

Société Alzheimer
de l'Estrie

Le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

JANVIER
FÉVRIER
2023



Mot de la directrice

Premièrement, j'aimerais au nom de toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie, vous souhaiter une très belle année 2023!

Que cette nouvelle année, soit féérique, remplie de magie à chaque instant, de petites douceurs à tout moment et de merveilleux moments qui vous combleront de joie pour une belle année parsemée de petits bonheurs.

Nous avons de belles activités pour vous dans les prochains mois, un tout nouveau projet de 8 rencontres en groupe qui auront pour but de prévenir l'épuisement chez les proches aidants.

Aussi, nous avons des places de disponibles au service de répit-stimulation à domicile. Ce service vous permet d'avoir trois heures pour vous, du temps pour vous ressourcer et faire ce qui vous plait. C'est important afin de pouvoir continuer d'accompagner la personne que vous aimez. Communiquez avec les coordonnatrices du service répit-stimulation à domicile pour demander le service.

N'hésitez pas à contacter une de nos intervenantes, elles sont là pour vous soutenir et vous guider dans les différentes étapes de la maladie.

Je vous souhaite un bel hiver!

Bonne lecture !



CAROLINE GIGUÈRE
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Coup de coeur

Le programme «On rentre à la maison»

Le 10 novembre dernier, nous avons lancé le programme « On rentre à la maison » en collaboration avec le Service de police de Sherbrooke, la Régie de police de Memphrémagog et une équipe du Centre de recherche sur le vieillissement dirigée par la chercheuse Véronique Provencher.

Ce programme s'adresse aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif ainsi qu'à leurs proches. Nous nous sommes inspiré du programme lancé en 2017 par la Société Alzheimer des Maskoutains.

Le but est de recueillir des informations permettant aux policiers d'intervenir rapidement et efficacement lors de cas d'errance ou de disparition, à l'aide d'une fiche signalétique comportant des informations sur la personne, comme le métier qu'elle exerçait, ces endroits préférés, ce qu'elle aime faire, une photo récente, etc. Le programme permet également aux policiers d'adapter leurs interventions aux besoins de la personne atteinte.

Pour remplir le formulaire, visitez notre site internet ou passez directement à nos bureaux.



BUREAU RÉGIONAL
740, rue Galt Ouest, bureau 112
Sherbrooke QC J1H 1Z3

TÉL. 819-821-5127
info@alzheimerestrie.com

**NUMÉRO
D'ENREGISTREMENT:**
107987455 RR 0001

ISSN : 1216237

Société active

Salon 50+

Les 12 et 13 novembre derniers se tenait le Salon 50+ organisé par la Fadoq Estrie. Notre équipe y était présente afin d'informer les visiteurs sur les troubles neurocognitifs et pour répondre à leurs questions.

De plus, Gabrielle et Danielle, deux de nos intervenantes, ont présenté une conférence qui a été grandement appréciée : *Troubles neurocognitifs majeurs VS vieillissement : Démystifier les mythes.*



Encan virtuel des Sociétés Alzheimer

Du 28 novembre au 11 décembre avait lieu le premier Encan virtuel des Sociétés Alzheimer. Nous tenons à remercier toutes les entreprises de la région qui nous ont permis d'amasser des fonds grâce à leur générosité : Spa Nordic Station, le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke, le Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier, la microdistillerie Cherry River, le Siboire microbrasserie, Jouvence, le Club de Golf de Sherbrooke, Café William, la Brûlerie FARO, LA Station Eastman, la Clinique de massothérapie et orthothérapie Diane Lambert, le Vieux Clocher de Magog, Marie Moliner, Taxis de Sherbrooke, La Tribune et le Carrefour de l'Estrie.

La première édition de l'encan a été un franc succès! L'Encan virtuel sera assurément de retour l'année prochaine.



Souper des fêtes

Notre souper des fêtes avait lieu le 9 décembre. Nous avons eu bien du plaisir avec les membres de notre équipe ainsi qu'avec nos clients. Les fous-rires étaient au rendez-vous!

Nous voulons remercier tous ceux qui étaient présents et qui ont contribué à cette fabuleuse soirée!

Bonne année!



Janvier, mois de la sensibilisation

Puisque janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, les membres de notre équipe vous ont préparé des chroniques sur des questionnements qui leur sont régulièrement adressés dans leur quotidien à la Société Alzheimer.

Quoi faire quand mon conjoint(e) demande à répétition d'aller le reconduire chez lui alors qu'il est déjà chez lui?

par Isabelle Lauzon, coordonnatrice du service répit-stimulation à domicile



Lorsque la personne insiste pour quitter le domicile, il est important d'entrer dans son univers à elle. C'est-à-dire, développer l'art d'entendre « sa vérité à elle » sans tomber dans le piège de rechercher à tout prix de la convaincre qu'elle est déjà chez elle.

