

---

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

---

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**JANVIER**  
**FÉVRIER**  
**2024**



# Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Activités pour les proches aidants.....	5
Nouvelles activités pour les proches aidants.....	8
Activités pour les personnes atteintes.....	10
Activité pour les 50 ans et plus.....	12
Conférences.....	13
Chroniques.....	14
Suggestions de lecture et d'écoute.....	16
Colloque Alzheimer.....	18
Programme « On rentre à la maison ».....	18
Pour nous joindre.....	19
Conférence gratuite pour les organismes.....	20



## JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux causeries, aux conférences, aux rencontres individuelles et familiales ainsi qu'à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répétition à domicile et Partis pour l'après-midi;
- ☞ Réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- ☞ Réception du Journal le Fil par la poste ou par courriel cinq fois par année;
- ☞ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ☞ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.



**25 \$ / Année**

## COMMENT DEVENIR MEMBRE?

Inscrivez-vous par téléphone, par courriel ou directement sur notre site web.

**819 821-5127** | [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre)

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

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

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

**ISSN :** 1216237

## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous, chers membres. En cette nouvelle année qui commence, toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie et moi-même tenons à vous souhaiter une très belle et douce année 2024. Nous espérons que vous avez passé un joyeux temps des fêtes en compagnie de ceux que vous aimez.

De notre côté, nous avons profité de cette période pour nous reposer afin de vous revenir en force cet hiver.

Nous sommes d'ailleurs heureux de vous proposer de nouvelles activités pour les proches aidants. Je vous encourage à y participer en grand nombre, car l'objectif est de vous offrir tout l'aide et le soutien dont vous avez besoin.

### Janvier : mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

En l'occasion du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, nous vous invitons à participer en janvier à notre conférence virtuelle sur l'adaptation des activités aux capacités des personnes atteintes présentée par une ergothérapeute spécialisée.

Une conférence sur les crédits d'impôt spécifiques aux proches aidants sera également offerte en février par France Thibodeau, comptable professionnelle agréée.

Vous trouverez toutes les informations sur les conférences à venir à la page 13 du journal.

## Coup de coeur

### Encan virtuel des Sociétés Alzheimer

Du 28 novembre au 11 décembre s'est déroulée la deuxième édition de l'Encan virtuel des Sociétés Alzheimer. Des prix pour tous les goûts et tous les budgets ont été mis aux enchères afin de collecter des fonds pour soutenir les familles touchées par les troubles neurocognitifs. Nous tenons à remercier la trentaine d'entreprises de la région qui ont généreusement accepté d'offrir des lots à l'encan :

Spa Nordic Station, Espace 4 Saisons, le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke, Siboire, Jouvence, Club de Golf de Sherbrooke, Vieux Clocher de Magog, Annie Goyette, Au Cœur du pain, Biblairie GGC, Bleu Lavande, Boucherie Face de Bœuf, Boutique Joséphine, Boutique Roger Labonté et Alexclusif, Boutique Labonté pour L, Brasserie Daniel Lapointe, Brasserie le Jasper, Claudette Roy, Encadrement Dufour et Pelland, Da Leonardo, Dermessence, Distillerie McManamy, Domaine Lac Brompton, Fumoirs Dickey's, Icon Loft Esthétique, Bijouterie Skinner et Nadeau, la Halte des Pèlerins, Laser Plus, la Zone Plus, Marché de Poisson Sherbrooke, Musée des beaux-arts de Sherbrooke, Orchestre Symphonique de Sherbrooke, Pâtisserie Duquette, Sport Trans-Action, Studio Boomerang, Turcotte le Bijoutier et Ferme rustique Mysticwolf.

Merci également à toutes les personnes qui ont participé à l'encan en misant sur les différents lots. Votre soutien nous est très précieux!



## Société active

### Tournée prévention intimidation

Entre juillet et décembre 2023, nous avons visité 21 résidences privées pour aînés afin d'offrir la conférence *Mieux comprendre pour mieux agir contre l'intimidation*. L'objectif de cette présentation était de sensibiliser les participants sur la réalité vécue par les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Un cahier d'activités pour stimuler les fonctions cognitives a également été offert gratuitement à chacun des 461 participants.

Ce projet fut possible grâce au programme de soutien financier *Ensemble contre l'intimidation* du ministère de la Famille du gouvernement du Québec.



### Conférence *Planifiez votre avenir*

Le 30 novembre dernier se tenait la conférence portant sur la planification financière et les troubles neurocognitifs présentée par IG Gestion de patrimoine et Équipe Abinader notaires.

Les participants ont eu l'occasion d'obtenir les réponses à leurs questions et d'échanger avec les conférenciers sur les différents sujets abordés tout au long de la présentation. Nous remercions chaleureusement nos quatre conférenciers - Mathieu Clerget, Bruno Therrien, Me Gabriel Pineault et Me Olivier Abinader - pour leur temps accordé et pour leurs précieux conseils.

