

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MARS  
AVRIL  
2023



# Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Activités pour les proches aidants.....	6
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Conférences.....	12
Conférences en ligne par la FQSA.....	14
Colloque.....	14
Suggestions de lecture.....	15
Zoom sur le service de rencontres.....	16
Cahier de jeux et d'activités.....	17
Bienvenue à nos stagiaires!.....	18
Pour nous joindre.....	19

## 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](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://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](mailto:info@alzheimerestrie.com)

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

**ISSN :** 1216237

## Mot de la directrice

Il est important de prendre soin de soi lorsque nous sommes un proche aidant. Pour préserver notre santé et notre bien-être, notre meilleur allié réside dans l'adoption de saines habitudes.

### Mars : le Mois de la nutrition

En l'occasion du Mois de la nutrition, je vous invite à mettre de la couleur dans votre assiette avec des aliments bons pour votre cerveau, tels les légumes-feuilles et les légumes verts.

Un régime alimentaire sain peut être succulent! Les herbes, les épices, les noix et les olives sont des options saines qui pimenteront vos repas. Profitez-en pour découvrir et essayer de nouvelles recettes à déguster en famille ou entre amis. Laissez

aller votre créativité en utilisant des aliments frais et en combinant des saveurs nouvelles.

Les aliments nutritifs améliorent non seulement notre santé de manière générale, ils aident aussi à entretenir les fonctions cérébrales sur le long terme et à combattre le déclin cognitif. De plus, un régime alimentaire sain nous donne l'énergie nécessaire pour que le corps fonctionne correctement, et préserve sa bonne santé.

À la Société Alzheimer de l'Estrie, nous adorons cuisiner! Nous avons d'ailleurs à votre disposition plusieurs livres sur la saine alimentation et ses bienfaits sur le cerveau ainsi que des livres de recettes santé. N'hésitez donc pas à passer dans nos bureaux pour en emprunter un gratuitement!



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

## Coup de coeur

### Projet prévention de l'intimidation

Le ministère de la Famille souhaite encourager les initiatives qui visent à agir sur les facteurs de risque et de protection associés à l'intimidation. L'objectif est de prévenir ou de contrer l'intimidation auprès des clientèles plus susceptibles d'être victimes d'intimidation.

Avec le manque de compréhension au sujet des troubles neurocognitifs, on remarque que les personnes atteintes de troubles neurocognitifs peuvent subir de l'intimidation. En effet, ces dernières ne sont pas toujours traitées équitablement à cause de suppositions préjudiciables et erronées concernant leurs capacités.

Afin de sensibiliser et informer la communauté sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, la Société Alzheimer de l'Estrie réalisera une série d'activités et de conférences au sein de plus de 30 milieux de vie pour aînés au cours des mois prochains.

Une aide financière de 45 000 \$ fut octroyée par le Programme Action Aînés du Québec pour ce projet visant à diminuer les préjugés qui contribuent à l'intimidation envers les personnes atteintes.



## Société active

### Séance d'information sur les prestations et les crédits fiscaux

Le 23 janvier dernier, nous avons reçu la visite de représentants de l'Agence du revenu du Canada et de Service Canada pour tenir une séance d'information sur les prestations et les crédits d'impôt fiscaux pour personnes présentant une incapacité.

La présentation fut axée sur les services pour les proches aidants ainsi que pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Les participants ont pu bénéficier de précieux conseils et de nombreux renseignements lors de cette séance.



### Ciné-discussion autour du documentaire *Chère Audrey*



Le 25 et 26 janvier dernier, en collaboration avec l'équipe du projet de recherche *Collectivités amies des aînés ayant une perte d'autonomie cognitive* du Centre de recherche sur le vieillissement, nous avons tenu une activité de Ciné-discussion à la Maison du Cinéma.

Après le visionnement du documentaire, qui raconte l'histoire d'un cinéaste dont la femme est atteinte de la maladie d'Alzheimer, les participants ont pu échanger en compagnie d'un panel composé de membres de l'équipe du Centre de recherche, d'une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie, de proches aidants ainsi que d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif.

