

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2021**



Mot de la directrice

Chers membres,

J'espère que vous avez passé un bel été et eu de beaux moments avec les gens que vous aimez. L'automne est arrivé, quelle belle saison! Pour moi, l'automne est synonyme de bonheur, de récolte et de ressourcement. En plus d'être une explosion de couleurs, de parfums et de saveurs, elle est une occasion de se ressourcer, de penser à soi. L'automne, son côté flamboyant fait naître la créativité et les projets qui animeront nos journées plus fraîches. Nous vous avons façonné plusieurs activités colorées, réconfortantes et très intéressantes dans notre programmation.



Caroline Giguère
Directrice Générale

Être proche aidant au quotidien requiert du temps, de l'énergie, de l'attention et de l'amour. Il est des plus importants de maintenir un équilibre, de garder du temps pour vous et de refaire vos forces en prévision de ces moments plus demandant. Je vous propose de vous inscrire dès maintenant à vos activités préférées, au groupe de soutien, aux conférences et aux formations que nous offrons. Ces activités vous informent, vous apprennent, vous donnent une pause-répit ou vous divertissent, tout simplement. Il y en a pour tous les goûts! De plus, le journal Le Fil vous permet de lire plusieurs articles pour vous tenir informés sur les dossiers en cours. Je vous invite à lire notre programmation et à prendre du temps pour vous.

Profitez de la belle saison! Bonne lecture!

Coup de coeur

Dans le cadre du projet de recherche **Collectivités amies des aînés ayant une perte d'autonomie cognitive (CADAAPAC)** du centre de recherche sur le vieillissement, P^{re} Véronique Provencher et son équipe ont développé une formation pour soutenir les acteurs-clé de Sherbrooke dans leurs interventions auprès des personnes en perte d'autonomie cognitive.

Cette formation sera offerte aux patrouilleurs, aux policiers communautaires et à l'équipe mobile d'intervention psychosociale (EMIP) du Service de Police de Sherbrooke (SPS). Elle sera aussi offerte aux inspecteurs en prévention des incendies du Service de protection contre les incendies et aux intervenants de l'équipe de l'Office Municipale d'habitation de Sherbrooke.

Les premières formations ont débuté en octobre et se poursuivront jusqu'au 7 décembre. Ils abordent les stratégies qui aident à reconnaître une personne atteinte de la maladie et les approches à préconiser. La Société Alzheimer de l'Estrie sera également de la formation pour présenter ses services et son nouveau service de référencement.



P^{re} Véronique Provencher, Julie Lacerte (agente de recherche)
Stéphane Rioux (Lieutenant à la formation) Joanie Marcotte
(Coordonnatrice à l'accueil et service à la SAE)

Bravo pour cette belle initiative!

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

TÉL : 819 821-5127
info@alzheimerestrie.com

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

ISSN : 1216237

La société active

DÉFI EVEREST : UNE SOMME DE 3254\$ SERA REMISE À LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

Du 1^{er} au 30 septembre 2021 se tenait le **Mois de l'Everest** partout au Québec. Dans ce défi, chaque équipe devait gravir l'équivalent du dénivelé du mont Everest à la marche ou à la course. Il s'agit d'un défi qui se réalise en équipe et 100 % des dons amassés sont remis à l'organisme de leur choix. Une merveilleuse équipe composée de six personnes motivées et déterminées, *Les Sans Limites*, a choisi de relever ce défi et de remettre les dons à notre organisme. Bravo et un grand merci à Amélie Dion, Johanne Dufour, Chantale Jacques, Patrick Jetté, Myrthô Ouellette, Caroline Poirier, Louise Poirier, Martine Théorêt et René Vachon pour votre soutien.



JOURNÉE MONDIALE DE L'ALZHEIMER LE 21 SEPTEMBRE : UNE PROGRAMMATION RÉUSSIE!

Pour souligner cette journée et poursuivre notre mission de sensibilisation à la maladie, nous avons offert 3 conférences gratuites. C'est avec grand plaisir que nous avons présenté nos services ainsi qu'une introduction à la maladie d'Alzheimer : symptômes, évolution et phases. Nous avons également partagé des trucs et astuces pour faciliter la communication avec les personnes atteintes. Merci aux participants(es) et à notre équipe!



Présentation de Magog



Présentation de Sherbrooke (jour)



Présentation de Sherbrooke (soir)

LANCEMENT DE LA BIOGRAPHIE *SI JE POUVAIS RACONTER MON HISTOIRE*

Âgé aujourd'hui de 82 ans, Dennis Wood n'est malheureusement plus en mesure de raconter le destin exceptionnel que fut sa vie. Depuis quelques années, sa mémoire s'est en effet évaporée, comme tous ceux et celles qui sont atteints de la maladie d'Alzheimer. Malgré cette épreuve, sa famille a tenu à ce que son parcours reste bien vivant aux yeux des Québécois par le biais d'un livre témoignant de « l'homme d'exception » qu'il a été.

Mme Caroline Giguère, directrice générale de la Société Alzheimer de l'Estrie, ainsi que M. Robert Lauzière, Président du CA de la SAE, était sur place lors du lancement, le vendredi 1^{er} octobre passé. Tous les profits issus de la vente de ce livre seront remis à la Société Alzheimer de l'Estrie. L'ouvrage est disponible à la librairie Appalaches de Sherbrooke.

Merci à la famille de M. Wood pour votre soutien!



Les conférences

LES MESURES DE SOUTIEN ET RESSOURCES POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Venez en apprendre davantage sur les droits des proches aidants, les mesures de soutiens gouvernementales et les ressources disponibles. Une conférence présentée par Mélanie Perroux, directrice de Proche aideance Québec (anciennement RANQ).

Mercredi le 24 novembre à 13 h 30

Au Centre culturel et communautaire Françoise Dunn
situé au 2050, boul. de Portland, Sherbrooke

Gratuit pour les membres | 10 \$ non-membres

Inscription au 819-821-5127 poste 101



LES CONFÉRENCES MÉMORABLES

Présentées par des chercheurs québécois le premier mercredi de chaque mois entre 12 h 30 et 13 h 30, les webinaires présentés sont également enregistrés et archivés pour vous permettre de les revisualiser. **Voici les dates et les sujets des prochains webinaires :**



3 novembre **LA PROCHE AIDANCE AU MASCULIN** par Jacques Couture

1^{er} décembre **LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE POUR LES PERSONNES À RISQUE DE DÉVELOPPER UN TROUBLE NEUROCOGNITIF** par Dr Carol Hudon

Pour inscription, visitez le www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise

MUSCLEZ VOS MÉNINGES PARTOUT EN ESTRIE

Musclez vos méninges est une série de 10 ateliers pour les personnes de 50 ans et plus, désirant conserver leur vitalité intellectuelle. Les participants développent des trucs et des méthodes pour réfléchir différemment afin d'activer davantage leurs neurones.