En effet, notre premier réflexe est d'essayer de convaincre l'autre par des faits observables afin de lui faire entendre raison. Or, la raison de la personne atteinte se situe au niveau des émotions et de son affection. Aller chercher son vécu émotif et affectif qui se révèle à travers ce désir « d'aller chez elle » c'est se coller à son expérience de vie qui cherche à se dire au-delà du vocabulaire employé.

« Être avec » sera toujours l'attitude fondamentale avec laquelle j'entre et je demeure en relation avec l'autre. Vivre cette communion du cœur devient peu à peu la source à partir de laquelle la relation est possible, enrichissante et porteuse d'espérance.

Qu'est-ce qu'une activité de stimulation?

par Anne Élise Gamache, coordonnatrice du service répit-stimulation à domicile

C'est pratiquer des activités qui utilisent l'ensemble des facultés du cerveau. Autrement dit, c'est d'ouvrir tous les tiroirs de notre tête et mettre en pratique encore et encore nos capacités existantes. Évidemment, ça doit passer par le plaisir!

Trois grands domaines permettront cet entraînement : physique, cognitif, affectif. Les activités physiques nous font garder en mémoire les séquences de mouvements à faire pour réaliser n'importe quelle tâche, activent la circulation sanguine et l'oxygénation du corps.

Les jeux cognitifs nous font lire, écrire, comprendre et prendre des décisions de façon ludique. Les loisirs artistiques ou affectifs donnent la possibilité de s'exprimer émotivement, de se remémorer, de créer et de vivre des émotions positives. Rester curieux et apprendre constamment, voilà le secret! Voici donc quelques réalisations des clients et clientes du service de répit à domicile...



Janvier, mois de la sensibilisation

Comment communiquer avec la personne atteinte de la maladie?

par Claude Gauthier, intervenante



La communication est un élément essentiel chez tout être humain. Elle se vit à travers les mots (7%) et le langage non verbal (93%) pour nous permettre d'exprimer nos besoins, nos émotions, nos idées et a pour but d'entrer en relation avec l'autre et avec notre environnement. La maladie d'Alzheimer viendra affecter, selon son évolution, la communication qui ne pourra pas s'établir de la même façon qu'avant. La personne atteinte aura de la difficulté tant dans la production des mots que dans la compréhension et l'interprétation des messages. Toutefois, elle sera en mesure de ressentir le climat affectif. Elle possède une mémoire affective. Il s'agira donc de comprendre le besoin et l'émotion derrière les mots.

Voici les 6 clés de la communication :

1. Établir une relation de confiance
2. Me rappeler les effets de la maladie sur ses comportements
3. Chercher le sens des comportements
4. Maintenir la cohérence et la constance
5. Ajuster mes attentes aux capacités qui lui restent
6. Maintenir son autonomie le plus longtemps possible

Car comme j'aime le dire :

« Le cœur ne fait pas d'Alzheimer ».

Comment prendre soin de soi?

par Gabrielle Arsenault, intervenante

On se fait souvent conseiller de prendre soin de soi. Mais qu'est-ce que ça veut réellement dire? Cela ne se limite pas qu'à prendre soin de sa santé physique. C'est souvent difficile à définir.

La vérité c'est qu'il en dépend de chaque personne. Pour certains, il s'agit de prendre une marche, pour d'autres, de pratiquer un sport intense. Ce peut être de faire un casse-tête, lire, méditer, passer du temps avec un ami ou avec son animal de compagnie, prendre un bain, aller au restaurant, manger une sucrerie. Il est possible que pour vous, ce soit de ne rien faire, simplement vous étendre, fermer les yeux et respirer.

L'important c'est de faire quelque chose que l'on aime, qui permet de nous sentir bien, nous ressourcer, nous réenergiser. Surtout, il s'agit de faire quelque chose qui respecte nos capacités et notre énergie.



Janvier, mois de la sensibilisation

Qu'est-ce que Le Colibri apporte aux participants?

par Julie Simoneau, animatrice au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Encore toute nouvelle au sein de l'équipe du Colibri, j'observe déjà de nombreux bienfaits dont les participants jouissent en venant passer une journée par semaine avec nous. D'une part, Le Colibri offre, entre autres, un espace de bien-être et de respect de soi et de l'autre ; un espace de socialisation ; et un espace de création. La bienveillance et l'ambiance chaleureuse installent en chaque participant une confiance qui l'aide à se révéler à lui-même et au groupe, quelle que soit l'émotion exprimée.

D'autre part, ce travail en groupe, en plus d'offrir un milieu socialement stimulant, riche d'échange et de partage, devient également un vecteur de valeurs positives, comme l'entraide, la revalorisation et l'ouverture. De belles amitiés se créent parmi les participants.

Finalement, tout en éveillant leur curiosité, les activités créatives réalisées au Colibri amènent la personne atteinte à vivre un moment totalement 'absorbant'. Peinture, découpage, collage ... l'action de créer sollicite leur attention, demande de faire des choix et travaille leur motricité. Qu'importe la tâche, le processus peut être un moyen de calmer l'anxiété et de donner un sentiment de contrôle. Leurs efforts les conduisent à une réussite qui leur fait vivre une expérience positive. Ainsi, les participants quittent Le Colibri avec fierté et satisfaction.