### Un don de 1 857 \$ offert par la résidence *Sélection Retraite Rock Forest*

Le 24 janvier dernier, la résidence Sélection Retraite Rock Forest a remis un montant 1 857 \$ à la Société Alzheimer de l'Estrie. La somme a été amassée en l'occasion du moitié-moitié organisé tous les mois au sein du complexe par un groupe de bénévoles engagés.

« Nous sommes fiers et heureux de contribuer à l'avancement et au soutien d'un organisme d'ici qui nous tient à cœur. »

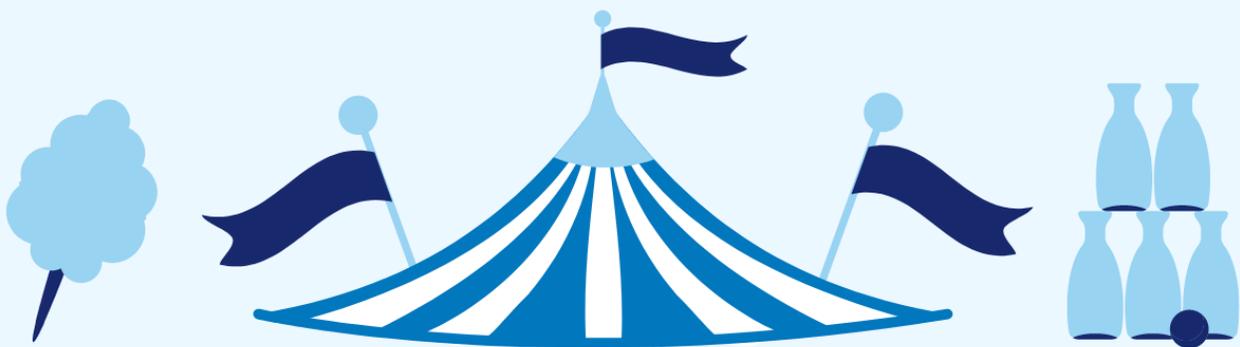
- Réal Guillemette, Rhéa Blais, Rosanne Bouchard, Gaétane Bilodeau et Marthe Picard, bénévoles, avec Lucie Émond, directrice générale



**IG** GESTION DE  
PATRIMOINE

# LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

## ÉDITION PIQUE-NIQUE & **FÊTE FORAINE**



**SAMEDI 27 MAI**

PARC JACQUES CARTIER (SOUS LE PRÉAU)

10 h 30 Départ de la Marche autour du Lac-des-Nations (4 km)

11 h 45 - Pique-nique (apportez votre lunch)

- Ouverture de la zone de jeux d'adresse et de foire

- Prestation musicale par Vincent Poirier, chansonnier

Pour vous inscrire et connaître tous les détails  
visitez [www.lamarchepourlalzheimer.ca](http://www.lamarchepourlalzheimer.ca)

# Activités pour les proches aidants

## ATELIERS DE FORMATION

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.



### 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.

**Mardi 21 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS

**Mardi 28 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES

**Mercredi 18 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
VALCOURT

**Jedi 20 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
MÉGANTIC



### 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.

**Lundi 13 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE



### LES 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 26 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
WINDSOR

**Lundi 12 juin 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.

**Mardi 20 juin 2023**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

# Activités pour les proches aidants

## TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

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

**Mercredi 29 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
WINDSOR

**Mardi 18 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS

**Mardi 30 mai 2023**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

## COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Dans cet atelier, 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.

**Judi 16 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
MÉGANTIC

**Mercredi 22 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
VALCOURT

**Mardi 25 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES



## 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

## PROCESSUS DE RELOCALISATION

La demande de relocalisation (hébergement) est souvent un choix déchirant.