### Fête de Noël

Le 8 décembre dernier se tenait notre traditionnel souper de Noël suivi de sa soirée dansante. Nous avons été près d'une centaine d'employés et de clients à prendre part à l'événement. Nous vous remercions pour votre participation en si grand nombre!

Cette année, le comité organisateur avait choisi la thématique *Noël Québécois* comme code vestimentaire pour la soirée. Nous avons vu plusieurs habillements originaux et avons eu beaucoup de plaisir à déterminer la meilleure tenue de la soirée! L'animation musicale ainsi que le quiz de Noël furent également très appréciés de tous.



# 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 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 avec l'intervenante de votre région pour fixer un rendez-vous.**

## GROUPES DE SOUTIEN

Activité gratuite pour les membres



Les groupes de soutien constituent une série de huit rencontres consécutives. Lors de chaque séance, les proches aidants sont amenés à échanger sur un sujet proposé par l'animatrice, tel que la prévention de l'épuisement ou encore la culpabilité. Ils peuvent ensuite partager leur vécu avec les autres participants qui font face aux mêmes situations qu'eux, obtenir de l'information et échanger des trucs et astuces. Peu importe où vous vous situez dans votre cheminement d'aidant, les conseils et pistes de réflexion présentés dans le cadre de cette activité sauront vous être utiles.

### SHERBROOKE

Les jeudis aux deux semaines  
du 25 janvier au 2 mai  
de 13 h 30 à 15 h  
740, rue Galt Ouest, bureau 112

### EN VIRTUEL

Tous les vendredis  
du 2 février au 22 mars  
de 13 h 30 à 15 h

### Inscription obligatoire

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

*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](http://coopfuneraireestrie.com)

# 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 neurocognitives. 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.



### PROCESSUS DE RELOCALISATION

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

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

#### Mardi 20 février

13 h 30 à 15 h  
MAGOG

#### Jeudi 14 mars

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

#### Mercredi 20 mars

13 h 30 à 15 h  
COATICOOK



### APRÈS LA RELOCALISATION

À la suite de la relocalisation, il est important de réorganiser sa vie. Il faut faire le bilan des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et de celui qu'il faut s'accorder pour reprendre du pouvoir sur sa santé et sa vie en général. Vous obtiendrez dans cet atelier des conseils pour prendre soin de soi, se réorganiser, combattre la culpabilité et le stress ainsi qu'accepter la nouvelle situation.

#### Jeudi 28 mars

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

#### Mardi 26 mars

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



### BONIFIER LES VISITES À UN PROCHE HÉBERGÉ

NOUVEAU!

L'hébergement de la personne atteinte est bien souvent une étape éprouvante. Au-delà des soins, des préoccupations et des émotions éprouvées, comment pouvons-nous préserver notre énergie et maximiser les bons moments lors de nos visites? Dans cet atelier, nous vous proposerons des outils de réflexion et des conseils pratiques pour y parvenir.

#### Mercredi 17 avril

13 h 30 à 15 h  
COATICOOK



### 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.

#### Mercredi 3 avril

13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES

#### Mardi 18 juin

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



### LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Dans cet atelier, vous apprendrez à mieux comprendre la réalité d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs et obtiendrez des trucs et conseils pratiques afin de vous sentir plus outillés face à certaines réactions physiques ou verbales (telles que l'agressivité, l'errance ou l'agitation) de votre proche.

#### Lundi 12 février

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE



## 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.

### Mercredi 14 février

13 h 30 à 15 h

VAL-DES-SOURCES

### Judi 11 avril

13 h 30 à 15 h

LAC-MÉGANTIC

### Mardi 21 mai

13 h 30 à 15 h

MAGOG



## 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. Cet atelier est l'occasion pour vous d'obtenir les outils nécessaires qui vous aideront à surmonter cette étape souvent éprouvante.

### Judi 18 janvier

13 h 30 à 15 h

LAC-MÉGANTIC

### Mercredi 6 mars

13 h 30 à 15 h

VAL-DES-SOURCES

### Mardi 23 avril

13 h 30 à 15 h

MAGOG



## 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.

### Lundi 22 janvier

13 h 30 à 15 h

SHERBROOKE

### Judi 29 février

13 h 30 à 15 h

LAC-MÉGANTIC



## 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.

### Mardi 23 janvier

13 h 30 à 15 h

MAGOG

### Judi 1er février

13 h 30 à 15 h

LAC-MÉGANTIC

### Lundi 11 mars

13 h 30 à 15 h

SHERBROOKE

## TARIFS ET ADRESSES

### Inscription obligatoire

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

**10 \$** pour les membres

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

### COATICOOK

150, rue Child, Salle communautaire (hôtel de ville)

### LAC-MÉGANTIC

4982, rue Champlain, salle Guy Théberge

### MAGOG

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

### SHERBROOKE

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (bureau régional)

### VAL-DES-SOURCES

120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre des loisirs Notre-Dame-de-Toutes-Joies)

# Nouvelles activités pour les proches aidants



## Janvier : mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

À la Société Alzheimer de l'Estrie, nous cherchons toujours à bonifier notre offre de services afin de répondre au mieux aux besoins de notre clientèle. Ainsi, en l'occasion du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, nous sommes heureux de vous proposer **deux nouvelles activités** destinées aux proches aidants : les causeries et les sujets clés des troubles neurocognitifs.