Le pouvoir de la chanson : quoi faire quand les mots manquent?

par Catherine Longpré, coordonnatrice du Centre d'Activités et de ressourcement Le Colibri



Au Colibri, les périodes de chant sont très appréciées et représentent beaucoup plus qu'une simple activité pour passer le temps. Tout le monde s'entend pour dire que chanter est agréable, mais on sous-estime souvent le pouvoir de la chanson. Vous l'avez certainement déjà remarqué, lorsqu'un air connu commence, les mots reviennent comme par magie.

Ceux-ci sont inscrits profondément dans la mémoire et chanter fait parfois ressurgir les souvenirs qui y étaient enfouis. Quand la discussion devient plus difficile, la chanson offre la possibilité de s'exprimer avec émotion. Chanter ensemble des hymnes à la joie, à l'amour et aux beautés du monde, entendre sa voix résonner en chœur et faire partie prenante d'un groupe sont là des éléments qui apportent énormément de bienfaits et des moments privilégiés où l'on se sent vivant.

Chanter pour changer ou permettre l'émotion, unir nos voix pour quelques instants est une activité bien simple, mais merveilleuse.

Janvier, mois de la sensibilisation

Ne pas vivre seul avec la maladie

par Lucie Lemelin, intervenante

Lorsque le médecin vous annonce le diagnostic d'un trouble neurocognitif, c'est comme recevoir une bombe dans votre vie. Le réflexe pourrait être de se replier sur soi, pourtant, il est essentiel de ne pas demeurer seul avec cette maladie.

S'entourer de personnes réconfortantes qui vous écoutent et vous soutiennent concrètement au quotidien est la meilleure façon de ne pas s'épuiser. Il est donc crucial de mettre en place une équipe autour de soi, car l'isolement amène son lot de découragement et d'épuisement.

L'équipe autour de vous peut vous informer sur la maladie, vous apprendre les actions aidantes à poser au quotidien, vous offrir un répit... De plus, rencontrer des personnes qui vivent la même chose que vous pour partager le vécu et l'expérience de la maladie est bénéfique. Ces témoignages en disent long sur l'importance de ne pas parcourir seul cette longue route :

«On a moins la sensation de supporter seul le fardeau.»

«Avec mon groupe de soutien, j'ai tellement grandi.»



L'importance de renouveler son énergie comme proche aidant

par Danielle Yergeau, intervenante

Le rôle de proche aidant dans un contexte d'une atteinte cognitive peut-être gratifiant et en même temps très exigeant. Ce rôle n'est pas statique. Il est en mouvement continu et fluctue au rythme de l'évolution de la maladie. C'est pour cela que l'on doit, le plus tôt possible, prendre conscience que notre énergie est primordiale, puisqu'il est l'outil ultime pour aider notre proche.



Il est donc important de faire le bilan de nos capacités et de notre énergie disponible, de mettre en place du temps consacré exclusivement à renouveler l'énergie dépensée et à demander de l'aide dans le but de conserver notre équilibre autant sur le plan physique que psychologique.

Pour terminer, gardez en mémoire les consignes que vous recevez lors de vos voyages en avion : si vous voulez aider la personne vulnérable qui est assise à vos côtés, il est essentiel de mettre votre masque à oxygène en premier.

Nos activités

ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Les ateliers de formation sont destinés à toutes les personnes qui veulent en apprendre davantage sur des aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer. L'objectif est d'outiller les participants afin qu'ils gèrent mieux les réalités et les défis au quotidien dans leur accompagnement.



COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Vous apprendrez des techniques pratiques et des approches verbales et non verbales afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de troubles neurocognitifs.

Mercredi 18 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

WINDSOR

Lundi 13 février 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 24 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

MAGOG

Lundi 30 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

VAL-DES-SOURCE

Lundi 20 février 2023

13 h 30 à 15 h

EAST ANGUS



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, les facteurs de risque et de protection.

Lundi 16 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

SHERBROOKE

Mercredi 25 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

VALCOURT

Jedi 16 février 2023

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. 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 23 janvier 2023

13 h 30 à 15 h

EAST ANGUS

Mercredi 15 février 2023

13 h 30 à 15 h

WINDSOR

Nos activités



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 et d'aller chercher et accepter l'aide.

Nous verrons les services offerts par le réseau de la santé et par les organismes présents dans la communauté et la façon d'y accéder. Les différents rôles des intervenants y seront expliqués.

Mardi 21 février 2023

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 et de conserver une belle énergie.

Mercredi 22 février 2023

13 h 30 à 15 h
VALCOURT

Lundi 27 février 2023

13 h 30 à 15 h
VAL-DES-SOURCES



LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

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?

Cet atelier vous offrira des trucs et conseils pratiques afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous outiller face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.