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

**Mardi 28 mars 2023**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

**Lundi 17 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

## ET APRÈS LA RELOCALISATION?

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

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

**Mardi 25 avril 2023**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

**Lundi 15 mai 2023**

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

# Activités pour les proches aidants



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

## SHERBROOKE

Tous les jeudis du 9 mars au 15 juin  
De 13 h 30 à 15 h 30  
740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

## MEMPHRÉMAGOG

Les mardis 14 mars, 11 avril, 16 mai et  
13 juin  
De 13 h 30 à 15 h  
15, rue St-David Magog (COOP solidarité)

## GRANIT

Les jeudis 30 mars et 27 avril  
De 13 h 30 à 15 h  
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

## 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.

## HORAIRE HIVER - PRINTEMPS 2023

### DES SOURCES

Mardi 14 mars, de 13 h 30 à 15 h  
475, 3e Avenue, Val-des-Sources (CLSC de Val-des-Sources, à l'Accueil psychosocial)

Mardi 11 avril, de 13 h 30 à 15 h  
120, boulevard Olivier, Val-des-Sources  
(Centre des loisirs)

### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Les mardis 7 mars et 4 avril  
De 13 h 30 à 15 h  
49, rue Angus, East Angus

### COATICOOK

Les mercredis 8 mars, 22 mars, 5 avril, 19 avril  
et 3 mai  
De 13 h 30 à 15 h  
Salle communautaire Hôtel de ville de  
Coaticook, au 150, rue Child (porte avant)

## 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.

**Quand :** votre présence est requise les mercredis 5, 12 et 19 avril 2023

**Heure des cours :** 9 h 30 à 11 h 00

**Date limite d'inscription :** 31 mars

Activité payante: **75\$** (payable à l'inscription)

**Endroit :** FADOQ, 2050 Rue King Ouest, suite 20, Sherbrooke (Places limitées)

Merci de confirmer votre présence au 819 578-6374

# Activités pour les proches aidants



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

## GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien constituent une belle occasion de vous confier et d'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. Vous serez invité à partager votre vécu avec les autres aidants qui vivent des situations et des défis similaires. Nous acceptons un maximum de 8 participants.

### MAGOG

Les mercredis aux deux semaines  
du 8 mars au 14 juin 2023 de 13 h 30 à 15 h  
15, rue St-David à Magog (COOP de Solidarité)

### SHERBROOKE

Les jeudis aux deux semaines  
du 16 mars au 22 juin 2023 de 13 h 30 à 15 h  
740, rue Galt Ouest, bureau 112 (nos bureaux)

## GRUPE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

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 - 2 GROUPES

Les mardis du 14 mars au 2 mai, de 13 h 30 à 15 h 30  
**OU**

Les mardis du 9 mai au 27 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

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



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

### COATICOOK

Les mercredis aux deux semaines du 15 mars au  
21 juin 2023, de 13 h 30 à 15 h 30  
150, rue Child (Salle communautaire de l'Hôtel  
de ville de Coaticook)

### MAGOG

Les jeudis du 23 mars au 11 mai 2023  
de 13 h 30 à 15 h 30  
15, rue St-David à Magog (COOP de  
Solidarité des services à domicile)

# Activités pour les personnes atteintes

## LE CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT LE COLIBRI

Le centre Le Colibri vous permet de prendre un moment de répit d'une journée par semaine, pendant que la personne atteinte prend part à des activités animées par l'équipe du centre.

Les groupes sont limités à 10 participants pour créer une belle synergie et assurer un service personnalisé pour chaque individu. 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. De beaux échanges ont lieu entre eux et des liens d'amitié se créent régulièrement.

Ce service est offert du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h.

**Pour vous inscrire ou obtenir de plus amples informations, communiquer avec la coordonatrice du centre au 819 821-5127, poste 109.**

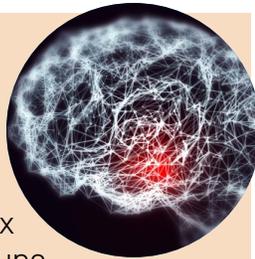


**22 \$ pour la journée**

Le participant ou un proche doit être membre

## ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Gratuit pour les membres



Ces ateliers s'adressent aux personnes au stade léger d'une maladie neurocognitive. Dans un petit groupe de 8 à 10 personnes, les participants prennent part à des activités de stimulation cognitive individuelle ou en groupe.

