

---

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

---

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**NOVEMBRE**  
**DÉCEMBRE**  
**2022**



## Mot de la directrice

Bonjour à vous chers membres,

C'est avec grand plaisir que nous entamons l'automne et que nous lançons notre programmation.

Toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie est heureuse de vous offrir une vaste gamme d'activités ainsi que des services variés, captivants et enrichissants.

Vous trouverez, tous les détails dans les pages qui suivent.

Il va sans dire que notre automne sera rempli. C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fébrilité que nous envisageons cette période qui s'annonce active. Comme à l'habitude, nous demeurons disponibles pour répondre à vos questions.

Bon automne à tous!



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

## Coup de coeur

### Les collectes de fonds

Nous avons la chance de pouvoir compter sur des gens qui choisissent d'organiser des activités ou des collectes de fonds au profit de notre organisme. Ayant à cœur notre cause, ces personnes souhaitent nous supporter dans notre mission. Nous vous partageons quelques-unes de ces merveilleuses initiatives.

John Maysenhoelder et Jody Goodsell organisent depuis plusieurs années, un événement musical : le Fever Fest. Pour l'édition 2022, c'est un montant de 1000\$ que nous avons reçu de leur part. Merci de choisir notre cause année après année!

Dans le cadre de la Marche pour l'Alzheimer, Eric Langlais a amassé un montant de 862\$. Son employeur, TEKsystems, lui avait promis de doubler le montant. C'est donc un montant total de 1724\$ qui a été offert à la Société Alzheimer. Merci!

Touchés par notre cause, Daphné Trudeau, Design confort plus et Roméo ambiance ont eu l'idée de verser un don de 2\$ pour chaque bougie biologique vendue. Un montant de 90\$ a été amassé. Félicitations pour cette belle initiative!



**Plusieurs autres activités sont possibles, alors laissez aller votre imagination!**

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

**TÉL.** 819-821-5127  
info@alzheimerestri.com

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

**ISSN :** 1216237



## Société active

### Le Forum national *Mieux vivre avec l'Alzheimer*

Le 21 septembre dernier s'est tenue la première édition du Forum national Mieux vivre avec l'Alzheimer. Afin de souligner la Journée mondiale de l'Alzheimer, la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer a organisé l'événement pour informer et outiller les personnes atteintes ainsi que leurs proches aidants.

À Sherbrooke, 65 personnes ont participé à la journée de conférences offertes en webdiffusion et en présentiel. Merci au Dr Guy Lacombe et à Danielle Yergeau, nos conférenciers, et surtout à tous les participants, sans vous cette journée n'aurait pas été une réussite!



### Journée de ressourcement

Chaque année, la Société Alzheimer de l'Estrie organise une journée de formation pour son équipe. Cette année, nous avons suivi l'atelier **4 stratégies pour développer une équipe forte** avec le formateur Claude Sévigny.

Nous en avons profité pour apprendre à connaître nos nouvelles recrues : Julie Simoneau, animatrice au Colibri, Gabrielle Arseneault, conseillère aux familles et Antonia Légère, conseillère en communication.

### Projet intimidation

La Société Alzheimer de l'Estrie, en partenariat avec le Centre de recherche sur le vieillissement, offre des ateliers de sensibilisation et d'intervention face aux différents types d'intimidation que vivent les personnes âgées atteintes d'une maladie neurocognitive. Les ateliers sont offerts dans le cadre du projet de recherche *Collectivités amies des aînés ayant une perte d'autonomie cognitive*.

L'objectif est de sensibiliser sur les réalités que vivent les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, sur les stigmatisations, les conséquences ainsi que les solutions envisagées. Ces ateliers visent à développer les habiletés de communication bienveillante visant l'augmentation du sentiment du pouvoir d'agir.

Les présentations qui ont lieu dans les résidences pour aînés de la région de l'Estrie se poursuivent jusqu'en décembre 2022.