Mercredi 1er mars 2023

13 h 30 à 15 h
WINDSOR

TARIFS ET ADRESSES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

819 821-5127, poste 101

10 \$ pour les membres

20 \$ pour les non-membres

EAST-ANGUS : 49, rue Angus

LAC-MÉGANTIC :

4982, rue Champlain

MAGOG : COOP de Solidarité des services à domicile
au 15, rue St-David

RICHMOND : Centre d'action bénévole (CAB),
au 1010, rue Principale Nord
porte A

SHERBROOKE : dans nos locaux,
au 740 rue Galt ouest bureau 112

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

VALCOURT : Salle 025 du CLSC de Valcourt,
au 1150, rue Champlain

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



Nos activités



CAFÉS - RENCONTRES

Animés par une intervenante d'expérience, les cafés-rencontres permettent aux proches aidants d'obtenir des réponses à leurs questions et de partager leur vécu avec d'autres aidants, autour d'un bon café.

Inscription obligatoire au 819 821-5127 poste 101
Gratuit pour les membres

HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER 2023

SHERBROOKE

Les jeudis 12 janvier, 26 janvier, 9 février et 23 février
De 13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

MEMPHRÉMAGOG

Les mardis 17 janvier et 14 février
De 13 h 30 à 15 h
15, rue St-David Magog (COOP solidarité)

GRANIT

Les jeudis 19 janvier et 23 février
De 13 h 30 à 15 h
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

COATICOOK

Les mercredis 25 janvier, 8 février et 22 février
De 13 h 30 à 15 h
Salle communautaire Hôtel de ville de Coaticook, au 150, rue Child (porte avant)

DES SOURCES

Les Lundi 16 janvier et 13 février
De 13 h 30 à 15 h
120, boulevard Olivier, Val-des-Sources (Centre des loisirs)

HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Les lundi 9 janvier et 6 février
De 13 h 30 à 15 h
49, rue Angus, East Angus

ACCOMPAGNEMENT DANS LE PROCESSUS DU DEUIL - NOUVEAUTÉ



Le processus du deuil dans notre société se vit malheureusement souvent seul, en silence et, parfois, les émotions ressenties sont refoulées. Notre accompagnement peut vous permettre de vous reconnecter à vous-même pour retrouver votre élan vital et contribuer à la cicatrisation de vos blessures en:

- vous informant sur le processus du deuil ;
- vous offrant un espace pour partager en groupe ;
- facilitant le contact avec la sagesse du corps.

Inscription : 819 821-5127 poste101

Gratuit pour les membres

Offert à Sherbrooke dans nos locaux **les mardis du 17 janvier au 28 février 9 h 30 à 11 h 30**

Nos activités



GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien constituent une belle occasion pour vous confier et échanger sur des sujets qui vous préoccupent, dans une ambiance conviviale. Au cours des huit rencontres, l'animatrice aborde des sujets sur lesquels les participants sont amenés à échanger. À tour de rôle, chacun est invité à partager son vécu avec les autres aidants qui vivent des situations et des défis similaires. Nous acceptons un maximum de 9 participants.

SHERBROOKE - 2 GROUPES

Les jeudis aux deux semaines
du 19 janvier au 27 avril de 13 h 30 à 15 h

ou

Les lundis aux deux semaines
du 6 mars au 12 juin de 13 h 30 à 15 h

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (nos bureaux)

MAGOG

Les mercredis aux deux semaines
du 25 janvier au 3 mai de 13 h 30 à 15 h

15, rue St-David à Magog (COOP de Solidarité des services à domicile)

Inscription obligatoire

au 819 821-5127 poste 101
Gratuit pour les membres

GRUPE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT - NOUVEAUTÉ

Le groupe prévention de l'épuisement offre l'opportunité de vous confier et de partager votre vécu, dans une atmosphère accueillante. Lors des huit rencontres, l'animatrice aborde des thèmes tels que l'épuisement, le quotidien du proche aidant, la difficulté de demander de l'aide, la prévention de l'épuisement et la culpabilité. Les rencontres offrent des pistes de réflexion, des trucs et conseils pour prévenir l'épuisement et l'occasion d'échanger à tour de rôle avec d'autres proches aidants qui vivent des situations similaires aux vôtres.

SHERBROOKE

Les mardis du 24 janvier au 14 mars 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
740, rue Galt Ouest, bureau 112 (nos bureaux)

MAGOG

Les jeudis du 26 janvier au 16 mars 2023
de 9 h 30 à 11 h 30
15, rue St-David à Magog (COOP de Solidarité des services à domicile)



COATICOOK

Les mercredis aux deux semaines du 1er février au 10 mai 2023
de 13 h 30 à 15 h 30
Salle communautaire de l'Hôtel de ville de Coaticook, au 150, rue Child (porte avant)

Inscription: 819 821-5127 poste 101 Gratuit pour les membres

Activités pour les personnes atteintes

LE CENTRE D'ACTIVÉS ET DE RESSOURCMENT LE COLIBRI

Le Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri peut vous être d'une aide précieuse. Il vous permet de prendre un moment de répit d'une journée par semaine, pendant que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer prend part à des activités animées par l'équipe du Colibri.