L'objectif consiste à permettre aux participants de se mettre au défi dans le plaisir de vivre des réussites et de faire travailler leurs cellules grises.

### SHERBROOKE

Les mercredis du 1er mars au 21 juin 2023

10 h à 11 h 45

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

**Inscription au 819 821-5127, poste 101**

## MUSIC & MEMORY

Gratuit pour les membres



Ce programme sollicite les effets positifs de la musique sur le cerveau pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Grâce à des listes de pièces musicales personnalisées ayant une signification particulière pour les personnes atteintes, il permet de raviver de nombreux souvenirs.

Lors d'une première rencontre avec le proche aidant, l'intervenante prend connaissance des goûts de la personne atteinte. Elle prépare ensuite un iPod qui contient jusqu'à 50 chansons aimées par la personne. La personne participante peut ensuite repartir avec l'appareil et profiter des bienfaits de la musique au quotidien!

**Pour de plus amples informations, contactez-nous au 819-821-5127, poste 101.**

# Activités pour les personnes atteintes

## PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI



L'activité Partis pour l'après-midi est destinée aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif en phase légère à modérée. C'est une période dans la journée qui permet aux personnes atteintes de sortir et socialiser en participant à des activités variées, telles que des jeux de société, des activités d'observation ou encore des puzzles.



Cette activité offre également l'occasion aux proches aidants d'avoir un moment de répit.

Ce service est offert tous les vendredis, de 13 h à 16 h, au 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke, bureau 112 (bureaux de la SAE).

**15 \$**

Le participant ou un proche doit être membre

**Pour vous inscrire ou obtenir de plus amples informations, communiquer avec la responsable du service au 819 821-5127, poste 109.**

## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Le service de Répit-stimulation à domicile offre à la personne atteinte d'un trouble neurocognitif des moments enrichissants et stimulants en compagnie d'un membre de l'équipe du service.

Les visites hebdomadaires de 3 heures ont lieu la même journée, à la même heure et avec la même personne formée et rémunérée par notre organisation. Un véritable lien peut ainsi être formé entre celle-ci et la personne atteinte.

Lors de chacune des rencontres, l'accompagnateur ou l'accompagnatrice réalise des activités avec la personne atteinte, 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.



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 de plus amples informations, contactez la coordonnatrice du service au 819 821-5127, poste 106.**

# Conférences

## Planifiez votre avenir

Au Canada, plus de 600 000 personnes sont actuellement atteintes d'un trouble neurocognitif. D'ici 2030, on peut s'attendre à ce que ce nombre atteigne près d'un million de personnes.

L'annonce d'un diagnostic et les changements à venir peuvent nous faire vivre des émotions variées. Sachez qu'elles sont normales et fréquentes, et qu'elles peuvent également être intermittentes.

À cette étape, pour nous orienter et nous aider à traverser cette épreuve, il est conseillé de s'informer au sujet de la maladie et de l'aide que nous pouvons recevoir afin que la personne atteinte puisse conserver son autonomie et une qualité de vie le plus longtemps possible.

### Les finances

Lorsque la maladie progresse, il devient de plus en plus difficile pour la personne de faire des choix au sujet de ses finances. L'apparition de troubles neurocognitifs peut alors être éprouvante, tant émotionnellement que financièrement. Heureusement, il existe des mesures

pouvant être prises afin de préserver le bien-être financier de la personne.

### Des informations à votre portée

Si les symptômes des pertes de mémoire ou de baisse de capacité décisionnelle vous préoccupent sur le plan financier, voici un séminaire organisé par votre Société Alzheimer, en collaboration avec IG Gestion de patrimoine, qui pourra vous éclairer et répondre à vos questions sur des éléments à prendre en considération tels que :

- La planification financière;
- Certaines mesures fiscales;
- La procuration;
- Le mandat de protection;
- Le testament;
- D'autres sujets connexes.