### CAUSERIES

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 accueillante et conviviale. 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 aux deux semaines  
du 18 janvier au 18 avril, de 13 h 30 à 15 h 30  
au 740, rue Galt Ouest, bureau 112

#### VAL-DES-SOURCES

Les mercredis 24 janvier, 21 février, 20 mars  
et 17 avril, de 13 h 30 à 15 h 30  
au 120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre  
des loisirs)

#### EAST ANGUS

Les mardis 6 février, 5 mars et 2 avril  
de 13 h 30 à 15 h 30  
Lieu à déterminer, appelez-nous!

#### COATICOOK

Les mercredis 24 janvier, 28 février, 27 mars  
et 24 avril, de 13 h 30 à 15 h 30  
150, rue Child, salle communautaire (hôtel de  
ville)

#### Inscription obligatoire

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

#### MAGOG

Les mardis 16 janvier, 13 février, 12 mars et  
16 avril  
de 13 h 30 à 15 h 30  
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

#### LAC-MÉGANTIC

Les jeudis aux deux semaines  
du 11 janvier au 4 avril  
de 13 h 30 à 15 h 30  
4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge

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

# Nouvelles activités pour les proches aidants

## SUJETS CLÉS DES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Série de trois blocs de formation



Dans le cadre de cette formation, l'animatrice abordera un ensemble de sujets pour vous soutenir dans votre rôle de proche aidant auprès de la personne atteinte que vous accompagnez.

**Bloc 1** - Ce premier bloc de formation vise à connaître les effets des troubles neurocognitifs sur les personnes atteintes pour bien en comprendre les manifestations. Il sera également question de communication et de trucs pour favoriser vos échanges auprès d'une personne atteinte.

**Bloc 2** - Dans ce bloc de formation, nous présenterons les différents comportements déroutants que peuvent occasionner les troubles neurocognitifs et les stratégies d'intervention pour les traverser. Des conseils seront également donnés afin de bonifier vos visites auprès d'une personne atteinte.

**Bloc 3** - Ce dernier bloc de formation a pour objectif de soutenir le proche aidant sur le plan émotionnel. Des thèmes tels que le deuil blanc, la fatigue de compassion et le lâcher-prise seront discutés. Nous aborderons également la question de comment prendre soin de soi dans un contexte de proche aidance.

### SHERBROOKE

Les mardis 27 février, 5 mars et 12 mars  
de 13 h 30 à 15 h  
740, rue Galt Ouest, bureau 112

### WINDSOR

Les jeudis 15 février, 22 février et 29 février  
de 13 h 30 à 15 h  
54, rue Saint-Georges, local 304 (CAB)

### COATICOOK

Les mercredis 7 février, 14 février et 21 février  
de 13 h 30 à 15 h  
150, rue Child, salle commun. (hôtel de ville)

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimereestrie.com](mailto:info@alzheimereestrie.com)  
30 \$ pour les membres, 60 \$ pour les non-membres (prix pour les trois blocs)



Votre boutique du  
**proche aidant**

**15%**  
Code promo\*  
Fil2024

**Lorsque les mots ne viennent plus, les moments partagés prennent tout leur sens.**

Jeux simples, peinture magique, poupées, animaux robotisés, CDS Boutique a de tout pour raviver le plaisir de passer des moments de qualité ensemble!

**Commandez en ligne ou visitez-nous en boutique!**



CDS Boutique se spécialise dans le **loisir adapté** pour les aînés vivant avec des troubles neurocognitifs (Alzheimer, Parkinson, etc.)  
\*Valable pour un temps limité et des conditions s'appliquent (voir notre site)

# Activités pour les personnes atteintes

## ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres



Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'une maladie neurocognitive souhaitant obtenir des conseils pour garder leur mémoire active et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.

En compagnie d'une animatrice chevronnée, dans

un petit groupe, vous vous pencherez sur les facteurs de protection de la maladie, les astuces pour garder votre mémoire active, ainsi que sur plusieurs trucs pour vous souvenir plus facilement.