Les groupes sont limités à 10 participants pour créer une belle synergie et s'assurer que chaque individu obtiendra un service personnalisé. Stimulation cognitive, activités physiques adaptées et ateliers créatifs sont à l'horaire de chacune des journées. Toutes ces activités visent à assurer le maintien des capacités de la personne atteinte.

Le dîner et les collations sont offerts à tous les participants. Lors des repas, de beaux échanges ont lieu entre eux et des liens d'amitié se créent régulièrement.

Service offert du lundi au vendredi de 10 h à 15 h

22\$ (les participants ou un proche doit être membre de la SAE)

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

Place limitées



ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes au stade léger d'une maladie neurocognitive. Dans un petit groupe de 8 à 10 participants, en compagnie d'une animatrice qualifiée, vous participerez à des activités de stimulation cognitive individuelle ou en groupe. Vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques : jeux de mémoire et de logique, exercice mathématique, français, mots cachés, selon vos goûts. Ces ateliers vous permettront de vous mettre au défi dans le plaisir de vivre des réussites et de faire travailler vos cellules grises!

SHERBROOKE

Les mercredis à partir du 11 janvier 2023

De 10 h à 11 h 45

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (les bureaux de la SAE)

Inscription obligatoire: 819 821-5127 poste 101

Gratuit pour les membres



Activités pour les personnes atteintes

PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

L'activité Partis pour l'après-midi est destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, en phase légère à modérée. C'est un moment de la journée pour permettre aux personnes atteintes de socialiser tout en participant à des activités variées : jeux de société, activités d'observation, casse-tête, dessins, activités d'agilité etc.



Les vendredis de 13 h à 16 h à partir du 13 janvier 2023

15\$ (les participants ou un proche doit être membre de la SAE)

Pour information ou inscription: communiquez avec Catherine Longpré au 819 821-5127 poste 109

Places limitées!

RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Le répit-stimulation à domicile offre à la personne atteinte de trouble neurocognitif des moments enrichissants et stimulants à travers une relation de confiance avec son accompagnateur ou accompagnatrice.

Les visites hebdomadaires de 3h ont lieu la même journée, à la même heure et avec la même personne formée et rémunérée par notre organisation. Ainsi, un véritable lien se tisse entre celle-ci et la personne accompagnée.

Lors de chacune des rencontres, l'accompagnateur ou l'accompagnatrice réalise des activités avec la personne, selon ses goûts et ses intérêts. Par exemple, faire des casse-têtes, cuisiner, regarder des albums photos, bricoler, etc. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.



Anne Élise Gamache et Isabelle Lauzon, coordonnatrices du service de répit-stimulation à domicile

L'accompagnement à domicile permet aussi d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, 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.

Pour informations: contactez les coordonnatrices au 819 821-5127 poste 626

Nos services dans votre région

Nos services 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!

CONSULTATIONS TÉLÉPHONIQUES

Vous soupçonnez que l'un de vos proches est atteint d'un trouble cognitif? Vous venez d'obtenir un diagnostic? Une conseillère 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.

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes 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

Animés par une conseillère, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. 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.

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 répondre à vos questions et vous offrir notre support dans les situations difficiles.

LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Ce milieu offre aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs 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 les troubles neurocognitifs majeurs. Les participants sont guidés par une animatrice dans un climat d'échange et de respect. Ils sortent de ces ateliers mieux outillés et informés.

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.

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.

CONFÉRENCES

Nous organisons différentes conférences tout au long de l'année pour permettre à la population d'en apprendre davantage sur les troubles neurocognitifs.

PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

L'activité s'adresse aux personnes en phase légère ou modérée d'un trouble neurocognitif. C'est un moment pour socialiser et participer à des activités variées.

ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes au stade léger d'un trouble neurocognitif. En petit groupe et accompagnés d'une animatrice, les participants prennent part à des activités de stimulation cognitive selon leurs goûts.

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 Activez vos cellules grises
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri, au Répét-stimulation à domicile et au service 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.

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



25 \$ / Année

Bonne retraite Line!



Notre collègue et amie Line Tremblay a pris sa retraite le 2 décembre dernier. Nous sommes tous heureux pour elle mais à la fois tristes, car elle nous manquera.

Au fil des ans, Line a occupé différents postes au sein de notre équipe: accompagnatrice, conseillère aux familles, coordonnatrice du répit-stimulation à domicile, animatrice et conférencière. Pour ceux qui ont eu le bonheur de la rencontrer, Line est une personne joviale, serviable, respectueuse et attentive. C'est une collègue pleinement investie dans ses projets et dans la mission de la Société Alzheimer, toujours prête pour un nouveau défi ou de nouvelles idées!

Chère Line, reçois tous nos souhaits de bonheur et de sérénité. Heureuse retraite à toi, auprès des personnes que tu aimes. Nous garderons de très bons souvenirs professionnels et personnels. Travailler avec toi fut très agréable!

Au revoir et merci pour tout !