Voyez tous les détails de cette rencontre sur l'image ci-dessous et réservez votre place dès maintenant!

## Séminaire sur la planification financière

En collaboration avec  **GESTION DE PATRIMOINE**

**Date :** Mercredi 12 avril 2023

**Heure :** 18 h 30 à 19 h 45

**Lieu :** 740, rue Galt Ouest,  
Sherbrooke (local au rez-de  
chaussée, devant l'Académie de  
massage scientifique)

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



Sébastien Bourque  
Vice-président régional  
IG Gestion de patrimoine



Bruno Therrien  
Planificateur financier  
IG Gestion de patrimoine



Olivier Abinader  
Président et notaire  
Équipe Abinader

**Inscription :** [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | 819 821-5127, poste 101

## Conférences

### Les facteurs de protection

Divers facteurs de risque peuvent contribuer au développement de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Certains de ces facteurs sont modifiables et d'autres non.

#### Quels sont les facteurs que nous ne pouvons pas contrôler?

**L'âge.** La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs ne font pas partie du processus de vieillissement normal. Cependant, l'âge est le facteur de risque connu le plus important. Plus vous vieillissez, plus le risque est élevé. Bien que rares, les troubles neurocognitifs peuvent également toucher les personnes de moins de 65 ans. On parle alors de troubles neurocognitifs à début précoce.

**Le sexe.** Les femmes ont plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer que les hommes. Bien que les raisons ne soient pas encore très claires, quelques-uns des facteurs potentiels comprennent la durée de vie plus longue (en moyenne) des femmes et le changement des taux d'œstrogène au cours de leur vie. Pour les troubles neurocognitifs autres que la maladie d'Alzheimer, les hommes présentent les mêmes risques que les femmes.

**La génétique.** On ne comprend encore pas complètement le rôle des gènes dans le développement des troubles neurocognitifs. Nous savons que la plupart des cas de maladie d'Alzheimer sont sporadiques, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas

héréditaires. Seuls de rares cas de la maladie d'Alzheimer sont héréditaires (ou « familiaux »), ce qui représente de 2 à 5 % de tous les cas.

Les chercheurs ont découvert plus de 20 gènes qui pourraient augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Trois d'entre eux la provoquent directement : le PSEN1, le PSEN2 et l'APP. Si n'importe lequel de ces gènes est modifié, la personne développera presque certainement la maladie d'Alzheimer dite « miliaire », bien souvent avant 65 ans. Si un parent est porteur de l'un ou l'autre de ces gènes défectueux, ses enfants ont 50 % de chances de l'hériter. Les autres gènes associés à la maladie d'Alzheimer augmentent le risque, mais ne signifient pas nécessairement que la maladie d'Alzheimer se développera.

#### Quels sont les facteurs que nous pouvons contrôler?

De nombreux facteurs relatifs au mode de vie et à l'environnement peuvent être modifiés afin de prévenir ou retarder le développement d'une maladie neurocognitive. On estime qu'environ 40 % du nombre de cas de troubles neurocognitifs pourrait être le résultat de l'un de ces facteurs modifiables.

**Découvrez quels facteurs vous pouvez contrôler en assistant à l'une des deux présentations de la conférence *Les facteurs de protection*, offerte par votre Société Alzheimer.**

Source : Société Alzheimer du Canada, *Facteurs de risque des troubles neurocognitifs*.

## Conférence : Les facteurs de protection

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



### SHERBROOKE

Lundi 20 mars 2023, à 13 h 30  
740, rue Galt Ouest, bureau 112  
Par Danielle Yergeau, intervenante



### MAGOG

Mardi 21 mars 2023, à 13 h 30  
15, rue St-David (COOP Solidarité)  
Par Claude Gauthier, intervenante

Inscription : [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | 819 821-5127, poste 101

## Conférences en ligne par la FQSA

S'enrichir tout en donnant au suivant



Vous pouvez  
faire une  
différence !

