

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE-  
DÉCEMBRE  
2024



# Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Activités pour les proches aidants.....	4
Conférences.....	8
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Chroniques.....	12
Du nouveau dans l'équipe.....	14
Pour nous joindre.....	15
Horaire du temps des Fêtes.....	15
Ateliers pour les 50 ans et plus.....	16



## JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux rencontres individuelles et familiales, aux ateliers de formation, aux groupes de soutien, aux causeries, aux conférences ainsi qu'à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri, à l'activité Espace créatif 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 trois fois par année;
- ☞ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ☞ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.



**30 \$ / 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**  
1832, rue Galt Est  
Sherbrooke QC J1G 3H8

**TÉL.** 819-821-5127  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

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

**ISSN :** 1216237

## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous, chers membres,  
C'est avec enthousiasme que je vous invite à découvrir notre programmation automnale à travers ce journal. Alors que l'automne colore nos vies de ses teintes chaudes, nous vous proposons une sélection enrichissante d'activités.

### Des activités et services qui répondent à vos besoins

À la Société Alzheimer de l'Estrie, nous sommes dédiés à votre bien-être tout au long de l'année.

Que vous souhaitiez apprendre, échanger avec d'autres personnes dans des groupes de soutien, ou simplement profiter de moments de détente et de bien-être, notre programmation a été conçue avec soin pour vous accompagner.

Nous avons hâte de vous retrouver lors de nos activités cet automne.

Bonne lecture !

*Caroline Giguère*

## Coup de cœur

### Lancement de la campagne de financement « Donnez pour la pause »

Le 13 juin dernier, la Société Alzheimer de l'Estrie a officiellement lancé sa campagne de financement « Donnez pour la pause » visant à recueillir 2,5 M\$ pour l'aménagement de la **Maison Alzheimer Georges-Henri-Rousseau**, une maison de répit destinée aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs et à leurs proches aidants.

Ce projet de maison vise à répondre à un besoin fortement demandé par les proches aidants; celui d'avoir accès à un service de répit avec hébergement de courte durée leur permettant d'avoir du temps pour se ressourcer en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité. La Maison Alzheimer Georges-Henri-Rousseau offrira ainsi huit chambres accueillantes et des espaces communs à la fois paisibles et sécuritaires pour accueillir les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Les séjours varieront d'un à sept jours, selon les besoins et l'autonomie de chacun. Des activités cognitives, physiques et créatives seront proposées tous les jours aux participants afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

Avant même le lancement de la campagne, la Société Alzheimer de l'Estrie avait déjà collecté la somme de 1 583 740 \$ grâce au soutien de généreux donateurs et au travail acharné des membres du cabinet de campagne de l'organisme.

### Présentation des membres du cabinet de campagne

Sur la photo ci-contre, de gauche à droite, on aperçoit Robert Lauzière, président dons majeurs; Diane Lambert, présidente dons généraux; Dr Christian Bocti, coprésident de la campagne; Dany Sévigny, coprésident de la campagne; Claude Denis, président dons importants; Mario Labonté, président dons spéciaux.

Joignez-vous à nous et donnez pour la pause des proches aidants en visitant la [maisonhrousseau.ca](http://maisonhrousseau.ca)



# Activités pour les proches aidants

## RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES

Service gratuit pour les membres



Offertes du lundi au vendredi, ces rencontres ponctuelles avec une intervenante (en personne, par téléphone ou en virtuel) permettent aux proches aidants ainsi qu'aux familles de partager les émotions que suscite l'accompagnement d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs. C'est également l'occasion de recevoir des conseils et de l'information selon la situation vécue. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme. **Communiquez dès maintenant avec l'une de nos intervenantes pour fixer un rendez-vous.**

## GROUPES DE SOUTIEN

Activité gratuite pour les membres (série de huit rencontres)



Lors de chaque séance, les participants sont amenés à échanger sur un sujet proposé par l'animatrice, selon la thématique du jour. Ils peuvent ensuite partager leur vécu avec les autres proches aidants qui font face aux mêmes situations qu'eux, obtenir de l'information et échanger des trucs et astuces.