Nous sommes partout en Estrie grâce à la collaboration de différents organismes et associations de la région : Centre des Loisirs Ascot Corner, AFÉAS de Racine, Comité des Loisirs St-Gabriel de Stratford, Club d'âge d'or d'Eastman, les Retraités de Magog, Community Aid, le Centre d'action bénévole de la Missisquoi-Nord ainsi que plusieurs résidences pour aînés de la région de l'Estrie sont impliqués dans ce projet qui se poursuit jusqu'en juin 2022.



Ce projet est réalisé avec la participation financière du gouvernement du Québec : programme Québec ami des aînés (QADA).

25 JANVIER 2022

COLLOQUE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

PAR LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

⇒ MIEUX COMPRENDRE LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS MAJEURS ⇒ MIEUX COMPRENDRE LES PERSONNES QUI EN SONT ATTEINTES

110\$

en pré-vente jusqu'au
5 janvier 2022

NOS CONFÉRENCIERS



Dr Robert J Laforce neurologue et neuropsychologue

Il existe d'autres troubles neurocognitifs
que l'Alzheimer...



Sylvie Rey Inf. M. Sc. Ph. D.

Comprendre le phénomène du plongeon rétrograde



Dr Lucie Dumais

Valoriser les vecteurs de confiance dans le soutien à
domicile, comment est-ce possible ?



Jessika Roy-Desruisseaux Md, FRCPC, gériatopsychiatre



Myriam Bélanger-Dibblee MD, résidente 5 en psychiatrie

Exploration des besoins, de l'expérience et des
solutions des proches aidants dans la prise en charge
des symptômes comportementaux et psychologiques
de la démence (SCPD) en soins de longue durée

Le colloque se déroule de 9h à 16h, au 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
Réservez votre billet dès maintenant au alzheimerestrie.com

WEBINAIRES DU CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Depuis septembre, le Curateur public reprend sa série de webinaires thématiques **Mieux protéger**, animée par Corinne Harbec-Lachapelle, responsable des événements publics. Ces séances permettent de faire découvrir différents aspects de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, qui entrera en vigueur en juin 2022.

Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité

Survolez des modifications à venir avec la loi. On y abordera la transition entre les mesures de protection actuelles et futures ainsi que les nouvelles mesures, comme la représentation temporaire et la mesure d'assistance.

Mardi 9 novembre 2021 à 10 h

Jeudi 2 décembre 2021 à 10 h

Tout savoir sur la mesure d'assistance

La nouvelle mesure d'assistance deviendra applicable dès juin 2022. En une seule démarche, une personne vivant une difficulté, souhaitant être aidée, pourra compter sur 1 ou 2 assistants pour la soutenir. Ces derniers pourront être officiellement reconnus.

Mardi 7 décembre 2021 à 10 h

Nouveauté! Tout savoir sur le mandat de protection

Le mandat de protection est un outil indispensable pour prévoir l'imprévisible! Avec l'aide du formulaire et du guide offerts gratuitement par le Curateur public, vous en apprendrez davantage sur le contenu du mandat, le processus d'homologation et les bonifications qui seront apportées lors de l'entrée en vigueur de la loi.

Jeudi 18 novembre 2021 à 10 h

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme lepointdevente.com. C'est gratuit!

Curateur public
Québec



pause  bonheur



Concrètement, qu'est-ce que Pause-bonheur?

C'est un temps d'arrêt offert aux proches aidants résidant avec la personne atteinte. L'objectif global est de passer un temps de qualité ensemble et de s'amuser à l'aide de jeux de société. À chaque deux semaines, notre éducatrice spécialisée se présente à votre domicile pour vous faire découvrir les différentes possibilités de jeux, favoriser les échanges et travailler la concentration.

Pendant les 90 minutes où elle vous accompagne à travers l'activité, elle répond à vos questions en lien avec le jeu et, lorsque cela s'y prête, vous en explique les variantes. Cela peut également être un moment qui favorise la discussion. Il est possible de conserver les jeux à la maison par la suite.

Information et inscription au 819-821-5127 ou par courriel à pausebonheur@alzheimerestrie.com

VOUS AIMEZ LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE!

INVITEZ PARENTS ET AMIS À SE JOINDRE
À VOUS POUR PARTAGER UN REPAS ENSEMBLE

LE VENDREDI 3 DÉCEMBRE
Le souper sera servi entre 16h30-18h00
au restaurant EGGSFRUITS situé au 4200, King Ouest

Pour seulement
25\$

(taxes et pourboires inclus)

BILLETS EN VENTE

- ◆ À nos bureaux
- ◆ Par téléphone **819-821-5127**
- ◆ via notre site internet
alzheimerestri.com

1^{ER} SERVICE

Potage d'automne *ou* salade jardinière

2^{EME} SERVICE (AU CHOIX)

Assiette des fêtes
(tourtière, ragoût de boulettes,
dinde, patates pilées)

ou

Bœuf bourguignon

ou

Lasagne végétarienne

3^{EME} SERVICE

Pouding chômeur *ou* tarte au sucre
(Café et thé inclus)

Du même coup, vous appuyez votre Société Alzheimer!

Bienveillance au cœur de la fête

Les mesures sanitaires en vigueur pour le domaine de la restauration seront appliquées.
Un maximum de 10 personnes par tables ou les occupants de 3 résidences.
De plus, la preuve de vaccination sera exigée pour entrer dans l'établissement

Programmes et services

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent chaque semaine pour échanger sur un sujet particulier. GRATUIT pour les membres! Inscription obligatoire, maximum de 8 participants par groupe.

SHERBROOKE

Les mercredis aux deux semaines
à partir du 12 Janvier 2022
De 13 h 30 à 15 h

Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Inscription au 819-821-5127 poste 101



ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Vous y apprendrez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active et pour retenir l'information plus facilement. GRATUIT pour les membres!