Venez discuter avec les conseillers d'IG Gestion de patrimoine sur les dons planifiés comme un élément stratégique de votre plan financier global afin de favoriser l'efficacité fiscale et de planifier pour la cause qui vous tient à cœur.

### Au programme de cette rencontre :

- Aperçu des différents dons de bienfaisance
- Vos options
- Principales considérations fiscales
- Trois études de cas.

### Information :

- Conférence présentée par M. Faddy Sidaros de IG Gestion privée de patrimoine
- **Judi 9 mars 2023**, de 12 h à 13 h

### Inscription gratuite :

<https://bit.ly/ConferenceDonPlanifie>

La maladie à corps de Lewy :  
comment mitiger les impacts  
de ce trouble neurodégénératif  
à multiples facettes



**5 avril 2023**  
12 h 30 à 13 h 30

Conférence de la série de  
webinaires *Les Conférences*  
*Mémorables*.

### Dr Philippe Desmarais

Interniste-Gériatre - Centre Hospitalier de l'Université de Montréal; Professeur adjoint de clinique - Université de Montréal; Chercheur investigateur - Axe Neurosciences - CRCHUM; Responsable du stage de gériatrie du tronc commun de médecine interne; Responsable local de la recherche du programme de gériatrie.

Dr Desmarais a acquis une expertise clinique touchant au diagnostic et au traitement des troubles neurocognitifs de type non-Alzheimer, incluant les troubles du spectre de la dégénérescence lobaire fronto-temporale et des alpha-synucleiopathies. Il s'intéresse particulièrement aux manifestations neuropsychiatriques et comportementales des troubles neurodégénératifs et leurs traitements pharmacologiques.

Ses travaux de recherche se penchent sur les corrélations clinico-radiologiques et clinico-pathologiques des manifestations neuropsychiatriques en dégénérescence lobaire fronto-temporale, particulièrement les changements au niveau de la matière blanche.

### Inscription gratuite :

<https://bit.ly/ConferencePhilippeDesmarais>

## Colloque

pour les professionnels de la santé

# 7 JUIN 2023

Le thème et les conférenciers seront dévoilés prochainement.

Restez à l'affût sur notre site web et nos réseaux sociaux!

## Suggestions de lecture

### LE GRAND DÉSORDRE Alzheimer, ma mère et moi

par Sarah Leavitt

« J'ai écrit ce livre parce que je veux me souvenir de ma mère avant sa maladie, mais aussi pendant. Alors que la maladie la transformait, j'ai changé moi aussi, contrainte de réexaminer ma propre identité en tant que fille et en tant qu'adulte, et de recréer ma relation avec ma mère ».

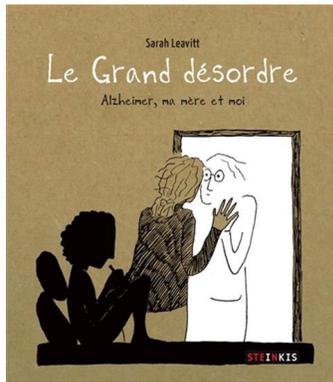
À travers la finesse et la simplicité du graphisme des dessins et du texte, l'auteure nous raconte son histoire. Dès qu'elle apprend la maladie, elle décide de prendre tout en note et dessiner pour se souvenir de tous les moments de folie, de beauté, de tragédies et de fous rires pour ne pas en perdre un seul, comme elle le dit dans son introduction. Elle y décrit, à travers ses yeux, comment elle et sa famille ont vécu la maladie de sa mère atteinte d'Alzheimer dès l'âge de 52 ans.

Elle nous raconte avec sensibilité son histoire familiale, les liens qui l'unissent à ses parents et sa sœur.

Voici un hommage à une mère empreint d'amour, d'humour et de tendresse.

À la lecture de cette BD, on se surprend à verser une larme et à sourire malgré tout.

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



### LE MEMORY GYM

par Michel Huot

Connaissez-vous la technique de mémorisation le chemin de mémoire ?