En plus de la théorie abordée lors de chaque rencontre, vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques. Ces ateliers vous permettront de vous mettre au défi dans le plaisir et de faire travailler votre mémoire.

Tous les mercredis du 10 janvier au 19 juin de 9 h 30 à 11 h 30

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Pour information ou inscription, communiquez au 819 821-5127, poste 107.

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

## PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI



Cette activité est l'occasion pour les personnes ayant un trouble neurocognitif en phase légère à modérée de sortir de chez eux un après-midi par semaine pour socialiser et participer à des activités en petits groupes.

### Répit pour l'aidant

Une animatrice qualifiée est sur place durant toute la séance pour veiller sur les participants et animer différentes activités telles que des jeux de société, des activités d'observation, des puzzles ou encore des activités d'agilité.

Les proches aidants peuvent ainsi profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à l'activité.

Tous les vendredis, de 13 h à 16 h

15 \$ par après-midi (le participant ou un proche doit être membre)

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

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

## Activités pour les personnes atteintes

### CENTRE LE COLIBRI



Le centre le Colibri 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 cognitives, physiques et

créatives sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

Un dîner et des collations sont distribués aux participants durant la journée. Lors des repas, de beaux échanges ont lieu et des liens d'amitié se créent régulièrement.

#### Répit pour l'aidant

Pendant que son proche participe aux activités du centre, la personne proche aidante peut prendre un moment pour elle et vaquer à d'autres occupations.

Du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h  
22 \$ par jour (le participant ou un proche doit être membre)

740, rue Galt Ouest, bureau 113, Sherbrooke

Pour information ou inscription, communiquez 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 personne 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.

#### Répit pour l'aidant

L'accompagnement à domicile permet aussi d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant quelques heures pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations, sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision.

#### OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi

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

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

# Activité pour les 50 ans et plus

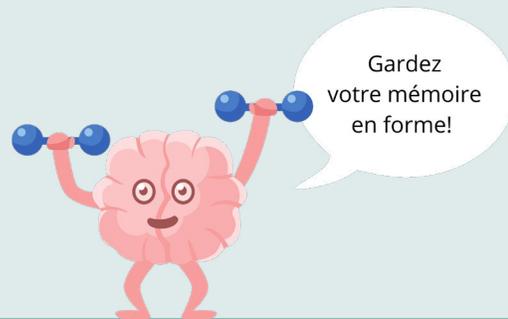
## MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Série de neuf ateliers

Ce programme permet aux personnes âgées de 50 ans et plus **vivant un vieillissement intellectuel normal** de faire travailler leur cerveau afin de le garder actif. Des trucs, conseils et exercices sont proposés lors de chaque rencontre, selon la thématique du jour. En plus de recevoir la matière lors des neuf séances, les participants ont également l'occasion de faire travailler leurs fonctions cognitives à la maison avec un cahier de 300 pages d'activités.

### Quelques sujets abordés :

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



### SHERBROOKE

Tous les vendredis, du 26 janvier au 22 mars  
de 9 h 30 à 11 h 30  
740, rue Galt Ouest, bureau 112

### WINDSOR

Tous les jeudis, du 25 janvier au 21 mars  
de 9 h 30 à 11 h 30  
54, rue Saint-Georges, local 304 (CAB)

### VAL-DES-SOURCES

Tous les mercredis, du 24 janvier au 27 mars  
de 9 h 30 à 11 h 30  
120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre loisirs)

\*sauf le 7 février

### Inscription obligatoire

au 819 821-5127 ou à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
30 \$ pour les membres, 60 \$ pour les non-membres \*Prix excluant l'achat du cahier (25 \$)



## LOISIRS ET ACTIVITÉS

### Programmation

La FADOQ-Région Estrie compte plus de **38 000 membres**

Pour connaître les nombreux avantages, les activités, les voyages et les événements à venir, **abonnez-vous à l'infolettre!**

### Hiver 2024

- Ateliers FADOQ.ca (cours tablettes, iPad, iPhone, etc.)
- Club de lecture
- Conférences
- Cours d'anglais
- Croisières accompagnées
- Les JEUX-DI
- Prévention et contrôle des chutes
- Ski de fond, raquette
- Vendredis plein air
- Voyages et escapades

LA CINQUANTAINE, C'EST LE BONHEUR.  
La vie commence.

*Vraiment!*



2050, rue King Ouest, bur. 020, Sherbrooke (QC) J1J 2E8  
819 566-7748 | [fadoq.ca/estrie](http://fadoq.ca/estrie)



## Conférences

### Adapter les activités de loisirs et de la vie quotidienne aux capacités d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs

Conférence en ligne

Lors de cette présentation en mode virtuel, l'ergothérapeute Marie-Eve Bolduc vous fournira des idées concrètes pour adapter vos activités du quotidien aux aptitudes physiques, cognitives et sociales de votre proche. Cela vous permettra de renforcer votre niveau de satisfaction dans votre relation avec la personne ainsi que dans les activités.