**Sujets traités au cours des différentes rencontres** : les troubles neurocognitifs et leurs différentes phases; les comportements déroutants; la communication avec une personne atteinte; les aspects légaux de la maladie; les ressources disponibles (gouvernementales et communautaires); l'importance de prendre soin de soi.

### MAGOG

Les jeudis du 19 septembre au 7 novembre  
de 13 h 30 à 15 h  
au 15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
**Gratuit** pour les membres

## SUJETS CLÉS DES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Activité gratuite pour les membres (série de trois formations)



Votre proche a récemment reçu un diagnostic de trouble neurocognitif et vous vous demandez quelles sont les informations clés à connaître pour bien l'accompagner? Offerte par une intervenante, cette formation générale vous propose un survol de tout ce qu'il faut savoir sur les troubles neurocognitifs.

Vous en apprendrez notamment sur les effets de la maladie, la communication avec une personne atteinte, les comportements déroutants, la bonification des visites à un proche atteint, le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise.

### SHERBROOKE

Les mardis 5, 12 et 19 novembre  
de 10h à 11 h 30  
au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
**Gratuit** pour les membres, **30 \$** pour les non-membres (prix pour les trois formations)

# Activités pour les proches aidants

**Nouveauté**

## ESPACE CRÉATIF

Activité exclusive aux membres



L'espace créatif est destiné aux proches aidants qui désirent prendre du temps pour soi tout en laissant place à la créativité. Il s'agit d'un moment de détente où vous pouvez mettre la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel.

Une animatrice est présente lors de chaque rencontre pour vous guider dans les différents projets créatifs, tels que la peinture, le collage ou encore le dessin. Cette activité est accessible à tout le monde (aucune compétence artistique n'est requise).

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127

ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

*L'espace créatif : le mieux-être  
à portée de plume...*

#### SHERBROOKE - Série de 7 rencontres

Les jeudis 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 31 octobre, 14 novembre, 28 novembre et 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h

au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

**30 \$** pour la série (prix incluant le matériel fourni)

#### MAGOG - Série de 4 rencontres

Les mardis 17 septembre, 1er octobre, 5 novembre et 3 décembre de 10 h à 11 h 30

au 15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

**20 \$** pour la série (prix incluant le matériel fourni)

## CAUSERIES (remplacent les cafés-rencontres)

Activité gratuite pour les membres



Les causeries vous permettent de rencontrer d'autres proches aidants qui vivent une réalité similaire à la vôtre et d'échanger avec eux dans une ambiance conviviale et sans jugement. C'est l'activité idéale pour partager vos expériences et échanger des conseils sur des sujets variés. Avant chaque début de rencontre, les participants ont l'occasion de proposer des thèmes de discussion de façon anonyme. Une intervenante est également sur place pour fournir au besoin des exemples et de l'information.

### Sans inscription

Présentez-vous directement sur place

#### SHERBROOKE

Les jeudis 12 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre et 19 décembre de 13 h 30 à 15 h, au 1832, rue Galt Est (bureau régional)

**À noter** : Vous pouvez participer à ces rencontres sur une base régulière ou occasionnelle, selon vos besoins.

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127

ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

#### MAGOG

Les mardis 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre, de 13 h 30 à 15 h au 15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

#### LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre, de 13 h 30 à 15 h au 4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

# Activités pour les proches aidants

## ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers de formation sont destinés aux personnes qui souhaitent en apprendre davantage sur différents aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. L'objectif de ce service est d'outiller les participants afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les réalités et les défis du quotidien dans leur accompagnement.



### LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif que vous côtoyez manifeste certains comportements déroutants.

Ils se manifestent par différents symptômes tels que l'agressivité, l'errance ou encore l'agitation.

Que vit la personne qui manifeste des comportements déroutants?

Des trucs et conseils pratiques vous seront transmis lors de cet atelier afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous sentir plus outillé face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.