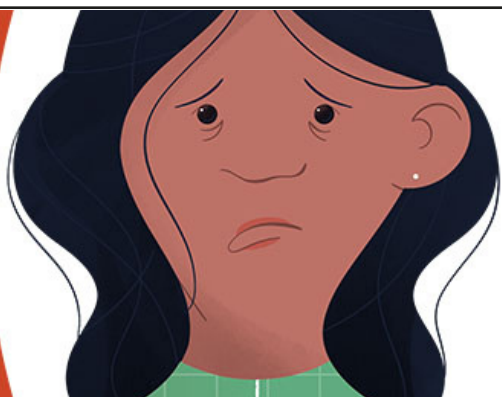
Ton équipe
préférée

À vous tous, collègues, aidants et aidantes, toutes les personnes ayant un TNC, participants aux ateliers et membres du C.A., je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée pendant les 12 dernières années.

Je quitte la Société Alzheimer de l'Estrie pour continuer mon rôle de proche aidante auprès de mon plus jeune fils. Je vais pouvoir ainsi appliquer ce qui est recommandé aux proches aidants : prendre du temps pour moi et pouvoir profiter du temps avec mon autre fils, mes petits-enfants et mes amis.

Je vous souhaite une des plus merveilleuses années pour 2023.

Tendrement,



N'attendez pas
d'être dans le rouge
pour **recharger**
vos batteries.

Appui
proches aidants

Contactez Info-aidant

Info-aidant est un service personnalisé d'écoute, d'information et de références, accessible tous les jours de 8 h à 20 h, par téléphone au

1 855 852-7784 ou visitez **appui.org**

Une
entreprise
familiale
d'ici

Unités supervisées

Les Résidences Soleil



LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées avec un encadrement adapté pour les gens atteints d'Alzheimer ou en perte d'autonomie cognitive.

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



Les Résidences Soleil — Famille Savoie est lauréate 2022 des Sociétés les mieux gérées au Canada pour une 19^e année consécutive.

Cette haute distinction, met en lumière une approche bienveillante ainsi que l'excellence de notre gestion.

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

info@residencessoleil.ca • www.residencessoleil.ca

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

Scannez et
consultez nos
soins UPSoleil





Musclez vos méninges

Vous avez 50 ans et plus? Venez stimuler vos méninges avec nous!

Nos prochains ateliers

SHERBROOKE

Les jeudis du 26 janvier au 16 mars 2023

De 9h30 à 11h30

740, rue Galt Ouest (nos bureaux)

COATICOOK

Les mercredis du 1er février au 22 mars 2023

De 9h30 à 11h30

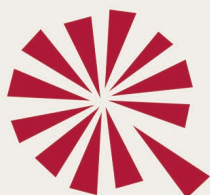
Salle communautaire, Hôtel de ville de Coaticook,
au 150, rue Child (porte stationnement)

Un programme novateur destiné aux 50 ans et plus qui a pour objectif de garder le cerveau actif et de préserver la vitalité intellectuelle.

Trucs, conseils et exercices sont proposés au cours des huit rencontres.

Inscription: 819 821-5127 poste 101
30\$ membres, 60\$ non-membres

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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

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



Conférence

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

Offert par:

**Service
Canada**



Canada Revenue
Agency

Agence du revenu
du Canada

La présentation sera axée vers les services pour les proches aidants ainsi que pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs

Nous aborderons :

- Crédit canadien pour aidants naturels (CCAN)
- Frais médicaux
- Outils et Services en ligne protégés – Mon Dossier ARC
- Évitez les arnaques
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
- Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
- Régime d'accession à la propriété (RAP)
- Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles (SAIPB)

SHERBROOKE

23 janvier de 13 h 30 à 15 h 15
740 rue Galt Ouest, bureau 112

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

Réservez votre place au 819-821-5127 poste 101

Troubles de la MÉMOIRE? Vous en souffrez? Un proche en souffre?

Cette étude clinique pourrait améliorer la façon dont la maladie d'Alzheimer est diagnostiquée. L'étude vise à évaluer une technologie canadienne expérimentale qui pourrait permettre une détection précoce de la maladie d'Alzheimer par l'œil.



Pour être admissible le participant doit :

- Être âgé entre 50 et 90 ans
- Être généralement en bonne santé physique

Une compensation monétaire allant jusqu'à 295 \$ sera allouée pour les participants sélectionnés.

