens différents. Il pourrait aussi vous informer des crédits d'impôt applicables.

Recherche en cours

Ce que vous devez savoir sur le donanemab



Le 17 juillet dernier, le fabricant américain de médicaments Eli Lilly and Company a rendu publics les résultats complets d'un essai de phase 3 pour le donanemab, un médicament qui pourrait potentiellement ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer chez certaines personnes.

À qui s'adresse le donanemab?

Ce médicament, qui ne constitue pas un traitement curatif, s'adresse uniquement aux patients ayant un trouble cognitif léger ou au stade léger de la maladie d'Alzheimer. Il ne s'adresse pas aux personnes aux stades ultérieurs. Il ne s'adresse pas non plus aux personnes atteintes d'un autre type de trouble neurocognitif.

Comment fonctionne-t-il?

Ce médicament constitue un traitement par anticorps monoclonal. Il est conçu pour cibler les plaques amyloïdes dans le cerveau afin de permettre au corps de les réduire ou de les éliminer du cerveau. En d'autres mots, l'action principale du médicament consiste à éliminer les plaques amyloïdes.

Quels étaient les résultats clés des données de l'essai le plus récent?

1 736 personnes ont participé à l'essai le plus

récent. Tous les participants étaient âgés de 60 à 85 ans. Le médicament a été en mesure de ralentir la progression de la maladie chez certaines personnes. En effet, après un an, près de la moitié (47 %) des personnes prenant du donanemab (par rapport à 29 % des personnes du groupe placebo) ne présentaient aucune progression clinique du trouble neurocognitif. Après 18 mois, le traitement à l'aide du donanemab a permis de réduire de moitié la plaque amyloïde chez 84 % des patients en moyenne, par rapport à une diminution de 1 % chez les personnes prenant un placebo.

Quels ont été les effets secondaires rapportés jusqu'à présent?

Comme c'est le cas avec d'autres médicaments de ce type, des anomalies d'imagerie liées à l'amyloïde (en anglais : ARIA) ont été décelées dans l'étude. Deux types d'anomalies ont été signalés :

- Gonflement temporaire dans une zone ou des zones du cerveau (ARIA-E) chez 24 % des personnes prenant du donanemab.
- Microhémorragies ou sidérose superficielle (ARIA-H) chez 31,4 % des personnes prenant le donanemab et chez 13,6 % des personnes prenant un placebo.

Dans cette étude, 1,6 % des participants ont présenté de graves anomalies d'imagerie liées à l'amyloïde (ARIA).

Quand en saurons-nous plus sur ce médicament?

Plus de temps sera nécessaire pour que la communauté scientifique mène une évaluation plus approfondie et plus rigoureuse des nouvelles données de l'essai complet de phase 3 pour le donanemab. On dénombre également au moins trois autres essais de phase 3 pour le donanemab en cours. Ces études ne seront pas terminées avant 2024, 2025 et 2027. Lorsqu'elles seront publiées, nous en saurons encore plus sur les risques et avantages du donanemab.

Source : Société Alzheimer du Canada

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 16 h 30
info@alzheimerestrie.com
alzheimerestrie.com

Administration

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

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

Julie Simoneau

Animatrice

Karine Mercier

Animatrice

lecolibri@alzheimerestrie.com
819 821-5127 poste 109

Service de répit-stimulation à domicile

Valérie Lacroix

Coordonnatrice

Mégane Latulippe

Adjointe

repit@alzheimerestrie.com
819 821-5127 poste 106



Suivez-nous sur Facebook !

facebook.com/saeestrie

Intervenantes

Danielle Yergeau

819 821-5127 poste 107
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

MRC DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

Lucie Lemelin

819 238-5128
conseillerehsc@alzheimerestrie.com

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Mardi
49, rue Angus, East Angus

MRC DES SOURCES

Mardi
599, boul. Simoneau, Val-des-Sources

MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Mercredi
23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)

Marthe Dumas

819 582-9866
mrcgranit@alzheimerestrie.com

MRC DU GRANIT

Jeudi
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

Claude Gauthier

819 212-1755
conseillere@alzheimerestrie.com

MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Mardi et mercredi de 8 h à 16 h
344, rue Saint-Patrice Est, Magog

Gabrielle Arsenault

819 821-5127 poste 103
conseilleresh@alzheimerestrie.com

MRC DE COATICOOK

Mercredi de 9 h à 16 h
23, rue Cutting, Coaticook (CAB de Coaticook)

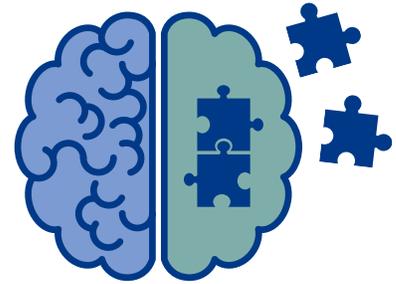
MRC DE SHERBROOKE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

Danyka Chouinard

Intervenante et animatrice
819 821-5127 poste 111
projet@alzheimerestrie.com

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



SANDRAASSELIN@ALZHEIMERESTRIE.COM

Société Alzheimer
de l'Estrie