#### Mardi 24 septembre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

#### Jeudi 28 novembre

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

#### Lundi 9 décembre

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.

#### Jeudi 5 décembre

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. Découvrez comment y parvenir en participant à cet atelier de formation.

#### Lundi 7 octobre

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

#### Jeudi 12 décembre

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

## Activités pour les proches aidants



### COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Cet atelier vous expliquera comment intégrer certaines approches afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Vous apprendrez des techniques pratiques à appliquer quotidiennement.

#### Mardi 29 octobre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

#### Lundi 11 novembre

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

#### Jeudi 14 novembre

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

#### Mardi 26 novembre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



### TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

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

#### Lundi 16 septembre

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

#### Mardi 17 décembre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

Nouveau  
tarif!



### TARIFS ET ADRESSES

#### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

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

#### SHERBROOKE

1832 rue Galt Est (bureau régional)

#### MAGOG

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

#### LAC-MÉGANTIC

4982, rue Champlain, salle Guy Thériège

# Conférences

## DE BONNES HABITUDES DE VIE POUR VOTRE SANTÉ COGNITIVE



20 SEPT.  
11 h à 13 h 30



Dre Sylvie Belleville  
ENTRAÎNEMENT COGNITIF  
ET MÉMOIRE



Marie-Claude Marchessault  
ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE  
EN PLEIN AIR



Dre Andée-Anne Baril  
RÉDUIRE LES TROUBLES  
DU SOMMEIL

**CONFÉRENCE**  
EN LIGNE  
ET GRATUIT



**INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT**

[alzheimerquebec.ca](http://alzheimerquebec.ca)



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE  
DES  
*Sociétés Alzheimer*

Une opportunité pour en apprendre davantage sur les saines habitudes de vie à adopter et à maintenir pour préserver sa santé cognitive tout au long de la vie.



**fadoq**  
Région Estrie



**Zone Découverte | Photomaton | Réalité virtuelle**

**Bien être et art de vivre**  
26 ET 27 OCTOBRE 2024 | CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE



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

100 exposants | [www.fadoq.ca/estrie](http://www.fadoq.ca/estrie)

## Conférences

### NUTRITION PRÉVENTIVE À TOUT ÂGE

Avec Elisabeth Hardy

Dt.P. nutritionniste et propriétaire de la Clinique Nutritive à Sherbrooke

Prévenir le déclin cognitif et l'Alzheimer, est-ce possible? Les recherches dans le domaine nous démontrent que nous avons effectivement le potentiel de diminuer nos risques en adaptant le contenu de notre assiette et nos habitudes de vie. Venez découvrir comment avec cette conférence pratico-pratique.



**16 octobre 2024**  
13 h 30 à 15 h

#### À propos de la conférencière

Bonne vulgarisatrice et dynamique de nature, Elisabeth Hardy anime régulièrement de nombreux ateliers et conférences sur la nutrition, ce qui l'amène à se tenir à jour des dernières données probantes. Elle collabore également depuis 2021 aux côtés de Dr Stephen Cunnane dans un projet de recherche qui lui tient à coeur. L'objectif de cette recherche consiste à réduire les glucides totaux dans l'alimentation de personnes âgées vivant dans une résidence, dans le but de voir un impact positif sur le contrôle glycémique et les fonctions cognitives.

Cette conférence est offerte à Sherbrooke au 1832, rue Galt Est (bureau régional de la SAE).

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

**Inscription obligatoire**  
au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

### AGISSEZ CONTRE LA CULPABILITÉ

Conférence en ligne

Le sentiment de culpabilité est fréquent chez le proche aidant. Il peut être relié à toutes sortes de situations ou de sentiments. Par exemple, se sentir coupable de ne pas en faire assez, de ne pas avoir fait les bonnes choses, de s'absenter, de manquer de patience. Toutefois, ce sentiment de culpabilité n'est pas totalement négatif. Il peut cacher une émotion, ou être un signal d'alarme.