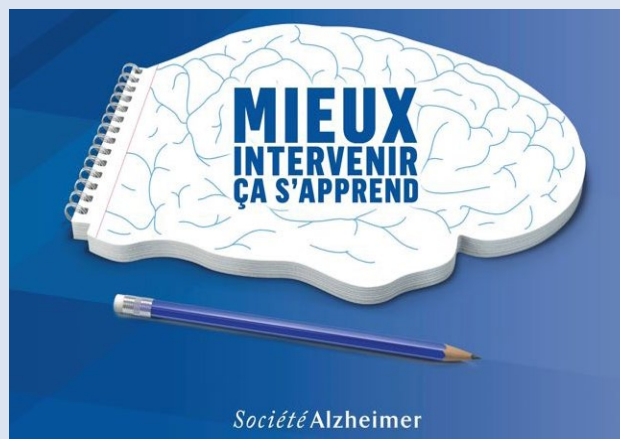
Ce projet est sous la supervision du Dre Paule Royer
(819) 562-0777 - visitez qtrecherche.com - 2185 King Ouest



Formations professionnelles

MIEUX INTERVENIR, ÇA S'APPREND

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer offre un programme de formation s'adressant aux professionnels de la santé et des services sociaux et à tous les intervenants qui accompagnent et interviennent auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. La formation se décline en 4 modules d'une durée de 4 heures chacun, totalisant 16 heures de formation.



LES OBJECTIFS

- Mettre en pratique l'approche centrée sur la personne tout au long de la maladie jusqu'à la fin de vie, et ce, peu importe le milieu de vie et de soins;
- Reconnaître les défis posés par les troubles neurocognitifs majeurs, du diagnostic à la fin de vie;
- Utiliser les stratégies de communication centrées sur la personne;
- Savoir agir adéquatement face aux comportements déroutants.

MODULE 1 - Comprendre la maladie d'Alzheimer pour mieux intervenir - 135\$

- Comprendre le vieillissement normal et le vieillissement pathologique
- Les différents types de mémoire
- L'impact des troubles neurocognitifs sur la mémoire
- Les différents troubles neurocognitifs
- Les signes précurseurs
- La prévention

MODULE 2 - L'approche centrée sur la personne - 135\$

- Les principes de l'approche et des soins centrés sur la personne;
- La charte des droits des personnes atteintes;
- Le langage centré sur la personne;
- L'importance de l'histoire de vie;
- L'impact de la maladie sur les personnes proches aidantes.

MODULE 3 - La communication pour établir un lien de confiance - 135\$

- Les principes de base de la communication;
- L'impact des troubles neurocognitifs sur la communication;
- L'importance de la communication non verbale.

MODULE 4 - Intervenir face aux comportements déroutants - 135\$

- Comprendre les comportements déroutants: les causes et les éléments déclencheurs;
- Comment accompagner la personne atteinte;
- Les stratégies de stimulation;
- Les défis de l'intervention.

Voici les dates des prochaines formations offertes en présentiel à Sherbrooke :

3 février de 8h30 à 12h30

Comprendre la maladie d'Alzheimer

10 février de 8h30 à 12h30

L'approche centrée sur la personne

17 février de 8h30 à 12h30

La communication pour établir un lien de confiance

24 février de 8h30 à 12h30

Intervenir face aux comportements déroutants

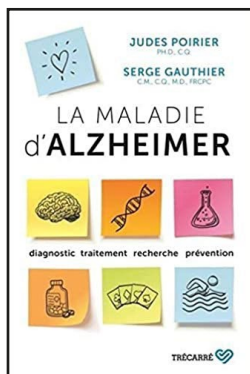
Inscription: clevesque@alzheimerquebec.ca

Suggestions de lecture

LA MALADIE D'ALZHEIMER

par par Judes Poirier et Serge Gauthier

« Nous comprenons beaucoup mieux la maladie qu'il y a dix ans. Nous sommes passés du stade de la détection difficile de la maladie à l'élaboration de stratégies de prévention très sophistiquées. C'est cette nouvelle compréhension des causes, l'émergence de nouvelles technologies en imagerie cérébrale et les échecs à répétition des traitements expérimentaux que nous tenons à discuter et à partager avec vous. »



Voici l'invitation que nous proposent les Dr Gauthier et Dr Poirier dans cette nouvelle édition revue et améliorée du Guide à succès parue en 2011. Les auteurs sont deux scientifiques et professeurs titulaires reconnus au Québec ainsi qu'à l'échelle mondiale. Le livre propose donc, une analyse détaillée de la situation actuelle de la maladie d'Alzheimer et fait état des changements survenus depuis 11 ans.

Il est apparu important aux auteurs de mieux expliquer la situation, de défaire certains mythes et de décrire de façon plus humaine et honnête les différentes phases de la maladie et les décisions familiales qui s'imposent à chacune de ces phases.

Si vous désirez vous mettre à jour sur l'état de la recherche et sur les stratégies d'approche face à cette maladie, voici indéniablement, la référence en la matière.

Un incontournable! Bonne lecture!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**

GRANDIR OU SOUFFRIR À FORCE D'AIDER

Sept stratégies pour demeurer longtemps un proche aidant efficace
par Yves Bélanger



Ce livre propose un guide pratique afin d'éviter de vous épuiser et de demeurer assez en forme pour poursuivre votre accompagnement tout au long du parcours.

Ce guide met l'accent sur sept stratégies permettant de conserver un équilibre psychologique. Ces stratégies sont simples et peuvent être utilisées par tous.

L'auteur, M. Bélanger, est titulaire d'un baccalauréat en psychoéducation. Il œuvre depuis 35 ans auprès d'une clientèle vulnérable dans le réseau communautaire et public.