# 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 défis qu'ils vivent 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 2 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES

**Judi 3 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

**Mercredi 30 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
VALCOURT



### 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 9 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS

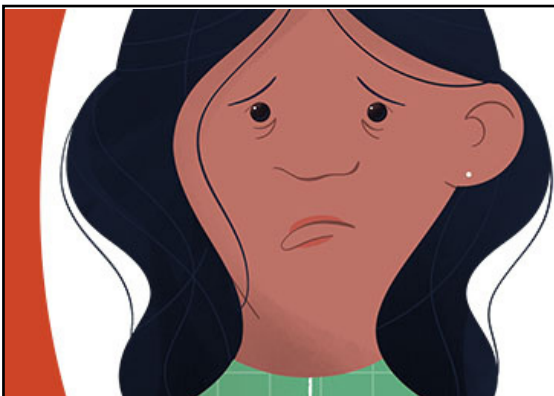


### LE DEUIL BLANC

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 20 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



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**



## Nos activités



### SE CONNECTER À SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Pour être en mesure d'accompagner et de cheminer sans s'épuiser dans son rôle de proche aidant, il est important d'être à l'écoute de ses besoins.

Trop souvent, l'aidant ne se permet pas de temps pour penser à lui. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de prendre soin de soi et les différentes manières de se ressourcer afin de conserver une belle énergie.

**Lundi 14 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE



### LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'Alzheimer 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.

**Mardi 29 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

**Mercredi 7 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS



### 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.

**Mercredi 30 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES

**Jeudi 1er décembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC



### 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.

**Lundi 12 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

## 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 35 du CLSC de Valcourt, au 1150, rue Champlain

## Nos activités

### RELAXATION ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Apprenez à remédier aux effets négatifs du stress par le développement de l'introspection à l'aide de la visualisation, la méditation et différents types de respiration. Vous pratiquerez les gestes favorisant le calme, l'enracinement et la quiétude. Apportez votre tapis de sol (obligatoire).

Offert dans nos locaux à Sherbrooke

**les mardis du 15 novembre au 20 décembre de 13 h 15 à 14 h 45**

**Inscription : 819 821-5127 poste 101**

Gratuit pour les membres



### CAFÉS - RENCONTRES

Animés par une conseillère 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 POUR NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2022

#### SHERBROOKE

Les jeudis 3 novembre, 17 novembre et 1er décembre 2022

De 13 h 30 à 15 h 30

740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

#### MEMPHRÉMAGOG

Les mardis 15 novembre et 13 décembre 2022

De 13 h 30 à 15 h

15, rue St-David, Magog (COOP solidarité)

#### GRANIT

Les jeudis 10 novembre et 8 décembre 2022

De 13 h 30 à 15 h

4982, rue Champlain, Lac Mégantic

#### DES SOURCES

Les mercredis 16 novembre et

14 décembre 2022

De 13 h 30 à 15 h

120, boulevard Olivier, Val-des-Sources

(Centre des loisirs)

#### HAUT SAINT-FRANÇOIS

Les mercredis 28 septembre, 26 octobre,

23 novembre et 21 décembre 2022

De 13 h 30 à 15 h

49, rue Angus, East Angus

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

Gratuit pour les membres



## Nos activités

### CAHIER CRÉATIF

Le cahier créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel.

Une série de 5 ateliers

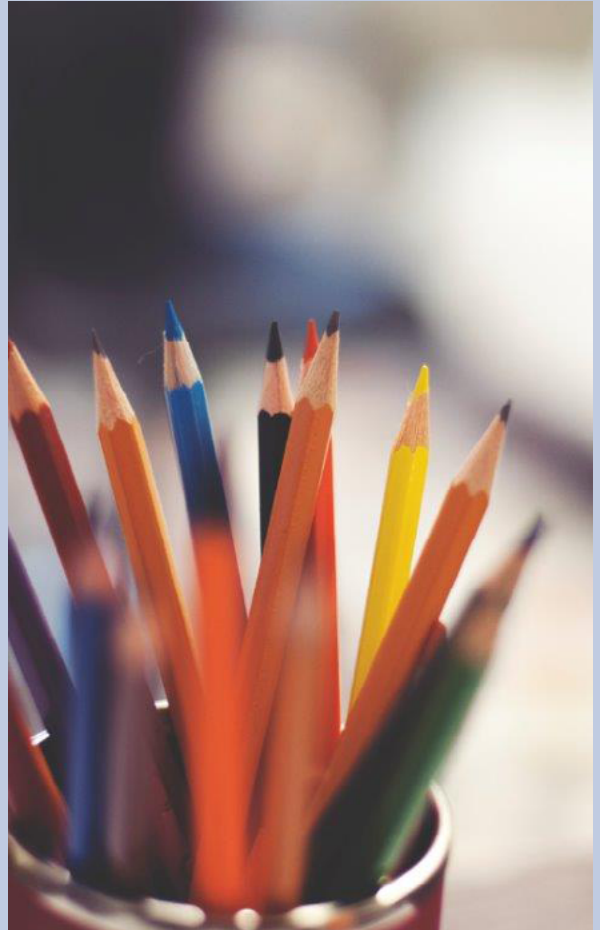
- Prendre du temps pour soi;
- Retour vers soi;
- Dialogue entre moi et moi;
- L'estime de soi;
- S'amuser dans son cahier créatif.