Dans ce livre, l'auteur nous enseigne cette méthode qu'il utilise tous les jours, une technique éprouvée qui s'appuie sur la mémoire visuelle et les associations.

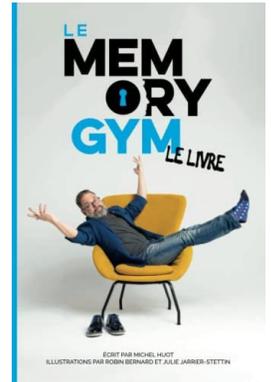
Comment cela fonctionne-t-il? Pour chaque élément à mémoriser, il faut se créer une image mentale qui associe l'élément aux différentes images qui se trouvent sur le trajet, (le chemin de mémoire). Le principe consiste donc à transformer une information en une image.

Pour qu'un chemin de mémoire soit utile, il est nécessaire de choisir un trajet absolument maîtrisé avec des images à la fois efficaces et explicites (personnelles, amusantes, bizarres ou exagérées) à associer aux éléments à mémoriser. Elles sont codifiées et placées dans l'image selon un itinéraire bien connu et représenté mentalement. Pour se rappeler tous les éléments dans l'ordre, il suffit de refaire mentalement le trajet.

Plusieurs exemples sont présentés tout au long du livre pour nous aider à comprendre et à mettre en pratique la technique.

Bonne découverte!

SUGGESTION DE **SANDRA ASSELIN**



## 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.



## Zoom sur le service de rencontres

### Le travail de l'intervenante : une aide précieuse dans votre parcours



Être proche aidant n'est pas toujours facile, même si l'on aime de tout notre cœur la personne qu'on accompagne. Soutenir une personne atteinte d'un trouble neurocognitif exige du temps et de l'énergie. Bien que gratifiante, c'est une tâche qui peut s'avérer accaparante et stressante. En tant qu'aidant, il vous faut prendre soin de vous.

#### Vous n'êtes pas seul

Pour vous aider à passer à travers les moments plus difficiles, répondre à vos questions et vous accompagner dans votre cheminement, votre Société Alzheimer vous propose un service de soutien sous forme de rencontres individuelles ou familiales avec une intervenante spécialisée.

Lors de ces rencontres, vous écouter est la priorité. Vous pouvez ainsi vous exprimer en toute liberté, verbaliser vos émotions ainsi que la façon dont vous vivez votre quotidien, et obtenir l'aide dont vous avez besoin pour vous aider à franchir les prochaines étapes.

« J'ai eu la chance de rencontrer mon intervenante en novembre 2020 pour me soutenir comme proche aidante. Depuis ce temps, je me sens guidée, accompagnée et mieux informée. Mes rencontres avec elle me permettent de continuer d'avancer dans mon rôle de proche aidante. Cela met un baume sur les difficultés rencontrées et donne de l'espoir en l'avenir. »

– Céline Paquet, proche aidante

Le soutien psychologique obtenu grâce à ce service

vous permettra de réfléchir à une situation donnée et de l'envisager sous différents angles de façon à l'appréhender dans son ensemble. Ce processus vous conduira à considérer des stratégies, à faire face à l'événement vécu ainsi qu'à déterminer vos propres capacités et limites en tant qu'individu.

« Grâce aux rencontres effectuées avec mon intervenante, j'ai trouvé de bons conseils et du soutien pour m'épauler dans mon accompagnement. Cela m'aide à prendre soin de moi à travers la fatigue, l'insomnie et l'angoisse à être un meilleur proche aidant pour ma conjointe. »

– Guy Bergeron, proche aidant

### Rencontres familiales

L'annonce d'un diagnostic de maladie neurocognitive affecte certes la vie de la personne atteinte, mais également celle de toute la famille. Il est tout à fait naturel que les membres de la famille, bouleversés par cette nouvelle réalité, se sentent désorientés et cherchent à trouver des réponses pour assurer le bien-être de la personne atteinte. Les rencontres familiales en compagnie d'une intervenante permettent à tous d'obtenir la même information et d'être guidés dans leur accompagnement.