Dans cette conférence virtuelle présentée par l'écrivaine et conférencière Madeleine Fortier, vous serez amenés à mieux comprendre la culpabilité et ses causes. Vous apprendrez également à écouter le message de la culpabilité, à trouver des solutions, et surtout, à distinguer ce qui vous appartient de ce qui appartient aux autres.

#### À propos de la conférencière

Ayant été proche aidante pendant 12 ans et conseillère auprès d'une clientèle vulnérable, Madeleine Fortier a souffert d'usure de compassion durant plusieurs années. Depuis 2014, elle fait de la sensibilisation et de la prévention par l'écriture de livres sur le sujet ainsi que des conférences.



**13 novembre 2024**  
13 h 30 à 15 h

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

**Inscription** au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
pour obtenir par courriel le lien de connexion à la rencontre.

## Activités pour les personnes atteintes

### RENCONTRES INDIVIDUELLES

Service gratuit pour les membres



Vous sentez le besoin de vous confier ou d'exprimer vos émotions? Sachez qu'en tant que personne atteinte d'un trouble neurocognitif, vous pouvez rencontrer une intervenante afin de vous aider à mieux faire face à la maladie et vous sentir mieux épaulé. C'est également l'occasion d'obtenir de l'information sur la maladie et de mettre en place des stratégies d'adaptation pour le quotidien afin de maintenir votre autonomie le plus longtemps possible. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme. **Communiquez avec l'une de nos intervenantes pour fixer un rendez-vous.**

### ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres



Cette activité constitue l'occasion pour les personnes atteintes en phase légère d'un trouble neurocognitif d'effectuer des exercices individuels de stimulation cognitive. Une animatrice qualifiée guide chacun des participants dans la réalisation d'exercices pratiques tels que des mots-cachés, des mathématiques ou encore des jeux d'observation ou d'association, selon les goûts et les besoins de chaque participant.

Tout en se mettant au défi dans le plaisir, il est également possible d'obtenir des conseils pour maintenir le cerveau actif et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.

#### SHERBROOKE

Tous les mercredis, de 9h 30 à 11 h 30  
au 1832, rue Galt Est  
(bureau régional)

#### Inscription obligatoire

au 819 821-5127, poste 107

**À noter :** Vous pouvez vous joindre au groupe à tout moment durant l'année, selon les places disponibles.

*Nous marquons nos proches.  
Nos proches nous marquent.*

*Nos vies ne sont pas un long fleuve tranquille.  
Parfois, nous sommes sur la même rive. Parfois non.  
Parfois le ciel est dégagé. Parfois non.*

*Faisons en sorte de ne laisser personne derrière.*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

## Activités pour les personnes atteintes

### LE COLIBRI

Centre d'activités et de ressourcement



Ce service permet aux personnes ayant un trouble neurocognitif de se réunir une journée par semaine afin de prendre part à des activités adaptées animées par une équipe expérimentée.

Les groupes sont limités à 10 participants pour favoriser la création d'une belle synergie et assurer un service personnalisé pour chaque individu.

Des activités de stimulation cognitive, physique et créative sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

### SHERBROOKE

Au 1832, rue Galt Est

Du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h

*\*sauf le 2 septembre et le 14 octobre (fériés)*

22 \$ par jour (le participant ou un proche doit être membre)

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

### 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 atteinte dans le choix des activités. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée chaque semaine, à la même heure et avec la même personne accompagnatrice. Ainsi, un véritable lien se tisse entre celle-ci et la personne atteinte.

### OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi

*\*sauf le 2 septembre et le 14 octobre (fériés)*

8 \$ par heure (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, veuillez communiquer au 819 821-5127, poste 106.

### Répit pour les proches aidants

Les activités destinées aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif offertes par la Société Alzheimer de l'Estrie permettent également d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant un moment pour se ressourcer et vaquer à d'autres occupations. Ils peuvent en effet profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à des activités stimulantes.

## Chroniques



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

### L'EXPRESSION DE LA SOLIDARITÉ



On sait que la solidarité a une valeur lorsqu'elle s'exprime. On peut croire et prétendre que la solidarité fait partie de nos valeurs profondes. C'est une chose. Mais c'est lorsque la solidarité s'exprime qu'elle prend subitement de la valeur.