#### Champ d'expertise

Marie-Eve Bolduc, Ph. D., est professeure adjointe à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill. Ses intérêts de recherche touchent particulièrement les troubles d'origine cérébraux, les troubles développementaux et l'enseignement par simulation. Forte de son expérience d'ergothérapeute, de responsable de programme et d'éducatrice en simulation, elle participe depuis 2019 à l'élaboration de matériel de formation sur les troubles neurocognitifs majeurs au sein du programme de formation sur la démence de l'Université McGill.



**30 janvier 2024**  
13 h à 14 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.

### Crédits d'impôt pour les proches aidants et les personnes en perte d'autonomie

Soyez au fait des nouveautés et retirez le plein montant auquel vous avez droit en assistant à cette conférence présentée par la comptable professionnelle agréée France Thibodeau.

Elle vous expliquera toutes les nuances à ce sujet et répondra à toutes vos questions.

#### SHERBROOKE

Le mercredi 28 février 2024

de 13 h 30 à 15 h

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



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

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

# Chroniques

**IG** GESTION DE PATRIMOINE



IG Gestion de patrimoine vous souhaite une bonne année 2024! Qu'elle puisse vous apporter de la joie, du bonheur et de la réussite dans vos projets de vie. Il est toujours important de rappeler que le début de l'année est un bon moment pour faire le point sur sa situation financière et définir des objectifs atteignables.

Pour commencer, vous pourriez élaborer ou réviser votre budget, car cela vous offre une vue d'ensemble de vos finances. C'est la première étape pour déterminer vos sources de revenus et vos dépenses courantes. Un budget bien géré permet d'établir une base solide pour votre santé financière.

En parallèle, définir des objectifs financiers réalistes est primordial. Ces objectifs doivent être spécifiques, mesurables et accessibles. Qu'il s'agisse d'épargner pour des projets futurs, de rembourser des dettes ou d'investir pour la retraite, des objectifs bien définis offrent la motivation pour rester sur la bonne voie.

Un suivi régulier est également fondamental. Revoir périodiquement ses objectifs et son budget permet d'évaluer les progrès réalisés, d'apporter des ajustements si nécessaire et de maintenir le cap vers la stabilité financière.

**Mathieu Clerget**

Conseiller – associé  
mathieu.clerget@igpp.ca

## Notre équipe répond à vos questions...

### QUESTION

Mon mari a une atteinte cognitive. Il a toujours été très actif, mais, maintenant, il est constamment devant la télévision. Comment l'amener à reprendre ses activités d'autrefois?



DANIELLE YERGEAU  
INTERVENANTE  
MRC DE SHERBROOKE

### RÉPONSE

Il faut savoir que beaucoup de personnes atteintes semblent ne plus avoir d'intérêt pour les activités qu'elles faisaient auparavant. D'après ce que l'on sait, cela viendrait plutôt d'un manque d'initiative que d'un manque d'intérêt. On remarque souvent que l'initiative disparaît assez tôt dans la maladie. Cela peut différer d'une personne à l'autre, selon l'évolution de la maladie et le type d'atteinte cognitive. Puisque la plupart des personnes atteintes se servent de la vision comme repère, servez-vous du principe de l'imitation pour entreprendre une activité connue de votre mari.

Supposons, par exemple, que votre mari a toujours aimé faire des casse-têtes et que c'était son activité préférée. Cependant, aujourd'hui, vous remarquez qu'il n'en fait plus. Cela vous rend triste parce que, pendant qu'il faisait des casse-têtes, vous pouviez profiter de ce temps pour prendre un moment de répit en toute quiétude. Vous lui demandez alors pourquoi, et il vous répond que cela ne l'intéresse plus. Voici ce que vous pouvez faire : demandez-lui de venir vous aider à faire un casse-tête en lui mentionnant que vous ne savez pas comment vous y prendre. Commencez le casse-tête ensemble. Au bout d'un certain temps, il se peut que vous constatiez qu'il est absorbé par sa tâche. Vous pourrez à ce moment le laisser seul pour vaquer à d'autres occupations. Vous comprendrez alors que cela n'est pas nécessairement un problème d'intérêt, mais bien un manque d'initiative. Vous pourrez ainsi utiliser cette technique pour d'autres activités et même certaines tâches ménagères.

## Chroniques

### Notre équipe répond à vos questions...

#### QUESTION

Ma conjointe me suit partout dans la maison. J'ai l'impression qu'elle me suit comme une ombre. Je n'ai plus deux minutes à moi. Est-ce normal? Je ne sais pas quoi faire.