SHERBROOKE

Le lundi de chaque semaine jusqu'au 13 décembre
De 13 h 30 à 15 h

Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Inscription au 819-821-5127 poste 101



*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



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

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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



Programmes et services

CAFÉS - RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Veuillez communiquer avec nous afin de réserver votre place. La carte de membre est requise pour participer à cette activité gratuite.

HORAIRE DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

MEMPHRÉMAGOG

Les jeudis 11 novembre et 9 décembre

13 h 30 à 15 h

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

VAL DES SOURCES

Les mercredis 24 novembre et 15 décembre

13 h 30 à 15 h

Au 124, rue Greenshields, Val-des-Souces
(Salle du conseil)

HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Les mardis 23 novembre et 14 décembre

13 h 30 à 15 h

Au 49, rue Angus, East Angus (au 2^{ème} étage)

COATICOOK

Les jeudis 18 novembre et 16 décembre

13 h 30 à 15 h

Au 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook

LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 18 novembre et 16 décembre

13 h 30 à 15 h

Au 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic
(Salle Guy-Théberge)

SHERBROOKE

Les mardis aux 2 semaines

Du 12 octobre au 7 décembre

13 h 30 à 15 h 30

Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Inscriptions au 819-821-5127 poste 101

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS MRC DU GRANIT

AIDER SANS PERDRE L'ÉQUILIBRE

Le jeudi 4 novembre

de 13 h 30 à 15 h 30

Au Centre Sportif Mégantic
5400, rue Papineau, Salle Bestar, Lac-Mégantic

Lorsque nous sommes dans une relation d'aide, notre premier objectif est d'aider la personne qui en a besoin et parfois, à notre propre détriment. L'équilibre représente un idéal qui n'est pas facile à atteindre. Animé par le Regroupement des Aidantes et Aidants naturels, cet atelier explore autant nos objectifs comme proche aidant que différents moyens pour conserver notre équilibre.

CUISINE 101

Le jeudi 2 décembre

de 13 h 30 à 15 h 30

Les Solutions Gourmandes
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

Sous la supervision d'une cuisinière expérimentée, les proches aidants apprendront à lire des recettes, prépareront des repas simples et apprendront la signification des étiquettes de valeurs nutritives. Des suggestions de livres de recettes et de sites internet seront fournies. Les aidants possédant peu de connaissances culinaires seront privilégiés.



Inscription obligatoire :
Suzanne Bizier 819-583-8421 / Lucie Foley 819-582-9866

Ces ateliers sont gratuits grâce
au financement de :

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
ESTRIE

Recherches en cours dans la région

UNE COLLECTIVITÉ AU SERVICE DES PERSONNES ÂNÉES VIVANT AVEC DES DIFFICULTÉS COGNITIVES ET DE LEURS PROCHES

Vous souhaitez continuer d'habiter dans votre domicile et faire vos activités malgré certaines difficultés cognitives? Vous êtes proche aidant d'une de ces personnes?

Une équipe du **Centre de recherche sur le vieillissement** réalise actuellement une étude visant à mieux vous soutenir en vous proposant de nouvelles stratégies.

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

Contactez :

Julie Lacerte
819-780-2220
poste 45677
julie.lacerte@
usherbrooke.ca



MALADIE D'ALZHEIMER - CERTAINES BACTÉRIES POURRAIENT EN ÊTRE RESPONSABLES

Saviez-vous que des bactéries intestinales pourraient être à l'origine de l'inflammation du cerveau et des nerfs, ce qui contribuerait possiblement à la maladie d'Alzheimer?

Nous menons une étude qui évalue un médicament qui est conçu pour rétablir l'équilibre naturel des bactéries dans l'intestin pour les gens ayant un diagnostic d'Alzheimer léger à modéré. Une compensation financière vous sera fournie lorsque vous faites partie de l'étude clinique et vous serez entouré d'une équipe médicale tout au long du processus.

Pour en savoir plus,
contactez-nous au :
Diex.ca ou au
819-346-2887.



Plus près de toi

Favoriser la socialisation et stimuler ses fonctions cognitives dans le confort de la maison? C'est possible!

Avec notre programme
Plus Près de Toi

32 familles se verront prêter une tablette électronique
GRATUITEMENT pendant une période de 1 an.

De plus, les proches aidants profiteront d'une série de 7 ateliers de formation pour apprendre les fonctionnalités d'applications de communications et de stimulation cognitive. La personne atteinte pourra ainsi utiliser la tablette pour lire le journal, faire des recherches, des appels vidéo, jouer à des jeux stimulants et bien plus encore!

Pour plus d'informations, contactez-nous au
819-821-5127 ou au alzheimerestrie.com



Ce programme est offert pour les personnes dans la région de Sherbrooke. Ce projet est financé par le Gouvernement du Canada, dans le cadre de ses programmes destinés aux aînés.

Évolution, recherches, avancées

UNE NOUVELLE ÉTUDE DE L'UNIVERSITÉ SIMON FRASER IDENTIFIE UN LIEN ENTRE CERTAINES ACTIVITÉS LIÉES AU MODE DE VIE ET LA RÉDUCTION DU DÉCLIN COGNITIF

Une nouvelle étude menée par des chercheurs du *Digital Health Circle (DHC)*, un centre d'innovation affilié à l'Université Simon Fraser, a déterminé qu'il existe une relation causale entre la participation à certaines activités liées au mode de vie et la prévention d'un déclin de la santé cognitive. La protection de la santé cognitive est essentielle pour vieillir en bonne santé et pour prévenir des maladies telles que la démence ou la maladie d'Alzheimer. L'étude, dirigée par le directeur du DHC, Sylvain Moreno, montre que l'activité physique d'intensité modérée, comme le jardinage ou la marche, et les activités d'apprentissage comme la musique et les cours d'art, réduisent le risque de déclin cognitif.

Pendant trois ans, Moreno a dirigé une équipe de chercheurs, alors qu'ils suivaient la santé cérébrale de plus de 4 000 personnes âgées. Ils ont utilisé un algorithme d'apprentissage automatique et la base de données *English Longitudinal Study of Aging* pour étudier les avantages de certains facteurs liés au mode de vie, tout en contrôlant les effets de confusion qui, dans le passé, ont empêché les chercheurs d'établir des liens de causalité plus définitifs.