### SHERBROOKE

Les jeudis du 17 novembre au 15 décembre 2022  
De 9 h 30 à 11 h 30  
740, rue Galt Ouest, bureau 112 (nos bureaux)

### INFORMATION

- **50 \$** membres et **80 \$** non-membres
- Matériel inclus: cahier, crayons, ciseaux, colle
- **Inscription au 819 821-5127 poste 101**



### ACCOMPAGNEMENT DANS LE PROCESSUS DU DEUIL

Le processus du deuil dans notre société se vit malheureusement 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;
- favorisant des prises de conscience.

Offert dans nos locaux à Sherbrooke, au 740, rue Galt Ouest

**les mardis du 17 janvier au 28 février 9 h 30 à 11 h 30**  
**Inscription : 819 821-5127 poste 101**

Gratuit pour les membres

# Activités pour les personnes atteintes



Vous êtes un proche aidant? 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, pendant que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer participe à des activités animées par une équipe d'animatrices qualifiées.

Une fois par semaine, la personne atteinte d'Alzheimer prendra 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. À l'occasion des repas, de beaux échanges ont lieu entre eux, et des liens d'amitié se créent régulièrement.

Du lundi au vendredi de 10 h à 15 h

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

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



Julie Simoneau et Karine Mercier, animatrices et Catherine Longpré, coordonnatrice



Nos stagiaires: Cynthia Binette, Marie-Claude Moffatt et Annabelle Boivin



# Activités pour les personnes atteintes

## ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes au stade léger d'une maladie neurocognitive. Dans un petit groupe de 6 à 8 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, et 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 votre mémoire.

### SHERBROOKE

Les vendredis  
De 10 h 00 à 11 h 45  
740, rue Galt Ouest, bureau 112

### NOUVEAUTÉ!

**Nous avons un deuxième groupe!**

Les mardis  
De 10 h à 11 h 45  
740, rue Galt Ouest, bureau 112

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



## 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 socialiser tout en participant à des activités variées : jeux de société, activités d'observation, casse-tête, dessins, activités d'agilité, etc.

Tous les vendredis de 13 h à 16 h, au 740, rue Galt Ouest, bureau 112

**Pour information ou inscription:** contactez Hélène Cormier au 819 821-5127 poste 116

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

Places limitées!

## Recherche en cours

### Au service des personnes vivant avec des difficultés cognitives et de leurs proches

Vous souhaitez améliorer le bien-être des personnes qui vivent avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et soutenir leur inclusion dans leur communauté? Contribuer à soutenir les policiers, les ambulanciers et les pompiers dans leurs interventions?

Nous sommes à la recherche de personnes qui vivent avec des difficultés cognitives et qui aimeraient s'impliquer avec nous dans ce projet.

Le projet vous intéresse? Vous aimeriez avoir plus d'informations ?

Contactez Émilie Dugré, coordonnatrice du projet, **819 780-2220, poste 45660** ou par courriel [emilie.dugre.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:emilie.dugre.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)



### VOUS SOUHAITEZ PUBLIER UNE RECHERCHE DANS NOTRE JOURNAL?

**Nous avons des espaces  
disponibles pour vous dans  
notre prochaine parution!**

Pour information ou pour réserver votre espace, contactez Sandra Asselin au 819 821-5127 poste 104 ou au [sandraasselin@alzheimerestrie.com](mailto:sandraasselin@alzheimerestrie.com)

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646  
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke  
[coopfuneraireestrie.com](http://coopfuneraireestrie.com)

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





# Évolution, recherches, avancées

## Les troubles neurocognitifs au Canada: Quelle direction à l'avenir?

Publié le 6 septembre 2022, *Les troubles neurocognitifs au Canada: Quelle direction à l'avenir?* présente les chiffres clés et les prochaines étapes concernant les troubles neurocognitifs au Canada.