CLAUDE GAUTHIER  
INTERVENANTE  
MRC DE MEMPHRÉMAGOG

#### RÉPONSE

Ce genre de situation, souvent perçue comme une perte de liberté de mouvement et d'autonomie, est fréquemment rapportée par les proches aidants. Elle peut en effet devenir accaparante et frustrante pour l'aidant. Cependant, il faut comprendre que la maladie occasionne chez la personne atteinte une perte de repères importante. Cette perte de repères, accompagnée d'autres symptômes de la maladie, constitue des facteurs qui génèrent chez bien des personnes de l'anxiété et un fort sentiment d'insécurité. Dans cette désorganisation cognitive, le proche aidant devient alors la référence, le phare et l'« ancrage ». Ainsi, ne pas vous avoir dans son champ de vision ou ne pas être dans la même pièce que vous peut signifier pour la personne atteinte que vous n'êtes plus là, que vous avez disparu. Il est donc naturel comme réaction de ne pas vouloir trop s'éloigner.

Pour diminuer ce comportement, vous pouvez proposer à la personne une activité significative selon ses goûts, son histoire de vie et ses capacités du moment. Vous pouvez également lui demander de vous rendre service en préparant des légumes, en mettant la table ou en pliant des serviettes. Faites-la se sentir utile en participant aux activités quotidiennes selon ses capacités. Surtout, ne visez pas le résultat et ne vous fiez pas aux acquis d'autrefois. Ajustez vos attentes et adoptez une approche centrée sur la personne. Enfin, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou à votre Société Alzheimer pour avoir du répit. Recharger vos batteries vous permettra de continuer à jouer efficacement votre rôle d'aidant.



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

### LE POUVOIR DU GROUPE

Le décès du chanteur Karl Tremblay, des Cowboys fringants, a mis en lumière l'extraordinaire puissance de nous regrouper quand le malheur frappe. Le fait de ne pas se sentir isolé influence pour beaucoup notre capacité à naviguer dans les eaux parfois troubles du deuil.

Cette dynamique bonne pour l'évolution du deuil est aussi valable dans les situations d'accompagnement de personnes malades. Mais, bien souvent, dans ce dernier cas, c'est l'inverse qui se produit. Le cercle d'aidants s'étiole et une forme de solitude s'installe.

#### Un pari porteur d'espoir

Notre société vit une pression économique et sociale. La polarisation des idées se fait plus présente. Les ressources financières sont relativement stables alors que les coûts de base pour se loger et se nourrir explosent.

Ces effets combinés multiplient les cas d'isolement. De solitude.

Pour 2024, on pourrait faire nôtre la résolution d'être attentif aux autres et de se rapprocher de celles et ceux qui en ont besoin. Au risque de déjouer notre horaire souvent tricoté trop serré.

C'est le pari de ne laisser personne derrière dans notre entourage. Et si on veut contribuer plus largement, on peut donner un peu de notre temps ou de notre argent pour appuyer un organisme communautaire qui en fait sa mission.

Le pari de ne laisser personne derrière est un peu idéaliste. Mais il est porteur d'espoir. L'espoir qui s'installe doucement dans le cœur des gens qui se sentent esseulés.

Bonne année 2024 à toutes et à tous!

## Suggestions de lecture et d'écoute

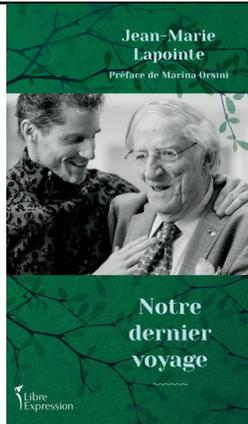
### NOTRE DERNIER VOYAGE

par Jean-Marie Lapointe

Dans ce livre, l'auteur nous raconte avec simplicité, douceur et bienveillance son parcours d'aidant naturel alors qu'il accompagne son père Jean Lapointe, comédien et sénateur, dans les derniers mois de sa vie. Il dédie son livre à toute personne qui accompagne en ce moment un conjoint, une conjointe, un enfant, un parent, un collègue, un ami en perte d'autonomie ou en fin de vie :

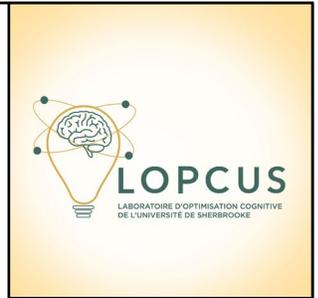
« Puisse-t-il vous guider, vous assister, vous reconforter dans cette période parfois turbulente ou bouleversante émotionnellement, mais qui peut se révéler profondément enrichissante. Que la relation père-fils dont il est grandement question dans cet ouvrage vous inspire, peu importe la situation relationnelle que vous vivez. Je vous souhaite d'être habité par l'amour, la bienveillance. Par la générosité du cœur et la douce puissance de la compassion. J'ai eu cet immense privilège. Tel un ami vous prenant par la main, j'espère que ce livre vous offrira une présence chaleureuse, à chacune des étapes de votre expérience d'accompagnement. »

**SUGGESTION DE SANDRA ASSELIN**



### PROMOTION DE LA SANTÉ COGNITIVE

par le laboratoire d'optimisation cognitive de l'Université de Sherbrooke (LOPCUS)



Saviez-vous que l'hérédité et la génétique ne sont pas les seuls facteurs de risque pouvant entraîner un trouble neurocognitif ? Saviez-vous aussi qu'avoir de bonnes habitudes de vie peut vous aider à prévenir jusqu'à 40 % les troubles neurocognitifs ?