L'étude est encourageante pour les défenseurs de la prescription sociale, la pratique médicale consistant à prescrire des activités liées au mode de vie (telles que celles notées dans l'étude) que les patients



entreprennent avec ou à la place d'interventions médicales ou autres.

«En adoptant une approche plus holistique, la prescription sociale agit comme un pont pour les patients âgés, qui relie le patient à un programme communautaire, tel qu'un programme de nutrition, de sécurité alimentaire, un programme de santé ou de remise en forme. Ce que nous avons découvert, c'est que les personnes âgées qui n'auraient normalement pas recours à de tels services sont dirigées vers un programme communautaire local pour améliorer leur qualité de vie.»

L'étude s'appuie sur l'expertise du professeur Moreno en matière de neuroplasticité, la capacité du cerveau à changer et à s'adapter au cours de la vie, ainsi que sur l'expertise du professeur d'informatique de SFU, Martin Ester, dans la création de systèmes d'apprentissage automatique pour analyser les données de santé.



Maladie d'Alzheimer : mettons le cap sur le microbiome intestinal!

Q&T Recherche participe actuellement à une étude qui évalue un médicament expérimental pour les personnes ayant reçu un diagnostic de **maladie d'Alzheimer (MA)** légère à modérée. Le médicament de recherche est conçu pour rétablir l'équilibre naturel des bactéries dans l'intestin. On croit que certaines bactéries sont à l'origine de l'inflammation du cerveau et des nerfs, ce qui contribue possiblement à la **MA**.

Nous sommes à la recherche de personnes :

- âgées de 50 à 85 ans ;
- diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer légère à modérée et ayant un proche aidant.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'équipe de Q&T Recherche au : **819 562-0777** ou visitez **qtrecherche.com**

Ce projet est sous la supervision du Dre Paule Royer.

Une compensation monétaire sera allouée pour les participants à cette étude clinique.



Suggestions de lecture

LE CERVEAU & LA MUSIQUE

de Michel Rochon

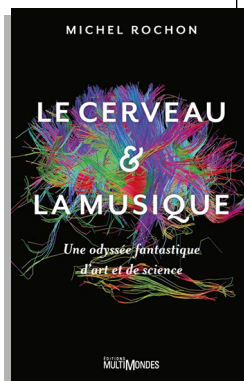
«Un son, une note, une mélodie et voilà... le cerveau en effervescence. Mais pourquoi certains airs arrivent-ils à nous tirer les larmes, à nous donner la chair de poule ou à nous faire danser ?»

Voici les prémices de l'auteur québécois Michel Rochon, journaliste scientifique et médical, qui nous invite à explorer le cerveau musical tout au long de son livre. Il explique comment les ondes sonores produites par un instrument de musique ou par la voix sont transmises dans l'oreille et transformées en influx nerveux pour atteindre diverses régions du cerveau.

Il parle des récentes découvertes, en neuropsychologie par exemple, et fait la lumière sur les bienfaits cliniques et thérapeutiques de la musique. Un chapitre est alloué à la musicothérapie comme étant une porte ouverte. Il explique comment l'écoute de la musique peut réduire les symptômes liés à la maladie d'Alzheimer comme la confusion ou l'agitation.

Un livre à la fois concis et à porté de tous sur un sujet fascinant. Cette odyssée fantastique d'art et de science en vaut le voyage!

Suggestion de Claude Gauthier



JE NE COURS PLUS QU'APRÈS MES RÊVES

De Bruno Combes

«Trois femmes, trois générations, trois solitudes. Une rencontre improbable et une aventure commune; elles ne veulent plus renoncer à leurs rêves.»

Louise, retraitée, vient de perdre son mari et elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Elle a le sentiment de ne plus être maîtresse de sa vie. Ses enfants ont décidé de la relocaliser dans un établissement spécialisé. Son dernier souhait : revoir un lieu de son enfance.

Louane, 18 ans, rêve de voyager. Il était prévu qu'elle séjourne en Italie avec ses amies durant l'été. Ses parents ont chamboulé ce plan car elle a échoué à son baccalauréat. Ils décident de la faire travailler dans un établissement de santé pour lui apprendre «la vraie vie».

Laurene a fait de brillantes études et elle gagne bien sa vie. Une belle vie en apparence. Cette directrice des ressources humaines doit superviser un plan social. Un employé déjà fragile qui n'a pas accepté son licenciement, c'est enlevé la vie. Ce sera le moment clé pour un changement de vie radical.

Les personnages principaux sont très attachants. Nous sommes témoins de leur épanouissement à travers des thèmes importants et parfois difficiles. Une œuvre très agréable à lire.

Suggestion de Sandra Nadeau

Bruno Combes
Je ne cours plus qu'après mes rêves



La 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 maladies neurocognitives, le développement personnel, etc. Nous respectons les normes sanitaires en les plaçant en quarantaine à leurs retour. Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membres.



Ateliers de formation pour proches aidants



Ces rencontres sont 10 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres.
Les inscriptions sont obligatoires.

→ L'épuisement

Cet atelier vous donnera des outils pour prévenir le stress et l'épuisement lorsque nous sommes un proche aidant d'une personne atteinte.

Jeudi 25 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Jeudi 16 décembre de 13 h 30 à 15 h

En visioconférence

→ Les comportements déroutants

Trucs et conseils pratiques vous seront transmis pour comprendre et vous outiller face aux réactions de votre proche.

Mardi 9 novembre de 13 h 30 à 15 h

En visioconférence

Jeudi 11 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 4982, rue Champlain, Salle Guy Thérberge
Lac-Mégantic

Mercredi 8 décembre de 13 h 30 à 15 h

Au 124, rue Greenshields, Val des Sources
(Salle du conseil)

→ Communiquer avec le cœur

Cet atelier vous expliquera comment intégrer certaines approches afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Mardi 2 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 49, Angus, 2^e étage, East Angus

Jeudi 9 décembre de 13 h 30 à 15 h

Au 4982, rue Champlain, Salle Guy Thérberge
Lac-Mégantic

→ Le deuil blanc

Tout au long de la maladie, vous devez faire face aux changements qui affectent la personne atteinte. Cet atelier vous donnera des pistes de solution pour faire face au deuil que vous ressentez.

Mardi 7 décembre de 13 h 30 à 15 h

Au 49, Angus, 2^e étage, East Angus

→ Tout savoir sur la maladie

Venez vous informer sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. Ce qui se passe dans le cerveau, les signes précurseurs, les stades de la maladie, les traitements, la prévention et bien plus!