Quand un être cher a des enjeux avec la maladie ou encore décède, plusieurs options de manifestation de solidarité s'offrent à nous.

Les deux situations, bien que différentes, ont des aspects similaires : il est souvent plus simple d'envoyer une petite note par courriel ou via les médias sociaux. Ces messages ont une valeur, bien sûr. Mais rien ne remplace une visite d'humain à humain.

Autre aspect, le fait qu'on ne sait pas trop quoi dire dans des situations pénibles. Un peu pour éviter de gaffer (se fait-on croire), on préfère rester loin. Pourtant, il n'y a rien à préparer. Il n'y a qu'à être là.

La présence physique de quelqu'un qui tient la main de l'autre est un apaisement en soi.

Tenir la main de l'autre, être présent lorsqu'une personne est en deuil, l'accompagner doucement, même en silence, c'est un geste de solidarité notable qui fait la différence.

Heureusement, des petits gestes du genre sont posés chaque jour. De quoi humaniser un monde qui cherche ses repères.

**François Fouquet**  
Directeur général

## Notre équipe répond à vos questions...



STEPHANIE PINO  
INTERVENANTE  
POUR L'ESTRIE

### QUESTION

Ma mère a reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer et je suis dévastée. Je ne sais ni comment gérer mes émotions ni comment l'aider au mieux. Que faire?

### RÉPONSE

Apprendre qu'un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer est une épreuve bouleversante qui change la vie de toute la famille. Les sentiments de tristesse, de peur et de frustration sont tout à fait normaux.

En tant qu'intervenante, mon premier conseil pour vous est de reconnaître et d'accepter vos émotions. Ressentez la douleur et la tristesse sans culpabilité; ces émotions sont une réaction naturelle. Il est essentiel de chercher un soutien émotionnel. Parlez avec vos amis, votre famille ou rejoignez des groupes de soutien pour partager vos expériences et écouter celles des autres dans des situations similaires. Le poids émotionnel de l'Alzheimer est considérable et le partager peut le rendre plus léger.

Pour aider votre mère, la patience et l'amour sont primordiaux. Établissez une routine quotidienne qui lui procure sécurité et prévisibilité. Maintenez des activités qu'elle apprécie et connaît bien. La communication est également cruciale : utilisez des mots simples, maintenez le contact visuel et laissez-lui le temps de répondre. N'oubliez pas de prendre soin de vous-même. S'occuper d'un proche atteint d'Alzheimer est exigeant et peut entraîner un épuisement. Prenez des pauses et trouvez des moments pour vous.

L'Alzheimer est un voyage ardu, mais vous n'êtes pas seule. Avec amour, patience et soutien, vous pouvez offrir à votre mère une vie digne et pleine de moments précieux, tout en prenant soin de vous dans le processus.

## Chroniques



### ÊTRE MANDATAIRE : UN RÔLE DE CONFIANCE QUI DEMANDE DE L'ENGAGEMENT



Plusieurs d'entre vous assument le rôle de mandataire pour une personne. Cette désignation que vous avez accepté d'assurer témoigne d'une vraie marque de confiance, mais s'accompagne de nombreuses responsabilités. En voici quelques-unes.

Lorsque des pouvoirs de « pleine administration » sont octroyés, le ou la mandataire aux biens a la responsabilité de conserver et faire fructifier le patrimoine du mandant. Il ou elle doit également assurer le règlement des dettes et de toute autre obligation financière. Il est important de bien prendre connaissance des directives de l'acte, car certaines limites peuvent être imposées. Si la situation financière d'une personne est complexe, consulter des professionnels qualifiés est fortement recommandé afin qu'ils puissent vous aider à accomplir vos fonctions. La désignation d'une société de fiducie peut également être considérée si le mandat de protection est en cours de rédaction. En ce qui concerne les mandataires à la personne, les responsabilités sont également multiples : prendre des décisions concernant les soins médicaux nécessaires; préserver le bien-être de la personne et lui assurer un environnement de vie adéquat; maintenir un cercle social et familial autour du mandant.