« Accompagner notre mère à travers la maladie d'Alzheimer, c'est naviguer vers l'inconnu. Grâce aux sages conseils de notre intervenante, ma mère, ma sœur et moi-même ne sommes plus seules avec notre souffrance. À l'écoute, notre intervenante nous aide à comprendre, et à trouver des repères et des pistes de solution. Nous lui en serons pour toujours reconnaissantes. »

– Anne et Jacinthe Hallée, proches aidantes

Les rencontres familiales peuvent également être l'occasion pour les membres de discuter de ce qu'ils souhaitent pour l'avenir et de ce qu'ils aimeraient changer pour faciliter leur accompagnement et bonifier le soutien apporté à la personne atteinte.

### Planifier une rencontre

Le service de rencontres individuelles ou familiales est offert gratuitement dans les points de service de toutes les MRC de l'Estrie. Pour y faire appel, communiquez avec l'intervenante de votre région.

# Cahier de jeux et d'activités

pour les personnes ayant des pertes neurocognitives légères

## Qu'est-ce que c'est?

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

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

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

## Faire d'une pierre deux coups

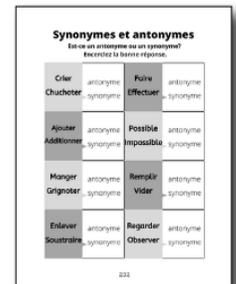
En achetant notre cahier, vous permettez non seulement à votre proche de conserver ses capacités cognitives, mais vous contribuez également au maintien des services offerts par la Société Alzheimer de l'Estrie aux personnes et aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

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

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



20 \$



**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**

## Bienvenue à nos stagiaires!



DANYKA CHOUINARD  
STAGIAIRE

Bonjour, nous sommes Danyka Chouinard, étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Sherbrooke, et Julie Gagné, étudiante en Techniques d'éducation spécialisée au Cégep de Drummondville, stagiaires à la Société Alzheimer de l'Estrie pour l'hiver 2023.

Nous tenons à remercier l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie pour nous permettre de vivre cette superbe occasion de stage. Nous ne sommes encore qu'au début de notre passage et nous sentons déjà que nous faisons partie de l'équipe.

Nous apprenons également beaucoup et avons l'occasion de mettre en application les apprentissages que nous avons faits dans le cadre de nos études. Nous sommes donc vraiment ravies de pouvoir contribuer concrètement à une cause qui nous tient à cœur.

Nous adorons tous les membres de l'équipe, les proches aidants ainsi que les personnes atteintes que nous côtoyons au quotidien.

Nous aimons aussi beaucoup l'approche humaniste que la Société Alzheimer de l'Estrie applique pour effectuer les interventions, tant individuelles qu'en groupe. Considérer la personne comme étant un individu à part entière est une valeur qui nous rejoint grandement.

Nous terminons en vous remerciant pour votre accueil chaleureux et nous espérons vous rencontrer prochainement!

*Danyka et Julie*



JULIE GAGNÉ  
STAGIAIRE AU COLIBRI

*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.*



# 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

### 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

### 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

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)

### 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  
163, rue Jeanne-Mance Coaticook (CSSS)

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi, mardi, jeudi 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!





Abordable • Sécuritaire • Évolutive • Épanouissante • Familiale



## Vivez Les Résidences Soleil



### Appartements 1<sup>1/2</sup> à 4<sup>1/2</sup> abordables

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

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

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

Programmes exclusifs pour soutenir et accompagner les aînés en résidence. **Profitez-en !**

1 800 363-0663

Offrez-vous une vie sociale épanouissante et des activités stimulantes aux Résidences Soleil

c'est **portes ouvertes** visitez-nous!



Sherbrooke - 1150, rue des Quatre-Saisons • Granby - 235, rue Denison Est  
Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca • Visites SANS ENGAGEMENT !