Mercredi 3 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 124, rue Greenshields, Val des Sources
(Salle du conseil)

→ Le lâcher-prise

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler ce qui ne peut l'être. C'est un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise.

Jeudi 25 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook

→ Se reconnecter à soi

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 différentes façons de se ressourcer.

Jeudi 9 décembre de 13 h 30 à 15 h

Au 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook

→ Processus de relocalisation

Dans cette formation, nous parlerons des motifs de relocalisation, des milieux de vie possible, des bonnes ressources à consulter, de la préparation au déménagement, et bien plus.

Mardi 23 novembre de 13 h 30 à 15 h

Au 15, rue St-David, Magog (Coop Solidarité)

→ Et après la relocalisation

Suite à la relocalisation, il est important de réorganiser sa vie. Vous obtiendrez des conseils pour prendre soin de soi, se réorganiser, combattre la culpabilité et le stress de la nouvelle situation.

Mardi 7 décembre de 13 h 30 à 15 h

Au 15, rue St-David, Magog (Coop Solidarité)

Inscriptions au 819-821-5127 poste 101

Chronique d'une conseillère



Stéphanie Cramp
conseillère

Vous marchez, vous pédalez sur votre vélo stationnaire quelques fois par semaine et vous faites des longueurs à la piscine, mais entraînez-vous aussi votre cerveau?

Dans la communauté, il y a beaucoup de sensibilisation sur l'importance de notre santé physique; rester actif, bien manger, bien dormir, etc.

Pendant, la santé cognitive est aussi importante!

L'absence de stimulation sur le plan intellectuel peut contribuer à la diminution de nos capacités intellectuelles au fur et à mesure que nous avançons en âge. Au contraire, l'activité intellectuelle pourrait entraîner des effets positifs sur notre cognition.

Le confinement associé à la Covid-19 a restreint les opportunités pour les personnes âgées de socialiser et de maintenir des activités intellectuelles. C'est pourquoi, il est d'autant plus important de recommencer à entraîner notre cerveau!

Comment rester actif? Il faut demeurer curieux et garder notre cérébrale stimulée. Il existe de nombreuses façons amusantes et stimulantes d'exercer votre cerveau et d'aider à repousser le déclin cognitif.

En fait, tous les loisirs qui demandent de la créativité, l'utilisation du raisonnement ou de la résolution de problèmes sont bénéfiques. Toutes les activités sont valides et il n'y en a pas une qui soit préférable qu'une autre. L'idée est d'exercer votre esprit en variant vos loisirs, selon vos intérêts. Vous pouvez instaurer de bonnes habitudes pour stimuler de votre cerveau en exerçant différents loisirs.

Voici une banque d'idées :

- Les jeux de société ou de cartes
- Le bricolage, le tricot, la peinture
- L'apprentissage d'une nouvelle langue
- Les activités culturelles (musées, spectacles, concerts)
- La lecture, l'écriture
- Les casse-têtes et énigmes
- Le bénévolat
- La cuisine, le jardinage

L'important, c'est d'y avoir plaisir!

« Le cerveau, c'est juste un autre muscle qui a besoin d'exercice et de stimulation. »

Ron, Ontario

ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE SIGNIFICATIVE

L'écoute de la musique tant aimée a des effets importants sur l'humeur et le bien-être de la personne touchée par la maladie. Nous observons une diminution des comportements déroutants et de la confusion, une baisse de l'anxiété et l'amélioration de la capacité à socialiser.

Saviez-vous que notre organisation est certifiée par l'organisme américain *Music & Memory*? Le programme consiste à offrir la possibilité à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée de recevoir un *iPod* contenant des chansons ou mélodies significatives et positives pour elle. Ce programme est aussi une belle opportunité pour le proche aidant de vivre une expérience agréable avec la personne aimée. Communiquez avec nous pour plus d'informations sur le programme.



Une entreprise familiale d'ici

Vivez votre retraite Soleil



Une famille chaleureuse et bienveillante



Une approche rassurante et personnalisée



Un milieu de vie encadré et sécuritaire

UPSoleil est une section dédiée aux résident(e)s atteints d'Alzheimer ou en perte d'autonomie cognitive.



Inclusions

- Repas équilibrés préparés sur place par notre chef
- Unité codée sécurisée 24h /24
- Personnel de soins 24h /24
- Entretien ménager 2 fois/mois
- Service de literie chaque semaine
- Câblodistribution de base
- Électricité et chauffage
- Électroménagers et ameublement de base inclus, si désiré



Activités

- Activités quotidiennes animées et adaptées,
- Spectacles, fêtes, sorties organisées
- Artisanat, peinture, tricot
- Piscine intérieure, spa, sauna
- Bibliothèque, salon internet
- Bingo, cartes, casse-têtes, O.K.O.
- Exercices, aquaforme, jardinage
- Danse, piano, chorale, messes
- Billard, pétanques, poches, palets, quilles, cinéma
- Comité de résidents
- Et bien plus!



Unité spécialisée avec une approche familiale

L'UPSoleil est une section intégrée aux Résidences Soleil. Elle est aménagée d'une clinique médicalisée et d'un personnel de soins en place 24h /24 pour répondre à toute urgence et assurer une assistance immédiate.

Ces milieux de vie personnalisés et adaptés aux besoins évolutifs des aînés offrent une sécurité, une qualité de vie, un encadrement ainsi qu'un maintien des acquis réconfortants aux familles et proches des résident(e)s.

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

info@residencessoleil.ca • www.residencessoleil.ca



SCANNEZ POUR DÉCOUVRIR NOS UNITÉS UPSOLEIL



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

Notre entreprise familiale d'ici se démarque à travers sa gestion humaine et bienveillante de la pandémie.



Lauréat pour la 18^e année consécutive

Les Résidences Soleil sont lauréates 2021 en tant que Sociétés les mieux gérées au Canada.

Témoignage



Claude Gauthier
conseillère

Entrevue avec M. Lionel atteint de la maladie à Corps de Lewy

Comment avez-vous vécu les débuts de la maladie ?