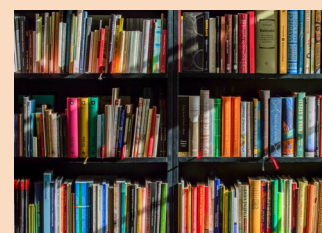
J'ai particulièrement apprécié ce livre parce qu'il est facile d'accès, il est rempli d'exemples concrets et les chapitres sont clairs et bien détaillés.

Il est très intéressant, je vous le recommande.

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**

Une 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 troubles neurocognitifs 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 à nos membres.

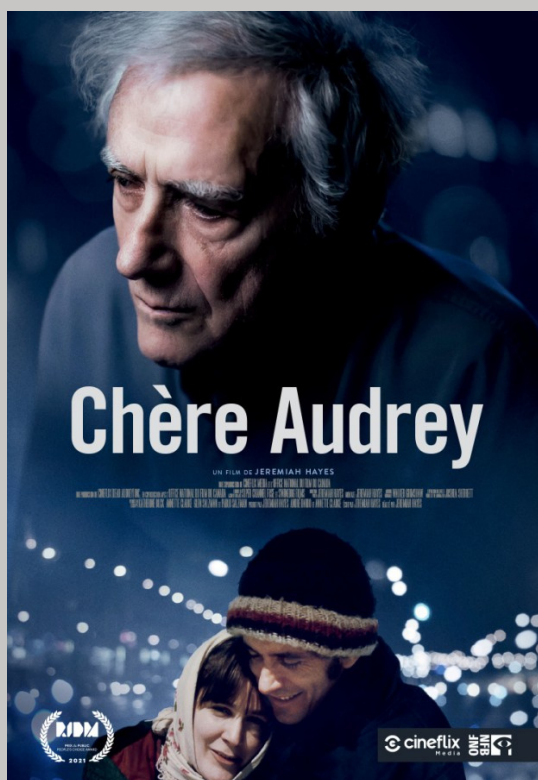


La Société Alzheimer de l'Estrie et le Centre de recherche sur le vieillissement vous invitent au

CINÉ-DISCUSSION

CHÈRE AUDREY

La projection du documentaire sera suivie d'une discussion avec notre panel composé d'une intervenante de la *Société Alzheimer de l'Estrie*, d'un membre de l'équipe du *Centre de recherche sur le vieillissement*, d'un ou d'une proche aidante ainsi que d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.



Cinéaste militant de renom, Martin Duckworth a consacré son existence à la paix et à la justice. Mais il a maintenant remis sa caméra pour servir la cause la plus importante de toute sa vie: il prend soin de sa femme qui traverse les derniers stades de la maladie d'Alzheimer, et son amour pour elle grandit alors qu'il porte un regard rétrospectif sur une vie et une carrière formidable.

« À travers cette touchante histoire d'amour, la seule façon pour Martin Duckworth d'aborder cette troublante disparition, c'est la mort elle-même, cette compagne de la vie, qu'on apprend à apprivoiser. »

- Caroline Montpetit, *Le Devoir*

« Tendre, déchirant, mais lumineux, le film est un véritable hommage à ce couple. »

- Silvia Galipeau, *La Presse*

2 REPRÉSENTATIONS GRATUITES À LA MAISON DU CINÉMA:

MERCREDI 25 JANVIER
de 13H30 à 15H45

JEUDI 26 JANVIER
de 19H à 21H15

Présentez-vous directement au cinéma pour assister à l'une ou l'autre des représentations!



Pour nous joindre

Siège social

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

Communications

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

Anne Élise Gamache

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

Isabelle Lauzon

Coordonnatrice
819 821-5127 poste 106
repit@alzheimerestrie.com

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 GRANIT

Jeudi de 8 h 30 à 16 h 30
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Mercredi
49, rue Angus, East Angus

MRC DES SOURCES

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

MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

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

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

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

MRC DE SHERBROOKE

Mercredi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

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



Programme s'adressant principalement aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et à leurs proches

Remplissez la fiche signalétique avec des informations telles que l'endroit où la personne a vécu avant, où elle travaillait, ses habitudes de vie, etc.

Avec l'importante hausse projetée de 145% du nombre de personnes atteintes de troubles neurocognitif d'ici 2050, on ne peut que constater la pertinence d'un tel programme. En effet, plus le nombre de personnes atteintes de troubles neurocognitifs augmente, plus les risques de vivre une situation d'errance ou de disparition sont élevés.

La fiche signalétique permet non seulement aux policiers d'intervenir plus rapidement et efficacement, mais aussi d'adapter leurs interventions aux besoins des personnes concernées.

Remplissez le formulaire en ligne au alzheimerestrie.com et faites-le parvenir:

- par courriel à info@alzheimerestrie.com
- par la poste
- directement à nos bureaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke, Québec J1H 1Z3.

Vous pouvez également vous procurer le dépliant ainsi que le formulaire à nos bureaux.