Les troubles neurocognitifs continueront d'être un problème croissant au Canada, et le nombre de personnes vivant avec une forme ou l'autre devrait tripler au cours des 30 prochaines années.

Si les tendances actuelles se maintiennent, toutes les régions du pays connaîtront une augmentation spectaculaire du nombre de personnes touchées et des exigences imposées aux partenaires de soins. Selon les tendances actuelles, 1,7 million de personnes au Canada pourraient vivre avec un trouble neurocognitif d'ici 2050, et 6,3 millions de diagnostics seraient posés entre 2020 et 2050.

D'ici 2050, plus de 650 000 proches aidants seront nécessaires pour fournir des soins non rémunérés aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif. Les besoins croissants en matière de soins non rémunérés poseront un défi de taille aux proches et aux autres personnes qui prodiguent des soins non rémunérés aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif. Le défi n'est qu'en partie dû aux heures requises.

Les mesures qui entraînent des retards (même minimales) dans l'apparition des troubles neurocognitifs pourraient réduire considérablement la demande de soins non rémunérés.

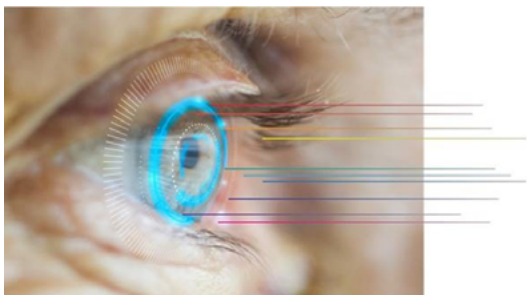
Le modèle de l'Étude marquante démontre que si leur apparition est retardée d'un an, près de 500 000 diagnostics de troubles neurocognitifs au Canada pourraient être évités au cours des 30 prochaines années.

Si l'incidence des troubles neurocognitifs pouvait être retardée de 10 ans, plus de 4 millions de cas pourraient alors être évités, et la plupart des régions au pays observeraient moins de personnes vivant avec un trouble neurocognitif en 2050 qu'aujourd'hui.

Bien qu'il est impossible d'éviter totalement les troubles neurocognitifs, il est possible d'en retarder l'apparition. En ayant une bonne hygiène de vie et en gardant le cerveau actif, les troubles neurocognitifs peuvent se développer moins rapidement. Ainsi, retarder l'apparition des symptômes pourrait diminuer considérablement le nombre de diagnostic posés entre 2030 et 2050.

### 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](http://qtrecherche.com) - 2185 King Ouest



# 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!

## 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 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.

## 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.

## 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.

## 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 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.

### **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.

### **ACTIVITÉS PONCTUELLES**

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

- Cahier créatif;
- Musclez vos méninges;
- Activez vos cellules grises;
- Conférences;
- Ateliers de méditation

Surveillez les dates à venir!





# Conférences mémorables

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) a le plaisir de vous présenter les deux prochaines conférences de la série de webinaires Les Conférences Mémorables 2022. **Elles sont diffusées gratuitement le premier mercredi de chaque mois, de 12h30 à 13h30 sur la plateforme Zoom.** Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site de la FQSA et sélectionnez l'onglet « Les Conférences Mémorables 2022 »



**Dormir pour mieux préserver sa mémoire (nouvelle date)**

**Dr THIEN THANH DANG-VU**

**9 novembre 2022**

Professeur adjoint de clinique au Département de neurosciences de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal

Dr Thanh Dang-Vu est actuellement Professeur agrégé et titulaire de la Chaire de Recherche en Sommeil, Neuroimagerie et Santé Cognitive à l'Université Concordia, et Chercheur-Boursier des IRSC et du FRQS. Les activités de recherche de Dr Dang-Vu portent notamment sur la physiopathologie des troubles du sommeil et le rôle du sommeil dans la cognition, à l'aide d'outils tels que l'EEG et l'imagerie cérébrale.