Il y a 20 ans, je me suis aperçu que j'avais des problèmes de mémoire, un ralentissement au niveau du cerveau. Je travaillais en informatique et j'ai pris ma

retraite. Je mettais ces symptômes sur le compte de mes problèmes rénaux. J'ai eu une greffe de rein et une opération au cœur. J'ai fait 2 déliriums à la suite de ces interventions chirurgicales. C'est après un long délirium que j'ai rencontré un neuropsychiatre qui m'a fait passer des tests. C'est finalement au printemps dernier que j'ai reçu le diagnostic de la maladie à Corps de Lewy, terme que je ne connaissais pas. C'est très progressif, mais les indices de mentent pas. C'est facile au début de cacher que ça ne va pas mais à un moment donné, ce n'est plus possible.

Parlez-moi des signes de la maladie ;

J'ai des symptômes qui comparables à la maladie d'Alzheimer ; je manque de concentration et ma mémoire immédiate fait défaut. Avant, j'aimais lire des romans mais maintenant, je lis de courts articles dans des revues. Puis, j'ai des symptômes qui se rattachent au Parkinson; je remarque que plus la maladie avance, plus je deviens lent. J'ai des mouvements saccadés surtout la nuit. J'ai des épisodes de tremblements. Je me fatigue rapidement et j'ai des étourdissements. Je marche

en déséquilibre, je dois faire attention pour ne pas tomber. C'est difficile pour moi car j'étais une personne vite. Ce qui m'était instantané, me demande plus de temps. Ma vision est aussi touchée ; ce que je vois est dédoublé. J'ai des hallucinations, que j'appelle des «fantômes». Je vois des personnes que les autres ne voient pas, pour moi, ces visions sont réelles. Je sais qu'elles sont provoquées par ma maladie.

Comment vivez-vous le regard des autres ?

Je me fais plutôt discret, je vis un certain inconfort lorsque les gens ne s'attardent qu'aux problèmes de mémoire mais en général les gens sont respectueux. C'est une maladie encore mal connue.

Comment vivez-vous avec la maladie ?

J'ai toujours été positif. En vieillissant je ne stresse pas. J'ai des bons moments, et des moins bons. Je sais que ce n'est pas toujours facile pour ma conjointe. J'ai une équipe médicale dont je suis très satisfait et je vais chercher de l'aide pour faciliter la vie.

La maladie à corps de Lewy est une forme de maladie neurodégénérative caractérisée par des dépôts anormaux d'une protéine appelée alpha-synucléine qui se forment à l'intérieur des cellules nerveuses du cerveau. Ces dépôts sont appelés «corps de Lewy», d'après le nom du scientifique qui fut le premier à les identifier. Environ 5 % à 22 % des troubles neurocognitifs majeurs sont de type à corps de Lewy.

Source Société Alzheimer.

JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales, service Pause-Bonheur et Plus Près de Toi ;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités ;
- Recevez le journal Le Fil 5 fois par années, par la poste ou par courriel ;
- L'infolettre électronique mensuelle de la Société Alzheimer de l'Estrie, le Fil Express ;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE



25 \$ / Année

Pour devenir membre, contactez-nous au **819-821-5127**, à info@alzheimerestrie.com ou sur notre site web <https://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre>.

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX AIDER LES AUTRES

Il est important de demander de l'aide lorsque l'on vit des situations difficiles liées à la maladie. Il faut être à l'écoute de soi et respecter ses limites. Il semble parfois difficile de faire attention à nous lorsque nous sommes un proche aidant. C'est pourquoi la Société Alzheimer de l'Estrie offre des services qui vous permettent de prendre un moment de répit.

Parmi ces services, nous offrons le **Répit-stimulation à domicile** ainsi que le **Centre de ressourcement Le Colibri**. Voici ce que ces services vous proposent :

CENTRE DE RESSOURCEMENT



Une fois par semaine, de 10 h à 15 h, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer prendra part à des activités animées par l'équipe du Colibri. Elle pourra aussi rencontrer d'autres personnes vivant avec la maladie. Les groupes sont limités à 8 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 repas 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.

Le Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri vous intéresse ? Vous souhaitez visiter les locaux du Colibri ? Communiquer avec nous sans tarder.



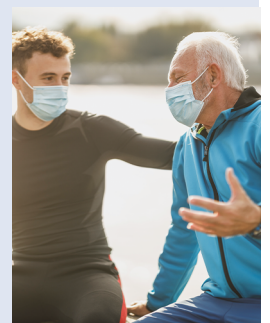
SERVICE DE RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Le répit à domicile offre bien plus qu'une simple présence à domicile. Il offre à la personne atteinte d'un trouble neurocognitif majeur des moments enrichissants et stimulants à travers une relation de confiance avec son accompagnateur (trice).

Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée chaque semaine, à la même heure et avec le même accompagnateur (trice) formé et rémunéré par la Société Alzheimer de l'Estrie. Ainsi, un véritable lien se tisse avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

À chacune des rencontres, l'accompagnateur (trice) réalise des activités avec la personne, selon ses goûts et ses champs d'intérêt. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

Ce service est offert partout sur le territoire de l'Estrie, à un coût très abordable.