Vous en déduisez donc que les implications sont nombreuses pour ceux qui sont à la fois mandataires aux biens et à la personne. Le soutien de l'entourage ainsi que des professionnels compétents n'est donc pas à négliger. N'hésitez pas à demander de l'aide et à faire appel aux différentes ressources qui sont à votre disposition.

**Mathieu Clerget**, Conseiller-associé  
mathieu.clerget@igppp.ca



Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

## Activités stimulantes Soleil

### Programmes exclusifs pour soutenir et accompagner les aînés en résidence



+



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

Visites 7/7

1 800 363-0663

Manoir Granby  
235, rue Denison Est

Manoir Sherbrooke  
1150, rue des Quatre-Saisons

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

www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

## Du nouveau dans l'équipe



DANYKA CHOUINARD  
COORDONATRICE DES SERVICES  
PSYCHOSOCIAUX

Chers membres,

C'est avec grand plaisir que j'occupe désormais le poste de coordonnatrice des services psychosociaux. Ainsi, mon rôle consiste maintenant à soutenir les intervenantes dans leurs différentes tâches, représenter l'organisme et veiller au développement des services dans la région.

Vous êtes sans doute déjà plusieurs à me connaître, étant donné que cela fait plus d'un an que je travaille à la Société Alzheimer de l'Estrie. J'ai d'abord commencé en tant que stagiaire à l'hiver 2023, puis j'ai continué en tant qu'intervenante et animatrice à l'été 2023. J'avais

comme principal mandat de mener à bien le projet de prévention de l'intimidation, en organisant et tenant des conférences au sein de résidences pour aînés partout à travers la région.

J'ai à cœur la mission de soutenir les familles touchées par les troubles neurocognitifs et je suis très heureuse de pouvoir relever de nouveaux défis dans mon nouveau rôle de coordonnatrice.

Au plaisir de vous rencontrer (ou de vous revoir, pour les habitués)!

*Danyka Chouinard*



STEPHANIE PINO  
INTERVENANTE POUR L'ESTRIE

Bonjour à tous!

Je suis très ravie de rejoindre l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie en tant qu'intervenante.

Originaire de Bogotá en Colombie, je possède un baccalauréat en psychologie et j'ai aussi complété quatre années sur six d'études en médecine. Mon parcours académique m'a permis d'acquérir une compréhension approfondie des besoins psychologiques et médicaux des individus.

J'ai également une expérience professionnelle variée et enrichissante. Pendant neuf mois, j'ai travaillé au sein d'IRIS Estrie, un organisme communautaire engagé dans la prévention des infections de transmission sexuelle et des surdoses. Durant cette période, j'ai également développé un projet multiculturel visant à rapprocher les immigrants de la mission d'IRIS Estrie.

Par ailleurs, j'ai effectué six mois de stage en psychiatrie en tant qu'étudiante en médecine à l'hôpital San Blas de Bogotá, en Colombie. J'y ai appris à gérer des cas complexes et à offrir un soutien empathique aux patients.

De plus, j'ai passé six mois en médecine interne à l'hôpital La Victoria, toujours à Bogotá, où j'ai acquis des compétences essentielles en soins médicaux et en diagnostic.

Je suis enthousiaste à l'idée de mettre à profit mes compétences et mon expérience afin de soutenir les personnes touchées par les troubles neurocognitifs de la région.

J'espère contribuer de manière significative à la mission de l'organisme ainsi qu'au parcours de chacun d'entre vous.