**Optimisation de la thérapie médicamenteuse et soutien à l'autonomie des aînés à domicile**

**Dre EDELTRAUT KROGE**

**7 décembre 2022**

Professeure associée à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval et au Département de médecine de famille de l'Université McGill

Dre Kroger est chercheure au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ) du CIUSSSCN, Pharmacienne et (pharmaco-)épidémiologiste de formation.

Depuis plus de 10 ans, elle s'intéresse aux facteurs de risque associés aux troubles neurocognitifs majeurs et plus particulièrement les traitements pharmacologiques pour un meilleur usage des médicaments, voire un retrait des médicaments peu appropriés.

**Comptez le nombre de chaque item**



|   |  |
|---|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Réponses:  = 2  = 6  = 2  = 3  = 1  = 5  = 4  = 3

# Unités supervisées

## Les Résidences Soleil



LES RÉSIDENCES



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<sup>e</sup> 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](mailto:info@residencessoleil.ca) • [www.residencessoleil.ca](http://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



## Suggestions de lecture

### MAIS OÙ SONT PASSÉES MES LUNETTES?

de Martha Lear

Vous n'arrivez plus à retrouver le nom d'un proche. Vous êtes incapable de dire ce que vous avez lu dans le journal le matin ou ce que vous avez mangé la veille. Bref, vous avez la mémoire qui flanche.

Martha Lear a interrogé les plus grands spécialistes. À partir de leurs témoignages et confidences, elle rend compte de plusieurs recherches dans le domaine des neurosciences, surtout, elle nous donne de nombreux conseils pour entretenir notre mémoire : bien dormir, faire attention à soi, pratiquer quelques exercices, prendre des notes, énoncer à voix haute les choses à retenir et dresser des listes.

J'ai beaucoup aimé ce livre. Il m'a rassuré en me faisant remarquer que la mémoire peut nous jouer des tours dans notre quotidien et que cela peut donner place à des situations cocasses.

Ce livre a eu beaucoup de succès auprès des proches aidants.

Je vous le recommande!

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**



### VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL

par Charles M. Morin

« Même s'il occupe le tiers de notre vie, le sommeil a longtemps été un mystère pour les chercheurs et les cliniciens. Si vous avez des difficultés à dormir, vous êtes en bonne compagnie. Plus d'une personne adulte sur trois se plaint d'insomnie, tandis que plusieurs autres souffrent en silence. »

Nous savons l'importance de bien dormir pour favoriser un bon état de santé physique, cognitive et psychologique. Le sommeil étant un facteur primordial au bon développement du cerveau.

Quels que soient les obstacles à votre sommeil, vous trouverez dans ce livre paru en 2021, une façon de les surmonter. L'auteur est un spécialiste des troubles du sommeil au Québec. Il propose un programme personnel pour vaincre les troubles de sommeil sans médicaments, des explications sur les facteurs nuisibles ainsi que la gestion du stress. Des solutions sont proposées pour résoudre les problèmes les plus courants chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées.

Un guide à la fois informatif et pratique.

Bonne lecture!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**



### 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 si vous êtes membre.







# SOUPER ET SOIRÉE DANSANTE!

**Venez célébrer Noël avec l'équipe de la  
Société Alzheimer!**

**Buffet froid, chansonnier et plus encore!**

**Pour l'occasion, nous vous invitons à porter  
votre chapeau le plus original.**

**Vendredi 9 décembre 2022**

**Sercovie, au 300, rue du Conseil à Sherbrooke**

**Ouverture des portes à 17h**

**Cocktail de bienvenue entre 17h et 18h**

**Repas servis à partir de 18h**

**25\$ PAR PERSONNES (PLACES LIMITÉES)  
INSCRIVEZ-VOUS AU 819 821-5127 POSTE 101**



# Vos Témoignages

Je ne sais pas si vous et vos collègues de la Société Alzheimer de l'Estrie soupçonnez le moindrement l'aide que vous nous apportez. Non seulement ces trois heures de répit me « font du bien », mais ces trois heures, ma blonde les apprécie beaucoup. Elle aime beaucoup son accompagnatrice et elle aime le temps passé avec elle. Moi, je la sens en sécurité, je peux donc faire ce que j'ai à faire la tête tranquille. Même un milliard de mercis ne suffiront jamais.

*Témoignage d'un proche aidant qui reçoit les services de répit-stimulation à domicile*

Un jour, on note qu'une personne de notre entourage se met à oublier souvent... plus souvent que d'habitude. On met ces oublis au compte des années qui passent, ou d'une période stressante, ou on se dit que cela va se replacer miraculeusement. Tôt ou tard, dépendant de la proximité de la personne atteinte, on s'aperçoit qu'une déficience cognitive s'installe. On ne pense pas tout de suite à cette maladie que l'on nomme Alzheimer. On ne veut simplement pas y penser. Le temps qui fuit se charge de nous enlever ces illusions auxquelles on voulait bien s'accrocher. Oui, ce doit être cela! Que faire alors?

On se sent piégé et une période d'acceptation doit généralement être vécue. On ne peut continuer à vivre cette épreuve dans la solitude. Il nous faut une aide. Laquelle? On ne sait pas trop, mais le choix qui nous semble le plus logique est cette société en Estrie qui s'occupe des gens atteints de cette maladie et de leur proche aidant.

Si vous découvrez qu'une personne que vous aimez se met à oublier plus souvent et que cela s'aggrave, contactez la Société Alzheimer de l'Estrie. N'attendez pas pour venir chercher de l'aide. Vous ne serez plus seul.

*Témoignage de Monsieur Beaumont, proche aidant, participant du groupe de soutien*

J'ai trouvé à la Société d'Alzheimer les meilleures ressources pour m'aider à traverser le plus sereinement possible les étapes de la maladie dont souffre une proche de ma famille. Les conseils, l'écoute, le respect, l'accompagnement et les rencontres, tout est aidant. Je me dis souvent que maintenant je ne suis pas seule et ça fait un grand bien.

Merci!

*Témoignage de Monsieur Thomas, proche aidant*



**ENCAN**  
V I R T U E L  
*Sociétés Alzheimer*

## Faites vous plaisir ou gâtez un proche!

Les Sociétés Alzheimer sont fières de vous présenter le tout premier encan virtuel juste à temps pour Noël!

En ligne du 28 novembre au 11 décembre!  
Retrouvez des forfaits hébergements, forfaits SPA,  
paniers-cadeaux, cartes-cadeaux et bien plus encore!

Participez à l'encan au <https://encanpro.ca/encans/societealzheimer>  
ou visitez notre site [alzheimer.ca/estrie](http://alzheimer.ca/estrie)



L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie vous souhaite de Joyeuses Fêtes!

Veillez noter que nos bureaux seront fermés du  
23 décembre au 3 janvier inclusivement





# Idées cadeaux pour personnes atteintes



## CAHIER DE JEUX ET D'ACTIVITÉS

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie a créé ce cahier d'activités spécialement pour activer les différentes capacités cognitives des personnes en stade léger de la maladie. Ainsi, les jeux proposés permettent d'exercer les facultés suivantes:

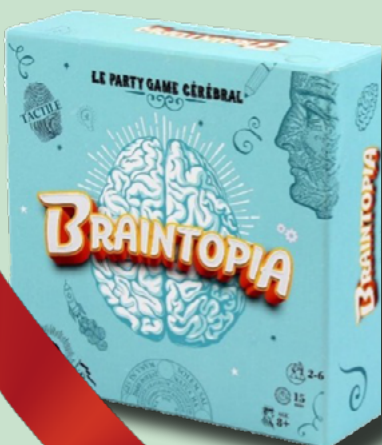
- L'orientation spatiale;
- L'orientation temporelle;
- La perception visuelle;
- La logique;
- L'abstraction;
- La lecture.

En vente à la Société Alzheimer de l'Estrie au coût de 20\$!

## JEU - CLAC CLAC

Commencez avec un seul dé pour bien comprendre le jeu. Tournez-le : Un dé indique la couleur recherchée et l'autre, la forme que l'on doit trouver. Chacun votre tour, ramassez le disque qui contient la forme et/ou la couleur demandée. Lorsque les joueurs sont habiles, jouez avec deux dés! Les pièces sont aimantées, vous n'avez qu'à attraper les disques en les faisant coller sous votre pile! ET CLAC! Pour rendre le jeu plus complexe, n'utilisez qu'une seule main, celle qui est la moins adroite...

En vente dans les magasins de jeux spécialisés au coût d'environ 40\$!