CONTACTEZ-NOUS AU 819-821-5127

Jeux

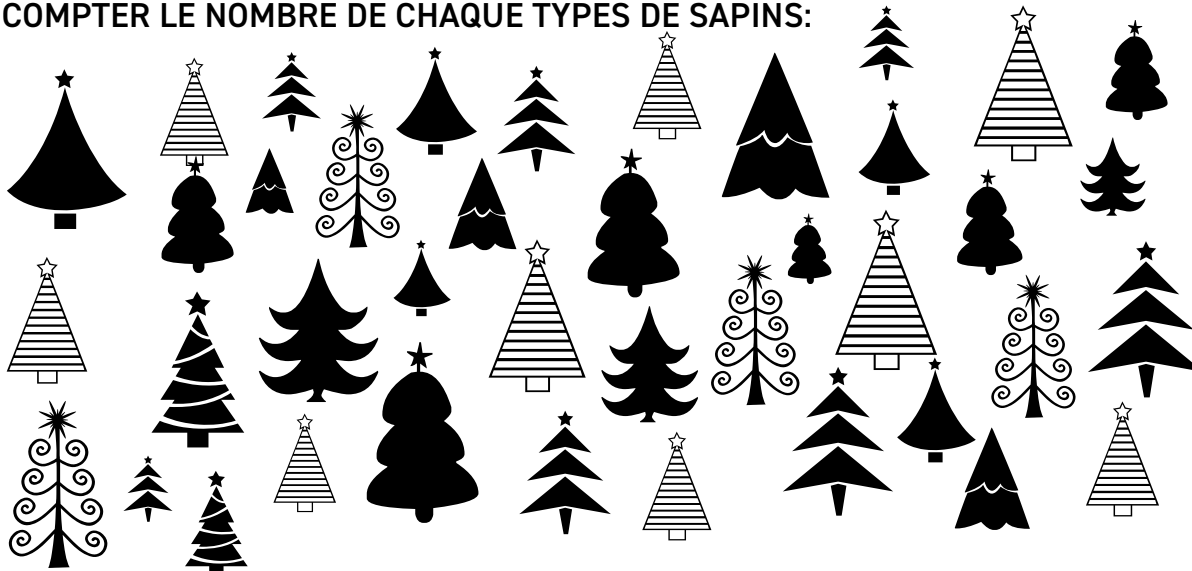
ASSOCIER LA DESCRIPTION AVEC LA CARTE DE SOUHAIT APPROPRIÉE

Réponses

- Les familles aiment en mettre autour de la maison pour la rendre plus festive Décorations 5
- Accompagné d'un verre de lait, on les laisse près du sapin dans la nuit du 25 décembre Biscuits 2
- C'est une activité hivernale qui nous permet de glisser sur la glace Patins 6
- La fleur de Noël, parfois appeler « Étoile de Noël » Poinsettia 4
- Il s'agit du moyen de transport du père Noël Traineau 1
- On s'y réunit pour amorcer la fête de Noël, avec la messe de minuit Église 3
- On les accroche près du poêle ou sur la cheminée. On y glisse des petits cadeaux Bas de Noël 8
- Dans la pièce principale de la maison, il dégage une odeur fraîche et on adore le décorer Sapin de Noël 10
- On l'appelait Saint-Nicolas, il apporte les cadeaux aux enfants le 25 décembre Père Noël 7
- Ils sont blanc, froid, habillé d'un chapeau, d'un foulard et d'une carotte comme nez Bonhomme de neige 9



COMPTER LE NOMBRE DE CHAQUE TYPES DE SAPINS:



Réponses : = 6 = 3 = 5 = 4 = 2 = 7 = 4 = 9

Réservez votre arbre de Noël

LIVRÉ CHEZ VOUS

dès maintenant!

**En utilisant notre code promotionnel 2021sae,
vous obtiendrez 5 % de rabais sur les sapins et
un don de 20 % sera remis à la**

*Société Alzheimer
de l'Estrie*

**Nouveautés cette année! Bôsapin vous permet d'offrir un sapin
de table ou une couronne décorée et son crochet en cadeau.**



Rendez-vous sur www.bosapin.com et
entrez le code promotionnel 2021sae

Suggestions et idées cadeaux

JEU - PIQUE MOTS (ENVIRON 22 \$)

À l'aide de votre bâton à ventouse, il faut attraper des mots liés à la carte retournée. Il suffit de trouver des objets ayant un lien avec l'adjectif retourné ou trouver les caractéristiques associées avec le nom retourné. Par exemple, si la carte « froid » est retournée, vous pouvez attraper les cartes « glacier » et « confiture ». On tente d'enlever l'aspect de vitesse le plus possible pour se concentrer sur la discussion du « pourquoi » on a choisi une carte plutôt qu'une autre.



JEU - DE CORNICHON À MANCHOT! (ENVIRON 22 \$)

Dans ce jeu, vous devez faire des associations en trouvant ce que vos cartes et les cartes en jeu ont en commun. Ont-elles la même couleur? Est-ce qu'on peut les mettre dans une salade? Deux animaux marins? *De cornichon à manchot* est un jeu d'analyse et d'association. Il peut également être vecteur de réminiscence à la vue de certaines images. À noter que nous enlevons toute composante liée à la vitesse pour éviter la notion d'échec.

JEU - BLOKUS (ENVIRON 35 \$)

Blokus vous aide à garder votre sens de stratégie éveillé. Vous devez placer vos 21 pièces de même couleur sur le plateau. Chaque joueur pose à tour de rôle ses pièces, dans l'objectif de placer un maximum de pièces et de bloquer l'adversaire. La contrainte; vos pièces de même couleur doivent se toucher par un ou plusieurs angles, mais jamais par les côtés. Ce jeu est disponible en version pour 4 joueurs et son adaptation pour 2 joueurs.



JEU - LE LYNX (PLUSIEURS VERSIONS DISPONIBLES SUR LE WEB)

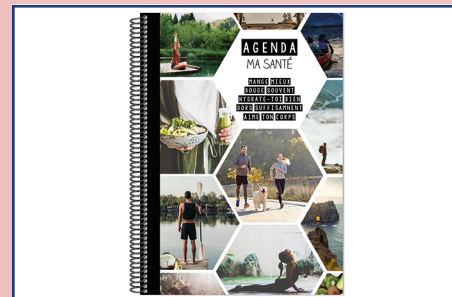
Au début de la partie, les joueurs se séparent les jetons. La responsable du jeu annonce une catégorie, une couleur, une utilité, etc. Chacun leur tour, les participants places leurs jetons sur les objets qui y correspondent. Par exemple, ce qui se mange, ce qui est rond, ce qui est rouge, etc. Nous enlevons toute notion de compétition ou de vitesse. À noter que ce jeu en version physique peut être difficile à trouver mais, plusieurs variantes à monter soi-même sont disponible sur le *Web*.



Suggestions et idées cadeaux

UN AGENDA UNIQUE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE (ENVIRON 20\$)

L'agenda *Ma Santé* est un outil efficace et dynamique pour vous accompagner dans un processus de changements d'habitudes de vie. Ce planificateur de santé inclut divers trucs et conseils, des listes de tâches, des planificateurs de repas ainsi que des suivis par rapport à vos objectifs fixés. De plus, il est non daté, vous permettant de l'utiliser à votre rythme. Ce planificateur de santé est un outil 100 % Québécois. Il englobe tous les types de bien-être ainsi que des outils permettant de trouver un équilibre global de vie.



LES PELUCHES RÉCONFORT (PRIX TRÈS VARIÉS)

Manimo : Basé sur une approche scientifique, manimo procure une stimulation sensorielle proprioceptive, c'est-à-dire une pression profonde exercée sur la région du corps où il est posé, ce qui amène un effet calmant sur le corps et l'esprit. Dans les situations anxiogènes ou en période de stress, il peut vous apporter du réconfort et une sensation d'apaisement.