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour modifier votre mode de vie de manière à préserver ou à améliorer votre santé cérébrale.

Vous avez le pouvoir d'agir et ces sept épisodes de balados vous indiqueront des pistes d'action concrètes afin de maintenir une bonne santé cognitive et prévenir les troubles neurocognitifs comme la maladie d'Alzheimer. Tout au long de cette série de balados, vous découvrirez les différents facteurs de risque de troubles neurocognitifs que vous pouvez contrôler tels que l'alimentation, la consommation d'alcool, l'activité physique, la gestion du stress et de la dépression et plus encore.

**Écoutez gratuitement cette série de balados ici :** <https://audiomack.com/woodlesage103/> album

### La bibliothèque pour vous!

Sachez que les suggestions de lecture dans le présent journal sont disponibles pour être empruntées à notre bureau régional. Nous avons d'ailleurs une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel.

Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.



## PERTE D'AUTONOMIE ET PROCHE AIDANCE - TIREZ VOTRE ÉPINGLE DU JEU !

par Annie Goyette

Au cours des 20 dernières années en tant que conseillère financière, la

Sherbrookoise Annie Goyette a fait le constat que les gens aiment planifier leur retraite et d'autres projets, mais refusent inconsciemment de planifier ce qui devrait arriver advenant une perte d'autonomie. Pourtant, avec l'espérance de vie qui ne cesse d'augmenter, les possibilités d'une perte d'autonomie sont presque inévitables. C'est ainsi que lui est venu l'idée de créer un guide pratique à remplir manuscritement dans lequel pourra se référer notre futur proche aidant advenant une perte d'autonomie : « La vieillesse et la perte d'autonomie se planifient, tel un voyage ! Au lieu de repousser cette réalité ou de la subir comme une fatalité, je vous propose d'être proactifs pour minimiser d'éventuels imprévus pour vous et votre personne proche aidante. »

Prenant la forme d'un manuscrit, ce guide est divisé en trois sections dans lesquelles nous sommes invités à écrire des informations sur nous. La première partie concerne tout ce qui fait de nous une personne unique (origines familiales, moments de joie, valeurs, goûts culinaires, etc.), la deuxième concerne tout ce qui touche nos affaires (finances, protections juridiques, etc.) et la troisième partie s'adresse directement au proche aidant et lui propose des outils pour mieux nous accompagner. Enfin, en plus d'être pratique, ce guide constitue une belle occasion de réfléchir sur soi, de voyager à travers nos souvenirs et de laisser notre marque dans le temps.

SUGGESTION DE LÉA-MAUDE ROY



Une entreprise familiale d'ici

De vrais moments, de vrais résidents Soleil

Programmes exclusifs pour soutenir et accompagner les aînés en résidence.



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

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

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



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

Visites 7/7

1 800 363-0663

LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

Sherbrooke  
1150, rue des Quatre-Saisons

Granby  
235, rue Denison Est

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

www.residencessoleil.ca • info@residencessoleil.ca

## Colloque Alzheimer pour les professionnels de la santé

# 19 mars 2024

Le thème et les conférenciers seront dévoilés prochainement.

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

## Programme « On rentre à la maison »

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

Ce programme vise à recueillir d'avance des informations utiles à la recherche d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif en cas de disparition. Cela permet aux policiers d'intervenir plus rapidement et efficacement tout en portant assistance de façon adaptée aux besoins de la personne concernée. Le programme a été conçu en collaboration avec le Service de police de Sherbrooke et la Régie de police de Memphrémagog.

### Comment en profiter?

Remplissez le formulaire à cet effet disponible sur le site [alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com) et envoyez-le à la Société Alzheimer de l'Estrie (SAE) par la poste ou par courriel. Vous pouvez également vous rendre au bureau régional de la SAE pour remplir le formulaire à la main. Votre MRC ne fait pas partie des territoires desservis par le programme? Rien ne vous empêche d'utiliser le formulaire comme outil pour communiquer avec les autorités de votre région en cas de disparition. Vous n'avez qu'à le remplir et le conserver dans vos dossiers.