## JEU - BRAINTOPIA

8 types d'épreuves à relever : mémoire des objets, labyrinthe, observation des couleurs, coordination des mouvements, doublons à trouver, comptage, raisonnement et défi tactile. Choisissez la catégorie qui vous plaît et, à tour de rôle, tentez de trouver la réponse! Si vous la trouvez, placez la carte devant vous. Accumulez 4 cartes pour gagner... Pour augmenter le niveau de difficulté, collectez au moins 2,3 ou 4 catégories différentes d'épreuves pour remporter la partie!

En vente dans les magasins de jeux spécialisés au coût d'environ 25\$!



## Au Québec plus de 163 000 personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer

Le nombre de personnes atteintes d'un trouble cognitif augmentera de 66 % d'ici 15 ans.

Par conséquent, la demande pour nos services conseil, le service de répit- stimulation à domicile, la formation et nos activités connaîtra une croissance importante au cours des prochaines années.

La maladie d'Alzheimer : c'est l'affaire de tous.



Faites un don et concrétisez  
votre engagement  
à notre cause ✓

- **Don en ligne** via notre site internet: [alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)
  - **Don par chèque** à l'ordre de la Société Alzheimer de l'Estrie
  - **Don en personne** à nos bureaux situés au 740, rue Galt ouest, bureau 112, Sherbrooke, J1H 1Z3 ou **par téléphone** au 819 821-5127
- \* important d'indiquer vos coordonnées complètes pour l'émission du reçu

## 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 Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri, au Répit-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](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre)



**25 \$ / Année**

## Activités en région

### SALON 50 ANS+ DE L'ESTRIE

Par la Fadoq Estrie

Plusieurs exposants vous informeront sur leurs produits et services destinés aux 50 ans+ dans les domaines du loisir, du sport, du voyage, de la santé, de la sécurité et du bien-être. Il y aura également des présentations de conférences et d'ateliers interactifs.

Venez visiter le kiosque de La Société Alzheimer de l'Estrie !

Le Salon 50+ se déroulera les **12 et 13 novembre 2022 de 9 h à 16 h 30** au Centre de foires de Sherbrooke

**Entrée gratuite**



**Conférence**

**Troubles neurocognitifs majeurs VS vieillissement: Démystifier les mythes**

Par Gabrielle Arseneault et Danielle Yergeau, conseillères à la Société Alzheimer de l'Estrie

Dimanche 13 novembre de 9h30 à 10h15

### MARCHÉ DE NOËL

Par l'équipe *Etsy Sherbrooke*

Des artisans québécois de grands talents dans des domaines diversifiés seront présents au sous-sol de la Cathédrale Saint-Michel, au 188, rue Marquette.

Le marché aura lieu le **12 novembre de 10 h à 16 h**.

**Entrée et stationnement gratuits**



### ATELIER DE CRÉATION DE CARTES DE NOËL

Par la Bibliothèque municipale Éva-Sénécal

Surprenez vos proches en offrant une carte de souhait maison, créée de vos mains à l'occasion de Noël! L'atelier a lieu le **22 novembre de 13h30 à 14h30** au 450, rue Marquette.

**Les réservations sont obligatoires**, et doivent être effectuées sur place, au comptoir d'aide au lecteur du rez-de-chaussée de la bibliothèque Éva-Sénécal, ou par téléphone au **819 823-8000, poste 5597**.

Les réservations sont possibles 10 jours avant l'événement.

**Coût de 5 \$ pour les personnes qui ne sont pas membres de la bibliothèque**

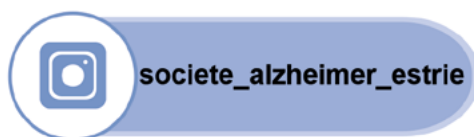


## Pour nous joindre

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>SIÈGE SOCIAL</b><br/>740, rue Galt Ouest, Sherbrooke,<br/>bureau 112<br/>Lundi au vendredi<br/>8 h 30 à 16 h 30<br/>819 821-5127<br/>info@alzheimerestrie.com<br/>alzheimerestrie.com</p>   | <p><b>Caroline Giguère</b><br/>Directrice générale<br/>819 821-5127 poste 105<br/>carolinegiguere@alzheimerestrie.com</p>        | <p><b>MRC DU GRANIT</b><br/>Jeudi de 8 h 30 à 16 h 30<br/>4982, rue Champlain, Lac-Mégantic</p> <p><b>MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS</b><br/>Mercredi de 9 h à 16 h<br/>49, rue Angus, East Angus</p> <p><b>MRC DES SOURCES</b><br/>Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30<br/>599, boul. Simoneau, Val-des-Sources</p> |
| <p><b>Sandra Asselin</b><br/>Directrice au développement et<br/>à la philanthropie<br/>819 821-5127 poste 104<br/>sandraasselin@alzheimerestrie.com</p>   | <p><b>Mélanie Marois</b><br/>Comptabilité<br/>819 821-5127 poste 112<br/>comptabilite@alzheimerestrie.com</p>                    | <p><b>Lucie Lemelin</b><br/>Conseillère<br/>819 238-5128<br/>conseillerehsc@alzheimerestrie.com</p>   |
| <p>Coordonnatrices du répit-stimulation à domicile, poste 626</p> <p><b>Anne Élise Gamache</b><br/>819 821-5127 poste 102 - servicerepit@alzheimerestrie.com</p> <p><b>Isabelle Lauzon</b><br/>819 821-5127 poste 106 - repit@alzheimerestrie.com</p> |  | <p><b>MRC DE MEMPHRÉMAGOG</b><br/>Mardi et mercredi de 8 h à 16 h<br/>344, rue Saint-Patrice Est, Magog</p> <p><b>Claude Gauthier</b><br/>Conseillère<br/>819 212-1755<br/>conseillere@alzheimerestrie.com</p>  |
| <p>Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri</p> <p><b>Catherine Longpré</b> - Coordinatrice</p> <p><b>Julie Simoneau</b> - Animatrice<br/>819 821-5127 poste 109<br/>lecolibri@alzheimerestrie.com</p>                                       |  | <p><b>MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS</b><br/>Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30<br/>Sur rendez-vous à Windsor,<br/>Richmond et Valcourt</p>  |
| <p><b>Danielle Yergeau</b><br/>Conseillère<br/>819 821-5127 poste 107<br/>danielleyergeau@alzheimerestrie.com</p>   | <p><b>Hélène Cormier</b><br/>Animatrice<br/>819 821-5127 poste 116<br/>pausebonheur@alzheimerestrie.com</p>                      | <p><b>Line Tremblay</b><br/>Conseillère<br/>819 582-9866<br/>projet@alzheimerestrie.com</p>   |
| <p><b>Line Tremblay</b><br/>Formatrice et animatrice<br/>819 821-5127 poste 111<br/>projet@alzheimerestrie.com</p>  | <p><b>Antonia Légère</b><br/>Conseillère aux communications<br/>819 821-5127 poste 108<br/>communication@alzheimerestrie.com</p> | <p><b>MRC DE COATICOOK</b><br/>Jeudi de 9 h 00 à 16 h 00<br/>163, rue Jeanne-Mance<br/>Coaticook (CSSS)</p> <p><b>Gabrielle Arsenault</b><br/>Conseillère<br/>819 821-5127 poste 103<br/>conseilleresh@alzheimerestrie.com</p>  |

### 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!



# 5 CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF



## 1. Utilisez les éléments que vous connaissez d'elle

Adaptez vos sujets de conversation et vos suggestions d'activités aux centres d'intérêt, aux préférences et aux capacités de la personne.



## 2. Réduisez les distractions

Prenez note des distractions possibles dans son environnement et minimisez-les. Ayez un contact visuel avec la personne pour garder son attention.



## 3. Faites face à la personne

Faites face à la personne, parlez clairement ; illustrez vos paroles par des gestes.



## 4. Faites preuve de flexibilité

Évaluez comment se porte la personne aujourd'hui et adaptez votre approche le cas échéant.



## 5. Restez positif

Faites attention à votre ton de votre voix et à votre langage corporel. Encouragez la personne.

## Prenez soin de vous également!

Lorsque ces conseils ne semblent pas fonctionner, souvenez-vous que la personne ressent encore votre présence. Être là pour elle et prendre soin de soi en même temps n'est pas simple. Il est donc important de trouver le bon équilibre et de demander de l'aide quand vous en avez besoin!