Joy for all : Le chat Joy For All (aussi connu comme chat robot Hasbro) est une solution qui améliore la qualité de vie de votre proche. Il permet un apaisement des troubles de comportement et des bénéfices qui ont été prouvés par plusieurs recherches. Vous pouvez choisir la couleur du chat que votre proche avait parmi les 3 couleurs disponibles. Le chat de compagnie éveille les sens et brise l'isolement car il répond au toucher, ce qui crée une interaction avec votre proche.

USTENSILES ADAPTÉS

Les fourchettes, cuillères et couteaux qui sont lestés (du poids supplémentaire a été ajouté au manche de l'ustensile) répondent bien aux personnes qui vivent avec la maladie de Parkinson ou qui souffrent d'arthrite. D'autres types d'ustensiles peuvent aussi être utiles à ces personnes; ustensiles avec manche large, fourchette avec manche courbée, cuillère et couteau avec poignée courbée, etc. Ces ustensiles sont munis d'un manche confort avec encoches pour les doigts ce qui donne une bonne prise en main. Ils favorisent l'autonomie lors des repas. Conçus pour soulager le stress sur les articulations, ces ustensiles aux proportions généreuses et bien équilibrées sont une aide indispensable pour ceux qui ont des difficultés de préhension.



Bienvenue dans l'équipe!

Nous accueillons 2 nouveaux membres dans la grande famille de la Société Alzheimer de l'Estrie.



Bonjour,

Je m'appelle Joanie Marcotte et je suis la nouvelle coordonnatrice de l'accueil et du service à la clientèle. Avant d'être en poste à la SAE, je travaillais comme psychoéducatrice au CIUSS de l'Estrie CHUS. J'ai débuté à la Société de l'Alzheimer de l'Estrie le 30 août 2021. Je m'occupe de répondre à vos questions et de vous diriger vers les services les plus appropriés pour vous. Il me fera plaisir de faire votre connaissance et de vous soutenir dans vos démarches avec nous.

Bonjour à tous,

Je suis Geneviève, la nouvelle conseillère aux communications. Dans mon bagage, j'ai des études en communication, en publicité et plus récemment, en graphisme. Depuis mon arrivée, le 24 août 2021, je m'occupe de plusieurs projets stimulants, sur différentes plateformes. J'adore travailler avec la suite Adobe et j'ai hâte de vous partager nos projets multimédias! Je suis pleine d'énergie et très enthousiaste de me joindre à cette fabuleuse équipe!



Vous recherchez un emploi à temps partiel?

Vous voulez partager votre créativité, votre générosité et votre écoute active?

Vous souhaitez vous impliquer dans un service essentiel et faire la différence dans la vie de proches aidants?

NOUS SOUHAITONS VOUS RENCONTRER!

Principales tâches

Offrir un service de répit aux proches aidants et un service d'accompagnement et de stimulation aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie neurocognitive

Information sur le poste

- Avoir accès à une voiture
- Être disponible entre 20h et 33h par semaine
- Salaire entre 15,24 \$ et 17,15\$ / heure
- 2 journées de santé et bien-être
- 3 semaines de vacances
- Équipe dynamique et passionnée!

Pour postuler

Faites parvenir votre candidature à Hélène Cormier, coordonnatrice du répit à domicile à repit@alzheimerestrie.com.

Pour information, contactez le 819 821-5127 poste 626 ou consultez le alzheimerestrie.com

Pour nous joindre

RÉGIONS	PERSONNES-RESSOURCES
<p>VILLE DE SHERBROOKE</p> <p>Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30</p> <p>Siège social</p> <p>Tél. : 819-821-5127 740, rue Galt Ouest, bureau 112 Sherbrooke</p> <p>info@alzheimerestrie.com alzheimerestrie.com</p>	<p>Joanie Marcotte Coordonnatrice accueil et service 819-821-5127 poste 101 info@alzheimerestrie.com</p>
	<p>Coordonnatrices du répit-stimulation à domicile</p> <p>Anne-Élise Gamache 819-821-5127 poste 102 - servicerepit@alzheimerestrie.com</p> <p>Hélène Cormier 819-821-5127 poste 106 - repit@alzheimerestrie.com</p>
	<p>Myrja Lamarche Coordonnatrice du Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri 819-821-5127 poste 109 lecolibri@alzheimerestrie.com</p>
	<p>Danielle Yergeau, Conseillère 819-821-5127 poste 107 danielleyergeau@alzheimerestrie.com</p>
	<p>Stéphanie Cramp, Conseillère et animatrice 819-821-5127 poste 103 conseillersh@alzheimerestrie.com</p>
<p>MRC DE COATICOOK Jeudi de 9 h à 16 h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS)</p>	<p>819-238-5128 conseillerehsc@alzheimerestrie.com</p>
<p>MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS Mardi de 9 h à 16 h 49, rue Angus, East Angus</p>	
<p>MRC DES SOURCES Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 599, boul. Simoneau, Val-des-Sources</p>	
<p>MRC DU GRANIT Mardi au vendredi de 8 h à 16 h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic</p>	<p>Lucie Foley, Conseillère 819-582-9866 mrcgranit@alzheimerestrie.com</p>
<p>MRC DE MEMPHRÉMAGOG Mardi et jeudi de 8 h à 16 h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog</p>	<p>Claude Gauthier, conseillère 819-212-1755 conseillere@alzheimerestrie.com</p>
<p>MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS Mercredi de 8 h30 à 16 h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSSS-CLSC)</p>	

LA MALADIE D'ALZHEIMER VOUS TRACASSE?

Que vous soyez atteint ou un proche aidant, nous sommes là pour vous accompagner dans votre parcours!

- ☑ Soutien téléphonique
- ☑ Rencontres individuelles et familiales
- ☑ Cafés-rencontres et groupes de soutien
- ☑ Ateliers de formation
- ☑ Service de répit-stimulation à domicile
- ☑ Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri
- ☑ Activités créatives

et bien plus!

Contactez-nous au 819-821-5127 pour plus de renseignements
ou visitez alzheimerestrie.com

**Toute l'équipe de la
Société Alzheimer de l'Estrie
vous souhaite de Joyeuses fêtes!**

**Veillez noter qu'à cette occasion,
nos bureaux seront fermés
du 24 décembre au 2 janvier inclusivement.**

Merci de votre compréhension!