*Stephanie Pino*

## Pour nous joindre

### Bureau régional

1832, rue Galt Est, Sherbrooke  
819 821-5127 poste 101  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30  
info@alzheimerestrie.com  
alzheimerestrie.com

### Administration

#### Caroline Giguère

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

#### Mélanie Marois

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

#### Communication

819 821-5127 poste 108  
communication@alzheimerestrie.com

### Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

#### Catherine Longpré

Coordonnatrice du Colibri  
819 821-5127 poste 109  
lecolibri@alzheimerestrie.com

#### Karine Mercier

Animatrice

### Service de répit-stimulation à domicile

#### Coordination

819 821-5127 poste 106  
repit@alzheimerestrie.com



**Suivez-nous sur Facebook !**  
facebook.com/saeestrie

### Service de soutien psychosocial

#### Danyka Chouinard

Coordonnatrice des services psychosociaux  
819 821-5127 poste 116  
coordoservices@alzheimerestrie.com

#### Stephanie Pino

Intervenante  
819 821-5127 poste 103  
projet@alzheimerestrie.com

#### RÉGION DE L'ESTRIE

Lundi au vendredi

#### Danielle Yergeau

Intervenante  
819 821-5127 poste 107  
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

#### VILLE DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi  
1832, rue Galt Est, Sherbrooke

#### Marthe Dumas

Intervenante  
819 582-9866  
mrcgranit@alzheimerestrie.com

#### MRC DU GRANIT

Jeudi  
4982, rue Champlain (CHIC), Lac-Mégantic

#### Claude Gauthier

Intervenante  
819 212-1755  
conseillere@alzheimerestrie.com

#### MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Mardi et jeudi de 8 h à 16 h  
344, rue Saint-Patrice Est (CAB), Magog

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie

*vous souhaite de joyeuses Fêtes !*

Notez que nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 3 janvier inclusivement.



# GARDEZ VOTRE CERVEAU ACTIF

avec les ateliers

## Musclez vos Méninges

Destinée aux personnes âgées de 50 ans et plus vivant un vieillissement intellectuel normal, cette série de neuf ateliers vous permettra d'obtenir des conseils et des exercices concrets pour faire travailler votre cerveau et le garder actif.

### Quelques sujets abordés :

- Stratégies efficaces pour mémoriser
- Bouger pour rester allumé
- Les ingrédients secrets du bien-être
- Les 12 trucs antistress

### Prochaines séries :

#### Sherbrooke

Les vendredis du 20 septembre au 15 novembre, de 9h30 à 11h30 au 1832 rue Galt Est (bureau régional)

#### Magog

Les jeudis du 19 septembre au 14 novembre, de 9h30 à 11h30 au 15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

#### Lac-Mégantic

Les jeudis du 12 septembre au 7 novembre, de 9h30 à 11h30, au 4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

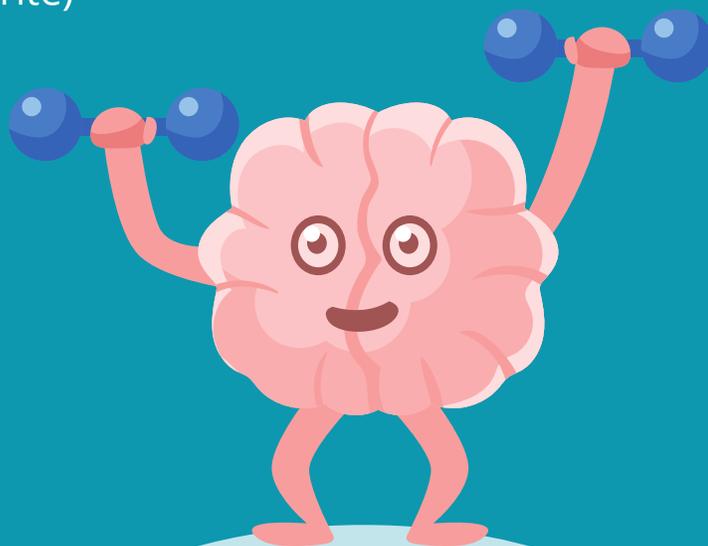
819 821-5127

### Inscription obligatoire

30 \$ pour les membres

65 \$ pour les non-membres

*Cahier du participant inclus dans le prix.*



Par la  
*Société* **Alzheimer**  
de l'Estrie