### Qui peut remplir le formulaire?

La personne concernée ou quiconque ayant son autorisation. Si la personne concernée a un représentant légal, ce dernier doit en être le signataire.



## Avez-vous commencé à remarquer des changements dans votre mémoire ou dans votre capacité à penser de façon claire ?

Q&T Recherche sherbrooke participe actuellement à une étude clinique en pertes de mémoire.

Si vous êtes âgé de **60 à 85 ans** et que ce projet vous intéresse, contactez l'équipe de recherche au **819 562-0777** ou visitez [qtrecherche.com](http://qtrecherche.com).

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



# Pour nous joindre

## Bureau régional

740, rue Galt Ouest, bureau 112, 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](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
[alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)

## Administration

### Caroline Giguère

Directrice générale  
819 821-5127 poste 105  
[carolinegiguere@alzheimerestrie.com](mailto:carolinegiguere@alzheimerestrie.com)

### Mélanie Marois

Comptabilité  
819 821-5127 poste 112  
[comptabilite@alzheimerestrie.com](mailto:comptabilite@alzheimerestrie.com)

### Jessica Calvé

Coordonnatrice des services  
819 821-5127 poste 116  
[coordoservices@alzheimerestrie.com](mailto:coordoservices@alzheimerestrie.com)

### Léa-Maude Roy

Conseillère en communication  
819 821-5127 poste 108  
[communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com)

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

### Catherine Longpré

Coordonnatrice

### Julie Simoneau

Animatrice

### Karine Mercier

Animatrice

[lecolibri@alzheimerestrie.com](mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com)  
819 821-5127 poste 109

## Service de répit-stimulation à domicile

### Valérie Lacroix

Coordonnatrice

### Susie Duquette

Adjointe

### Mégane Latulippe

Adjointe

[repit@alzheimerestrie.com](mailto:repit@alzheimerestrie.com)  
819 821-5127 poste 106

## Intervenantes

### Danielle Yergeau

819 821-5127 poste 107  
[danielleyergeau@alzheimerestrie.com](mailto:danielleyergeau@alzheimerestrie.com)

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

### Danyka Chouinard

819 238-5128  
[projet@alzheimerestrie.com](mailto:projet@alzheimerestrie.com)

### MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

49, rue Angus Nord (SADC), East Angus

### MRC DES SOURCES

599, boul. Simoneau (SBP), Val-des-Sources

### MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

54, rue Saint-Georges (CAB), Windsor

### Marthe Dumas

819 582-9866  
[mrcgranit@alzheimerestrie.com](mailto:mrcgranit@alzheimerestrie.com)

### MRC DU GRANIT

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

### Claude Gauthier

819 212-1755  
[conseillere@alzheimerestrie.com](mailto:conseillere@alzheimerestrie.com)

### MRC DE MEMPHRÉMAGOG

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

### Gabrielle Arsenault

819 821-5127 poste 103  
[conseilleresh@alzheimerestrie.com](mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com)

### MRC DE COATICOOK

Mercredi de 9 h à 16 h  
23, rue Cutting (CAB), Coaticook

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

### Lucie Lemelin

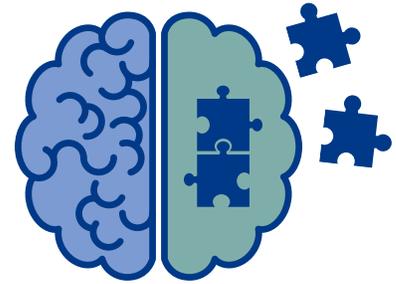
[conseillerehsc@alzheimerestrie.com](mailto:conseillerehsc@alzheimerestrie.com)



Suivez-nous sur Facebook !

[facebook.com/saeestrie](https://facebook.com/saeestrie)

# Vieillesse normale ou troubles neurocognitifs ?



## Démystifions les mythes.

Une conférence présentée **gratuitement** dans votre milieu par la Société Alzheimer de l'Estrie.

### Les objectifs de la conférence :

- Distinguer les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs.
- Connaître les types de mémoire et les différents niveaux de pertes de mémoire.
- Approfondir les connaissances des participants sur les principaux troubles neurocognitifs (phases, facteurs de risque et de protection ainsi que les impacts sur la personne et son entourage).
- Obtenir des trucs et astuces pour faciliter la communication avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

### Informations :

- Présentation offerte dans les organisations de l'Estrie travaillant auprès des personnes âgées (résidences, OBNL, institutions, etc.).
- Conférence présentée par une intervenante de la Société Alzheimer de l'Estrie.
- Durée de 1 heure et 30 minutes.
- Un minimum de 12 participants est requis pour tenir la conférence.
- Nous remettons dépliants et informations sur les troubles neurocognitifs ainsi que sur nos services offerts.



(819) 821-5127



COORDOSERVICES@ALZHEIMERESTRIE.COM

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie