

Société Alzheimer
de l'Estrie

Le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

JANVIER
FÉVRIER
2019



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres,

J'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes en compagnie de ceux et celles qui vous sont chers.

En premier lieu, j'aimerais vous souhaiter une très belle année 2019 remplie de bonheur, de passion dans vos activités et d'amour autour de vous, durant toute l'année!

Notre volonté d'améliorer sans cesse nos services est le moteur qui nous fait avancer vers l'avenir avec détermination. Ensemble, unissons-nous pour aller encore plus loin... et adoucir les conséquences de la maladie. Pour l'année 2019, ayons la force de croire en nos rêves et en nos aspirations! Nous donnerons à nos

projets un peu plus de nous-mêmes pour construire un futur meilleur.

Toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie vous remercie de votre confiance et vous présente ses meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité à vous et à vos proches pour la nouvelle année.

C'est avec plaisir que nous vous accueillerons dès janvier aux activités. N'hésitez pas à communiquer avec l'une des membres de l'équipe pour en savoir davantage.

Bonne lecture!

Caroline Giguère

Coup de coeur

Je tiens à mentionner l'importante reconnaissance reçue par un des membres du CA de notre organisme. En effet, Dr Guy Lacombe, médecin interniste-gériatre et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke, s'est vu remettre le prestigieux prix Irma R. Parhad, remis par le Consortium des centres canadiens pour la recherche clinique cognitive.

Ce prix lui a été décerné pour l'ensemble de sa carrière, et souligne sa contribution exceptionnelle à la compréhension et au traitement des patients âgés souffrant de troubles cognitifs. Nous tenons à lui offrir toutes nos félicitations! C'est un honneur de l'avoir comme administrateur de notre CA.



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

Ce journal est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres, à ses partenaires et, plus généralement, aux personnes sensibles à la cause. Il a comme objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources disponibles dans le milieu. Les opinions émises et articles signés n'engagent que la responsabilité de l'auteur. La forme masculine est utilisée pour alléger le texte et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Photo page 11 : Freepik.com

La société active



SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Pour souligner la semaine nationale des proches aidants, la Société Alzheimer de l'Estrie a présenté un déjeuner-conférence destiné à la génération sandwich, composée de ceux et celles qui doivent s'occuper à la fois de leurs parents vieillissants et de leurs propres enfants, tout en menant une vie active

Mme Sylvie Fortier, la conférencière, a présenté dix « ingrédients » pour préserver l'équilibre dans sa vie malgré les différentes obligations. Sa présentation a donné des trucs très concrets à mettre en application afin de parvenir à réaliser ce défi. Chacun est reparti avec des outils applicables à sa réalité. Merci à l'Appui Estrie, qui a rendu possible cette activité.

REMISE DE DIPLÔMES

Les dix participants de l'activité Muscler vos méninges ont reçu un diplôme pour conclure la session de dix ateliers qui s'est tenue cet automne à Woburn. Ces ateliers abordent différents trucs et comportent de multiples activités pour stimuler et préserver la vitalité intellectuelle des aînés. Ils ont été offerts avec la gracieuse participation de l'AFEAS de Woburn. Parmi les points positifs, les participants ont mentionné que les thèmes abordés, soit l'exercice, l'alimentation, le stress, la mémoire, les loisirs, etc., étaient pertinents. Les activités étaient variées et les trucs pour aider à mémoriser, applicables dans leur quotidien. Les devoirs à faire à la maison facilitaient l'intégration de la matière vue en cours. Félicitations à nos fiers participants!



DES SALONS PARTOUT EN ESTRIE!

Dans les derniers mois, vous avez peut-être eu l'occasion de rencontrer nos conseillères lors de salons qui se tenaient dans plusieurs MRC estriennes : Haut-Saint-François, Memphrémagog, du Granit et Sherbrooke. Il nous fait plaisir de répondre à vos questions lors de ces moments privilégiés.

Suggestions de lectures

Livre

PAR AMOUR DU STRESS

(Sonia Lupien)

Apprivoiser son stress peut s'avérer difficile. Sonia Lupien nous explique que le stress est pourtant une réaction normale du corps et qu'il existe des façons de le comprendre, pour mieux le maîtriser.

Souvent, nous pensons qu'une situation est la cause de notre stress, alors qu'en fait c'est le cinéma qu'on se fait autour de cette situation qui en est la raison. L'auteure divise les causes de ce stress en quatre axes :

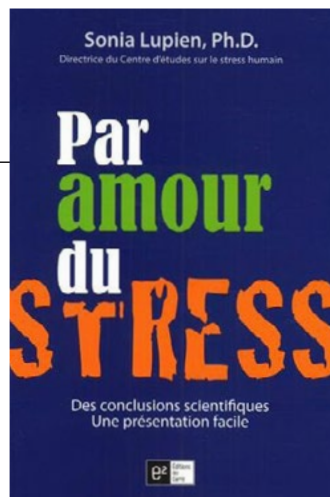
- Le sentiment de ne pas pouvoir contrôler la situation
- La situation est imprévue ou imprévisible
- La situation est nouvelle
- La situation est menaçante pour l'ego, par exemple, elle nous fait sentir que l'on n'est pas assez compétent

Ainsi, selon sa perception, pour une même situation, une personne peut être tout à fait sereine alors qu'une autre peut se sentir angoissée.

Sonia Lupien est directrice du Centre de recherche sur le stress humain et elle nous dresse un portrait rigoureux du stress. Plusieurs sujets y sont abordés, par exemple, comment le stress peut affecter notre mémoire.

J'ai apprécié la lecture de ce livre, car il raconte la science derrière le stress et le dédramatise. Il peut s'agir d'une lecture parfois technique, quoique l'auteure y glisse un bel humour et des exemples indispensables pour mieux comprendre.

-livre proposé par Sophie Robillard,
chargée de projet et animatrice



Livre

REVENIR AU MONDE

(Nicole Bordeleau)

Avec l'authenticité et la simplicité qu'on lui connaît, Nicole Bordeleau nous invite à « revenir au monde ». Grâce à des enseignements et à des exercices accessibles, elle nous accompagne à la découverte d'une pratique simple, ancrée dans le quotidien, appelée méditation de pleine présence.

Cela peut vous permettre de :

- Vivre pleinement chaque instant
- Être plus bienveillant envers vous-même
- Affronter les changements de l'existence avec une certaine lucidité

Nicole Bordeleau est maître de yoga, auteure et conférencière. Cofondatrice de Yoga monde, elle pratique la méditation depuis vingt-cinq ans et elle enseigne depuis quinze ans.

Mme Bordeleau a publié une douzaine d'ouvrages sur le sujet, dont l'art de se réinventer.

- livre proposé par Danielle Yergeau,
conseillère

NICOLE BORDELEAU

Revenir
au monde



Empruntez nos documents!

Nous mettons à votre disposition une bibliothèque comprenant une grande variété de livres et de DVD sur la maladie d'Alzheimer, la croissance personnelle et encore plus à même nos bureaux.

Ils sont là pour vous, empruntez-les!

Suggestions d'activités

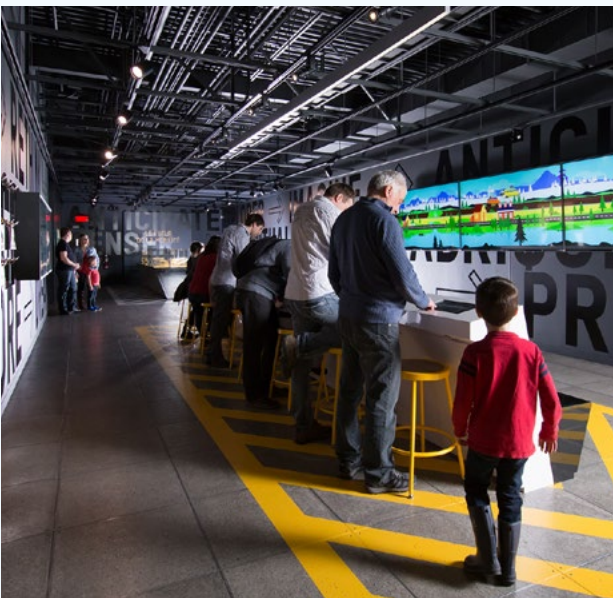
MUSÉE DE L'INGÉNIOSITÉ J. ARMAND-BOMBARDIER

Découvrez de multiples objets liés à différents modes de transport et sources d'ingéniosité! Plus de 3000 artéfacts issus des années 1920 à aujourd'hui sont exposés dans ce musée situé à Valcourt.

Entrez dans le garage de J. Armand Bombardier et découvrez son parcours à travers le théâtre d'objets *La passion d'une vie*. Constatez l'essor de l'entreprise Bombardier grâce au spectacle multimédia *La passion d'entreprendre*. Jeu numérique sur tablette, visite de la réserve et de l'usine de BRP et de nombreux dispositifs interactifs sont également offerts. Poursuivez votre visite au Centre culturel Yvonne L. Bombardier qui présente gratuitement des expositions d'artistes en arts visuels.

Jusqu'à la fin d'avril, vous pourrez découvrir la nouvelle exposition temporaire sur le biomimétisme, qui démontre comment la nature inspire des idées innovantes utilisées en transport.

Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter le site Web www.museebombardier.com.



CLUBS DE MARCHE

Durant l'hiver, il est parfois plus difficile de se motiver à sortir... Vous joindre à un club de marche pourrait vous donner une motivation supplémentaire pour ne pas abandonner cette activité si bénéfique!

Des clubs sont actifs un peu partout en Estrie. Vous retrouverez un document référençant tous les clubs de marche de la région sur cette page : <http://sercovie.org/viactive>.



ACTIVITÉS À L'INTÉRIEUR

Pourquoi ne pas faire une activité spéciale à la maison avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer que vous accompagnez? Selon ce que vous aimez, vous pourriez sortir d'anciens CD et danser, remplir des livres de coloriage pour adulte, faire un casse-tête, cuisiner des biscuits et les décorer...

Ce sont des activités simples, qui vous permettront de partager de beaux moments ensemble, tout simplement.



Activités SAE

CAFÉS-CAUSERIES

LES MARDIS, AUX DEUX SEMAINES

DU 8 JANVIER AU 30 AVRIL, DE 13 H 30 À 15 H 30

Les cafés-causeries sont un lieu d'échanges entre proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Durant chaque rencontre, ils peuvent se rassembler en petits groupes afin de discuter des situations qu'ils vivent au quotidien avec les autres gens sur place, autour d'un café. Des mentors ainsi qu'une conseillère sont présents pour conseiller les participants et leur donner de l'information sur la maladie.

POUR QUI : Les proches aidants d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS: Pas d'inscription nécessaire! Vous vous présentez aux cafés-causeries (740, rue Galt Ouest, bureau 112) selon vos besoins. Vous arrivez et repartez quand vous le voulez dans la plage horaire allouée au café-causerie.

GRUPE DE SOUTIEN DE SHERBROOKE

Nouveau départ le 6 mars 2019

Ce groupe de soutien offre l'occasion aux proches aidants de discuter tour à tour de leurs expériences en s'offrant mutuellement conseils et encouragements dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques sont abordées pour vous permettre de partager vos principaux sujets de préoccupation avec le groupe.

POUR QUI : Les proches aidants

QUAND : Aux deux semaines, les mercredis, à partir du 6 mars, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Dès aujourd'hui, auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127



ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers de formation vous permettront d'en savoir plus sur des thèmes précis liés à la maladie d'Alzheimer, en groupe. Vous pourrez ainsi mieux comprendre les causes et les symptômes de la maladie, mieux communiquer avec la personne atteinte et savoir comment réagir face aux comportements qu'elle manifeste.

SHERBROOKE

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Jeudi 4 avril, de 13 h 30 à 15 h 30
- **L'art de communiquer avec le cœur**
Jeudi 18 avril, de 13 h 30 à 15 h 30
- **Les comportements déroutants**
Jeudi 2 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127

MEMPHRÉMAGOG

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Jeudi 28 février, de 13 h 30 à 15 h
- **Les comportements déroutants**
Jeudi 11 avril, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

Activités SAE

CAFÉS-RENCONTRES

Des cafés-rencontres pour proches aidants ont lieu dans plusieurs MRC de l'Estrie, vous permettant de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Cela vous intéresse? Veuillez communiquer avec notre conseillère afin de réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est obligatoire pour participer à cette activité gratuite.

HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER

Memphrémagog

Les jeudis 10 janvier et 7 février de 13 h 30 à 15 h
Lieu : 344, St-Patrice Est, Magog (Centre d'action bénévole)
Inscriptions auprès de Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

Des Sources

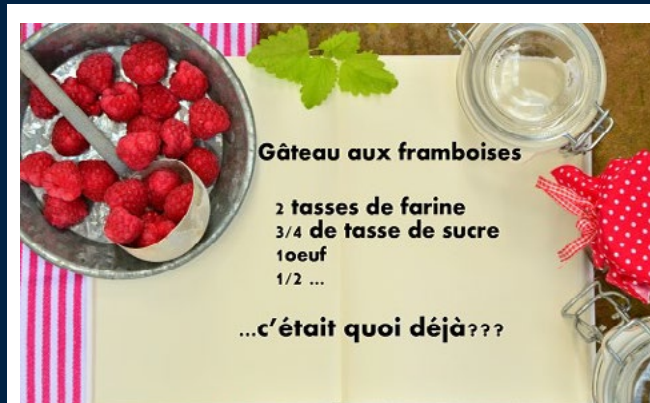
Les mercredis 16 janvier et 13 février à 11 h
Lieu : 312, boul. Morin, Asbestos (CAB des Sources)
Inscriptions auprès de Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128

Haut-Saint-François

Les jeudis 17 janvier et 14 février à 11 h
Lieu : 59, rue Angus Nord, East Angus (Restaurant Le Moulin)
Inscriptions auprès de Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128

Lac-Mégantic

Les mercredis 16 janvier et 13 février de 13 h à 15 h
Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic (Point de service de la SAE - Salle Guy-Théberge)
Inscriptions auprès de Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866



**RDV oubliés, clés égarées,
Difficulté à suivre les conversations....
Votre mémoire vous joue des tours?
Il pourrait s'agir des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.**

Vous pourriez participer à une étude de recherche clinique chez Q&T Recherche qui évalue un médicament en investigation qui vise à ralentir le déclin de la mémoire causé par la maladie d'Alzheimer.



Pour plus de renseignements, contactez une infirmière chez **Q&T Recherche**, au **819-562-0777**, ou rendez vous au www.qtrecherche.com

MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER



CAMPAGNE MYOSOTIS

En janvier, appuyez notre mission grâce à un don de 2 \$ à la caisse. Donnez généreusement!

PHARMACIES PARTICIPANTES :

Sherbrooke

Jean Coutu Christian Bourque
 Jean Coutu Rachel Lajeunesse
 Jean Coutu Sylvie Lussier et François Maltais
 Proxim Nathalie Marchesseault
 Uniprix Isabelle Fauteux
 Uniprix Chemika Mamode
 Uniprix Geneviève Breton et Philippe Tourigny
 Familiprix Extra Roxanne Fournier et Rémi Gosselin
 Familiprix Extra Allan Haddad
 Pharmaprix Michel Bourque

Magog

Jean Coutu Norman Chicoyne et Marc-Antoine
 Bertrand Jean Coutu Norman Chicoyne

Coaticook

Jean Coutu Marie-Ève Ouimette et Marie-Noël Dupont
 Uniprix Johanne Drolet

Richmond

Familiprix Extra Philippe Leng

Windsor

Proxim Steve Babin
 Familiprix Extra Marilynne Isabelle

Eastman

Proxim Christine Murphy

Lac-Mégantic

Jean Coutu Claude Charron et Antoine Leclerc
 Familiprix Morissette et Bach

Les fonds recueillis servent à financer les programmes et services offerts près de chez vous.

Merci de votre soutien!

Musclez vos méninges

La populaire activité Musclez vos méninges, qui vise à promouvoir la vitalité intellectuelle, sera offerte cet hiver dans la municipalité de Frontenac. Durant 10 séances, les personnes de 55 ans et plus recevront trucs et astuces concrets pour stimuler leur mémoire au quotidien.

Parmi les sujets abordés, notons l'activité physique, le stress, la nutrition, les trucs de mémorisation, le bien-être... Chacun des ateliers se donne dans le plaisir!

QUAND : Les mardis, de 13 h 30 à 15 h 30 (du 22 janvier au 26 mars 2019)

COÛT : 30 \$ membres SAE, 60 \$ non-membres

LIEU : 2^e étage de l'édifice municipal de Frontenac.

Inscriptions : En appelant Mme Nadia Cloutier, responsable des sports, des loisirs et de la vie communautaire de Frontenac au 819 554-8040 ou en personne à la bibliothèque La Reliure





Annie Dumontier

AUDIOPROTHÉSISTE

«Une équipe toujours à votre écoute»

www.anniedumontier.com



Vente, ajustement et réparation d'appareils auditifs

- Piles et produits d'entretien pour appareils auditifs
- Protecteurs auditifs sur mesure
(bouchons anti-bruit pour usine, musicien, bouchons de baignade, etc.)
- Adaptateurs sur mesure pour Bluetooth, écouteurs iPod, etc.
- Dépistage auditif sans frais*
- Accrédité auprès de tous les organismes payeurs
(RAMQ, CSST, DVA, SSNA, assurances privées)
- Avantages pour les membres FADOQ*

* Offre valide jusqu'en juillet 2019





** Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de déterminer quel modèle de prothèse auditive convient le mieux aux besoins d'un patient.

5128, boul. Bourque, Sherbrooke, Qc J1N 2K7 • Tél. : 819.791.7706

Nos services dans votre région



ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Que vous soyez une personne atteinte ou une personne aidante, n'hésitez pas à nous appeler pour toute question ou inquiétude. Les conseillères vous accordent écoute et compréhension dans le plus grand respect et vous offrent des pistes de solution pouvant vous aider à faire face aux difficultés rencontrées.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Il est possible de rencontrer une conseillère qualifiée qui répondra à vos questions, vous accompagnera dans votre cheminement et vous offrira un support dans les situations difficiles. Ces rencontres permettent aux proches aidants, aux familles et aux personnes atteintes de partager les émotions que suscite la maladie au quotidien.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures d'accompagnement au même moment chaque semaine avec le même accompagnateur formé et spécialisé dans l'accompagnement de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



PHARE (RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres individuelles vous permettent de parler de vous, de votre engagement comme proche aidant, d'exprimer vos problèmes et vos émotions avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté. C'est un espace d'écoute qui vous permet de verbaliser la façon dont vous vivez au quotidien votre rôle d'aidant. Nous vous offrons un accompagnement et un soutien personnalisés en fonction de votre situation, vos besoins, vos attentes et vos difficultés.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



CAFÉS-RENCONTRES

Animés par une conseillère spécialisée, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager tour à tour leurs expériences dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Selon la demande des participants, différents thèmes peuvent être abordés.

Vous pourrez :

- Partager votre expérience/vécu
- Obtenir un soutien moral
- Échanger des informations et des conseils
- Vous regrouper pour vous entraider
- Briser l'isolement

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Le centre offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de réaliser des activités dans un milieu adapté à leur réalité. Ce service permet aussi au conjoint ou au parent de prendre un moment de répit à chaque semaine à jour fixe.

Une équipe composée d'une coordonnatrice intervenante, d'une animatrice et de bénévoles permet aux participants de profiter d'une ressource adaptée à leurs besoins.

Toutes les activités sont sécuritaires et adaptées aux capacités des participants.

SERVICE OFFERT DANS LA MRC DE :

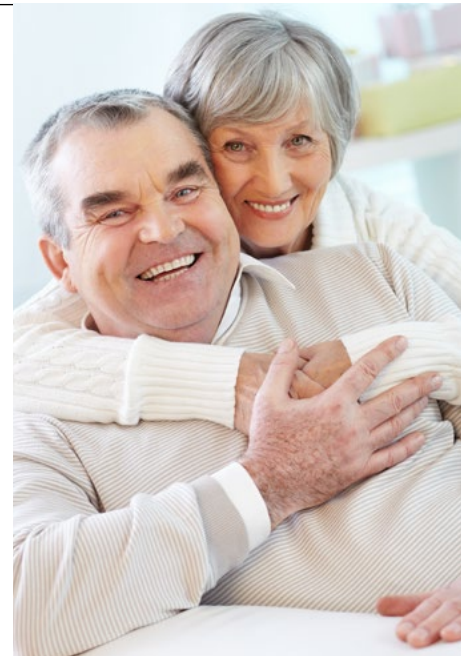


ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous les proches aidants qui accompagnent une personne atteinte.

Durant ceux-ci, vous pourrez approfondir votre compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie. L'objectif général est d'outiller les membres du groupe afin qu'ils gèrent mieux les réalités au quotidien dans leur accompagnement auprès de la personne atteinte. Les participants sont guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



Le Colibri, le programme PHARE, les cafés-causeries de Sherbrooke, les journées de ressourcement ainsi que le répit-stimulation de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
ESTRIE

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
C DE COATICOOK	Mardi de 8 h 30 à 16 h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
G DU GRANIT	Mardi au vendredi de 8 h à 16 h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Appelez Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866.
H DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS	Jeudi de 8 h 30 à 16 h 700, rue Craig Nord, Cookshire (CLSC de Cookshire)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
M DE MEMPHRÉMAGOG	Jeudi de 8 h à 16 h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.
S DES SOURCES	Mercredi, de 9 h à 16 h 312, boul. Morin, bureau 306, Asbestos	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
SH DE SHERBROOKE	Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	Appelez Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127.
V DU VAL-SAINT-FRANÇOIS	Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.

Colloque Alzheimer

Le 29 janvier prochain se tiendra la 2^e édition de notre colloque sur la maladie d'Alzheimer destiné aux professionnels de la santé, sous le thème *Le pouvoir de faire la différence dans la vie des personnes atteintes*.

Le colloque vous permettra de découvrir des pratiques innovantes et inspirantes à mettre en place au quotidien.

Voici les conférences à l'horaire de la journée :

- Le cerveau vieillissant et la maladie d'Alzheimer, par Dr Christian Bocti
- Entrevue avec un médecin spécialiste, par Dr Christian Bocti
- Kit de survie relationnel, par Mme Patsy Clapperton
- Les cris, l'errance, la résistance aux soins... comment décoder ces comportements pour mieux les prévenir? par M. Philippe Voyer
- L'hébergement en contexte d'Alzheimer, par M. Philippe Voyer

Tarifs, incluant dîner et collations :

- 100 \$ avant le 12 janvier
- 125 \$ après le 12 janvier
- 60 \$ pour les étudiants

Pour vous inscrire au colloque, visitez le bit.ly/colloque-alzheimer2019. Pour plus de renseignements sur le colloque, veuillez communiquer avec nous au 819 821-5127.



Devenez membre de la Société Alzheimer de l'Estrie!

DE CETTE FAÇON, VOUS CONTRIBUEZ À UNE SOCIÉTÉ MIEUX INFORMÉE, SENSIBILISÉE ET OUTILLÉE POUR FAIRE FACE À LA MALADIE D'ALZHEIMER.

Les membres reçoivent :

- L'accès gratuit à ces services : groupes de soutien, conférences, cafés-causeries, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- Le Fil, le journal de la SAE publié cinq fois par année, par la poste ou par courriel;
- L'infolettre mensuelle électronique de la SAE, Le Fil Express;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.

Pour devenir membre, veuillez nous appeler au 819 821-5127 ou visiter le bit.ly/devenirmembreSAE. Le coût est de 25 \$ annuellement.



Évolutions, recherches et avancées

UN LIEN ENTRE DIABÈTE ET ALZHEIMER?

Le diabète se développe lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou qu'il fait une utilisation inefficace de l'insuline produite. L'insuline est une hormone produite par l'organisme pour contrôler le taux de sucre dans le sang.

Les études montrent que le diabète de type 2 peut constituer un facteur de risque de la maladie d'Alzheimer, de la maladie cérébrovasculaire et d'autres types de troubles cognitifs, parce que les problèmes cardiovasculaires associés au diabète sont également associés aux troubles cognitifs.

La recherche a également prouvé que, de manière similaire au diabète, le glucose n'est pas utilisé correctement dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ceci peut causer la mort des cellules nerveuses et réduire ainsi la capacité du cerveau à interpréter les messages. Dans le cas de la maladie cérébrovasculaire, les cellules cérébrales meurent en raison du manque d'oxygène et ne peuvent plus communiquer entre elles.

Il a également été démontré que les plaques bêta-amyloïdes, qui s'accumulent dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, empêchent les récepteurs de l'insuline de jouer leur rôle. Ceci pourrait avoir un impact sur la production d'insuline et entraîner une insensibilité des cellules cérébrales à l'insuline.

Il existe plusieurs similarités entre le cerveau des personnes diabétiques et celui des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cependant, le diabète n'est qu'un facteur de risque. Certaines personnes atteintes du diabète développeront peut-être la maladie d'Alzheimer, mais plusieurs ne la développeront pas.

Source : Alzheimer Canada

UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Une étude réalisée par l'Institut Brain and Mind de l'Université Western Ontario révèle que dormir trop, ou trop peu, diminuerait les performances cognitives. Une nuit de 7 h à 8 h serait idéale pour être au sommet de ses performances. Heureusement, une seule nuit de sommeil de cette durée permet de retrouver des capacités optimales. Le raisonnement et les compétences verbales sont les plus touchés par un manque ou un surplus de sommeil, tandis que la mémoire à court terme ne semble pas affectée.

Source : University of Western Ontario



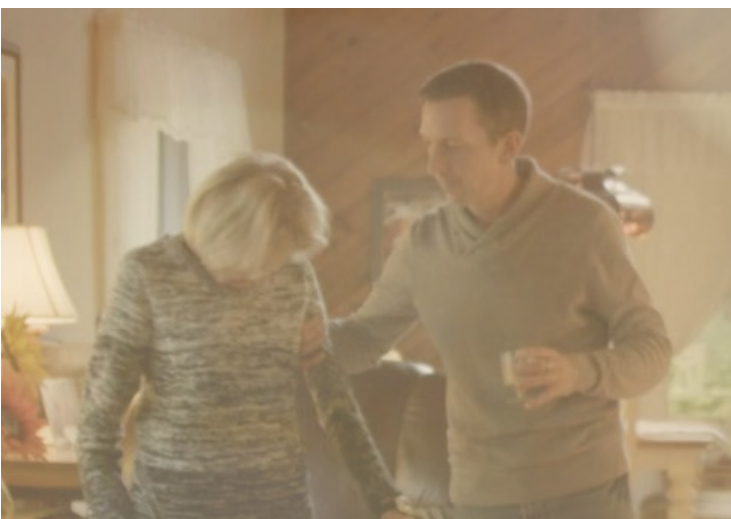
François prend soin de sa mère atteinte d'une maladie dégénérative.
Des ressources et services existent dans sa région pour le soutenir.

Vous aidez un aîné aussi ?

Pour de l'écoute, des conseils ou des références appropriées, **contactez-nous**.
1 855 852-7784

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-REFFÉRENCES
LAPPUI.ORG

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
ESTRIE



Centre d'activités et de ressourcement



PROJET : BONHOMME DE NEIGE

MATÉRIEL REQUIS

- Chaussette blanche et chaussette colorée
- 2 tasses de riz
- Boutons variés
- Yeux autocollants (facultatif)
- Bande de tissu
- 2 élastiques
- Ciseaux
- Colle en bâton
- Pastel sec rose (facultatif)



ÉTAPES À SUIVRE

Remplir la chaussette avec deux tasses de riz.

Mettre un élastique pour séparer la tête du corps. Nouer un élastique en haut de la tête, puis couper l'excédent de chaussette au besoin.

Prendre la bande de tissu, puis la nouer autour du cou du bonhomme pour en faire un foulard.

Prendre une chaussette de couleur pour faire la tuque du bonhomme. Couper le pied de la chaussette et retourner le côté ouvert pour faire le rebord de la tuque. L'enfiler sur la tête du bonhomme.

Coller un bouton en guise de nez, et des yeux autocollants ou des boutons en guise de yeux. Coller des boutons sur son ventre pour simuler un manteau.



Il est aussi possible de lui rosir les joues à l'aide du pastel sec.

EARLY BIRDS

À partir du 18 janvier 2019

Il est déjà possible de s'inscrire à la nouvelle mouture de notre activité en anglais : Early Birds.

Les vendredis, du 18 janvier au 3 mai de 10 h à 12 h, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un niveau léger à modéré pourront venir échanger avec d'autres participants anglophones, en petit groupe, tout en réalisant des projets créatifs au Colibri.

Le coût est de 8 \$ chaque semaine, et les participants doivent être membres de la SAE (25 \$ par année).

Communiquez avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127 pour en savoir plus.

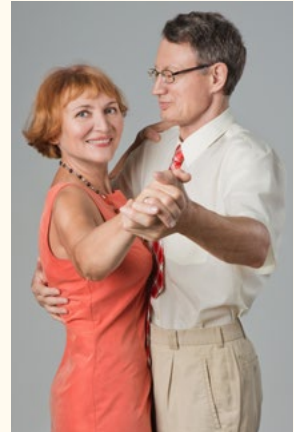


Informations sur la maladie

L'APPROCHE MONTESSORI

Le personnel de la SAE a à cœur de se perfectionner afin de développer de nouvelles compétences. Le 18 novembre dernier, j'ai eu le bonheur de suivre une formation sur la méthode Montessori adaptée aux personnes présentant des troubles neurocognitifs.

J'ai rencontré monsieur Cameron Camp, psychologue américain qui a adapté cette méthode auprès des personnes présentant des troubles cognitifs dans les années 70. Son partenaire français, monsieur Jérôme Erkes, neuropsychologue de formation, donnait la formation. Ces deux êtres passionnés ont partagé leur approche humaniste, et nous ont rappelé qu'avant tout, c'est une personne que nous avons devant nous et non une pathologie. Les valeurs fondatrices de l'approche Montessori sont le respect, la dignité et l'égalité. Afin d'améliorer le quotidien, il faut prendre conscience de tout le potentiel qui demeure chez la personne atteinte d'Alzheimer. Concentrons-nous sur ce que la personne peut encore faire, plutôt que sur les habiletés qu'elle a perdues. Il s'agit d'adapter son environnement afin de diminuer les difficultés de la vie quotidienne et de lui permettre de conserver sa dignité.



Je vous partage les 12 principes de l'approche Montessori pour adapter les activités et favoriser l'engagement de la personne atteinte :

- Proposez des activités qui ont un sens pour la personne, qui captent son intérêt
- Concentrez-vous sur les capacités préservées de la personne
- Pensez à inviter la personne à participer, à lui demander si ça l'intéresse.
- Offrez du choix, à chaque fois que c'est possible (entre 2 et 4). Ne pas imposer, pour éviter l'opposition.
- Donnez à la personne quelque chose à tenir et à manipuler, pour garder son cerveau actif.
- Utilisez des modèles, des indices visuels. Par exemple, lorsque l'écriture est d'une grosseur adéquate, bien souvent, la personne atteinte peut encore lire.
- Parlez moins, montrez plus!
- Ralentissez. Adaptez votre vitesse à la personne.
- Au besoin, divisez l'activité en sous-étapes. Allez-y une étape à la fois.
- Allez du plus simple au plus complexe.
- Le but est l'engagement. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de faire les choses; ne corrigez pas la personne atteinte.
- Après une activité, demandez : « Avez-vous aimé? », « Voudriez-vous recommencer ? »

Ces principes nous guident partout; que ce soit lors des animations du Colibri, avec une accompagnatrice en répit à domicile ou au quotidien, comme proche aidant avec son être cher. L'approche a fait ses preuves auprès de personnes ayant des troubles neurocognitifs légers à sévères.

À force de répétitions, « d'entraînements » et de renforcements positifs, la personne retrouvera la maîtrise des gestes jusqu'à être de nouveau capable de les faire seule. Grâce à la mémoire procédurale, la personne peut non seulement réapprendre la gestuelle perdue, mais également acquérir de nouvelles compétences par la pratique guidée, et ainsi continuer à développer son potentiel en fonction de ses besoins, de ses envies, et de ses rêves, comme dans ses choix de vie.

J'ai terminé ma journée de formation avec le désir d'appliquer ces principes. Tout au long de la journée je me disais : « Mais bien sûr, c'est tellement logique et évident! Et combien important pour l'estime des personnes atteintes. »

-par Myrja Lamarche, coordonnatrice du Colibri

Formation professionnelle

En février, nous offrirons la formation de 6 heures *Interagir avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer* à nos bureaux. Cette formation est basée sur l'approche humaniste et dédiée à toutes personnes travaillant auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elle est accréditée par Emploi-Québec.

Voici le contenu de cette formation :

- La maladie d'Alzheimer : mythes et réalités
- La philosophie d'intervention du mouvement Alzheimer québécois
- Du vieillissement normal... à la maladie d'Alzheimer (évolution de la maladie, signes précurseurs)
- Suggestions d'activités adaptées
- L'approche de base dans la communication auprès des personnes atteintes
- Les principales conduites et règles d'éthique à développer dans la relation avec les personnes atteintes et leur entourage
- Les proches aidants : leur réalité, leurs besoins

Deux options de plages horaires s'offrent à vous, soit les mercredis 13 février et 27 février, de 18 h à 21 h, ou le samedi 16 février, de 9 h à 15 h 30. Le coût de cette formation est de 120 \$, incluant le cahier.

Cela vous intéresse? Veuillez communiquer avec Édith Séguin, responsable de la formation, au 819 821-5127.

La SAE offre plusieurs formations qui peuvent être données à même vos bureaux. Pour en savoir plus, consultez le site Web alzheimerestrie.com.

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



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



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

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Témoignage

ET SI ON METTAIT UN PEU D'HUMOUR, ÇA FERAIT UNE GROSSE DIFFÉRENCE!

Bonjour!

Je me présente, Polly Pickup, proche aidante. La raison pour laquelle je partage ce texte avec vous aujourd'hui, c'est que dernièrement, une proche aidante, tout comme moi, m'a confié me trouver déterminée et positive. Elle m'a dit que ma façon de voir les choses l'aidait dans sa nouvelle mission d'aidante. C'est pourquoi je partage avec vous quelques situations que j'ai vécues, démontrant tout ce que l'humour et l'optimisme peuvent apporter.



Mon mari me pose parfois ces questions : « Pourquoi ma mémoire me fait défaut? », « Pourquoi ces timbres? », « Ça va tu revenir comme avant? ».

Je lui réponds tout simplement : « Tout le monde oublie, ne t'en fais pas! Remarque que parfois, je retiens le nom d'une personne et tu complètes avec le prénom ou l'inverse. »

Je le rassure et l'on en rit. À quoi est-ce que ça sert de dramatiser? Parfois, il faut trouver une porte de sortie et dans l'action, on trouve.

Comme mon mari a un pas plus lent, tandis que moi, débordante d'énergie, j'ai un pas plus rapide, je lui ai proposé un fauteuil roulant lors de nos marches. Quel bel été nous avons passé! Nous allions jusqu'au quai, prenions du soleil, respirions le bon air, rencontrions des gens. Je revenais ressourcée de notre balade et lui aussi. Soyons heureux de chaque petite douceur que nous partageons ensemble!

Chacun de vous avez sûrement des opportunités, pour vous sortir un moment de cette route qui est devenue la vôtre, ou du moins l'alléger.

Oui, nous avons des ressources avec nos cafés-rencontres, nos ateliers, notre conseillère, toute cette aide que l'on nous offre et qui est à notre portée! Tous ensemble, nous pouvons être créatifs. Démystifions cette maladie qui est plus forte que nous pour bénéficier au maximum du moment présent. Un jour à la fois est devenu notre premier salut au réveil.

Tout comme vous, malgré mon sens de l'humour, j'ai aussi grand besoin de vos idées qui m'aident à traverser cette route que nous n'avons pas choisie.

Je vous souhaite une bonne année et une bonne route!

Mme Polly Pickup

**Notre conseillère Claude Gauthier vous propose un texte sur le thème de l'humour; c'est à lire en page 18!*

Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

Planter un arbre... pour cultiver le souvenir

PAR FRANÇOIS FOUQUET
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

La Coopérative funéraire de l'Estrie a décidé, il y a une dizaine d'années, de célébrer la vie des défunts qui lui sont confiés, d'une part, et de compenser, par une plantation supplémentaire, l'émission de gaz à effet de serre de ses véhicules. À nos yeux, c'est une façon de prendre soin de notre environnement.



Le volet commémoratif du programme Héritage vise à planter un arbre à la mémoire de chaque défunt que nous avons reçu à la coopérative. En plus de souligner le départ d'un proche, ce geste revêt un caractère environnemental porteur de sens pour nombre grandissant de personnes. Les familles sauront ainsi que la mémoire de l'être aimé continue d'être honorée sous la forme d'un bel arbre qui contribuera à protéger la vie.

Au-delà de la mort... il y a la vie



Comme toute activité économique, le fonctionnement de la coopérative engendre l'émission de gaz à effet de serre, que ce soit pour l'utilisation de véhicules, les funérailles, les rencontres du conseil d'administration, le transport des défunts, etc. Notre coopérative

a posé différents gestes de réduction à la source afin de réduire l'impact de ses activités sur l'environnement. Pour compenser complètement cet impact sur l'environnement, nous contribuons à la plantation d'arbres pour une valeur suffisante pour couvrir à 100 % notre empreinte écologique. C'est là un geste responsable pour afficher clairement notre volonté de voir la vie s'épanouir... même au-delà de la mort.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

QUESTION

Ma conjointe et moi avons toujours eu une belle complicité. Mais depuis qu'elle a la maladie, on dirait que j'ose moins faire des blagues. Qu'en pensez-vous? - Robert Roy



CLAUDE GAUTHIER,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

Bien que la maladie d'Alzheimer soit malheureusement évolutive et dégénérative, il n'est pas nécessaire que vous gardiez votre sérieux tout le temps. Votre sens de l'humour vous aidera à surmonter les moments difficiles. L'humour n'est pas irrespectueux; il met en valeur avec tendresse et humanité certains moments drôles de la vie.

Le fait de mettre un peu d'humour dans votre vie quotidienne ne diminue en rien la sincérité avec laquelle vous prodiguez des soins et la façon dont vous accompagnez votre proche.

Les personnes atteintes de la maladie n'ont pas nécessairement perdu leur sens de l'humour ou leur désir d'avoir du plaisir. Il est d'ailleurs plus agréable de prendre soin de quelqu'un si vous pouvez vous raconter des blagues et rire ensemble.

Le sens de l'humour peut être un excellent atout. Le rire est contagieux. Nous aimons rire parce que cela nous fait du bien, mais saviez-vous que le rire apporte de réels bienfaits physiques à notre organisme? Le rire permet d'évacuer le stress. Le rire fortifie le système immunitaire, réduit la tension artérielle et stimule l'énergie. En plus de ses effets positifs sur la santé physique, le fait de rire avec d'autres nous rapproche d'eux, nous rend plus heureux et favorise l'intimité.

Il peut vous aider à interagir plus facilement avec les autres, à améliorer votre santé et même à désamorcer et à dédramatiser des situations difficiles.

L'humour doit être distrayant et porter sur des situations plus que sur des personnes. Un bon humour utilisé à bon escient rend joyeux et détend.

Cependant, il est parfois difficile de comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'être amusant pour avoir le sens de l'humour, il suffit de savoir prendre les choses du côté plus léger.

Essayez de trouver des activités qui divertiront votre proche et les personnes qui en prennent soin, sans vous oublier vous-même. Profitez des choses qui vous font rire et sourire.

QUESTION

Est-ce que les poupées thérapeutiques peuvent être bénéfiques pour ma cousine ou cela est infantilisant? Actuellement, elle utilise la poupée qui appartient à la résidence et s'en occupe. Cela semble lui procurer du bonheur! – Mme Angèle Dupuis



NATHALIE AUGER,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

Les poupées thérapeutiques peuvent en effet être bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Elles stimulent tous les sens de la personne.

- Sur le plan des perceptions sensorielles: Le fait que la poupée pèse sensiblement le poids d'un jeune enfant et que son poids est réparti comme celui d'un vrai bébé, aide à la manipulation. Le fait de la bercer et de la caresser apporte un calme et diminue l'agitation et le stress chez la personne. Le fait que la poupée soit habillée avec un pyjama et qu'on puisse l'envelopper d'une couverture sont des éléments favorisant également le toucher.
- Sur le plan émotif : Le fait que le bébé puisse fermer les yeux et que le toucher est affectif nourrit la mémoire émotionnelle, par exemple celle d'une mère ayant pris soin de ses enfants ou de ses frères et sœurs. Cela est valorisant au niveau de l'estime et rappelle de bons souvenirs. Cela peut éveiller des sentiments maternels et redonner un rôle social.
- Sur le plan social : Cela permet de socialiser et de briser l'isolement, surtout lorsque la personne circule dans les lieux communs avec la poupée. Les personnes interagissent plus facilement entre eux, car l'image d'une personne qui câline, qui berce ou qui parle tendrement à un enfant est attendrissante. C'est une forme de réminiscence.

Si votre cousine manifeste déjà un intérêt à prendre soin de la poupée, c'est qu'il s'agit d'une expérience positive pour elle. Chaque personne réagit différemment aux objets de stimulation.

Le prix des poupées varie entre 50 et 150 \$ approximativement. Vous pouvez lui en offrir une en cadeau et lui donner un nom, pour la personnaliser.

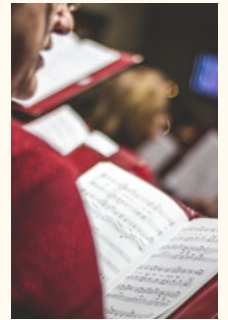


CHRONIQUE

Du spectateur passif au participant actif

PAR MARIE-FRANCE DOZOIS,
PROPRIÉTAIRE, CDS BOUTIQUE

Les résidences et les établissements pour personnes âgées font des pieds et des mains pour offrir des activités enrichissantes à leurs résidents, et ce, quotidiennement. Spectacles, pièces de théâtre, les organisateurs ne manquent pas d'originalité pour les divertir. Ces distractions sont indispensables dans les institutions et sont souvent des moments précieux très attendus par leurs habitants.



Toutefois, ces derniers ne sont que de simples observateurs durant ce type d'activités. Certes, certains participants chanteront doucement en chœur, taperont des mains ou danseront discrètement, mais ils ne s'y investissent pas.

Atteinte de la maladie d'Alzheimer et de cécité, Madeleine en est un bon exemple. Vivant maintenant dans un établissement de soins de longue durée, la dame qui adorait chanter autrefois peut maintenant prendre part à très peu d'activités offertes dans sa résidence. Malgré son amour de la musique, Madeleine perd de plus en plus l'intérêt envers cette activité puisqu'elle préférerait bien plus y participer que d'être une simple spectatrice.

Afin d'impliquer davantage certaines personnes comme Madeleine dans les loisirs et de diminuer leur solitude, pourquoi ne pas tenter d'organiser une activité au cours de laquelle elles pourront être des participantes actives plutôt que des spectatrices passives? Par exemple, les résidents intéressés pourraient former une chorale, organiser un atelier de cuisine ou un spectacle de talents!

C'est une expérience à essayer afin de voir les résultats!

LES RÉSIDENCES



GRUPE SAVOIE

Une entreprise familiale!

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke :
Gens du bel âge autonomes et semi-autonomes.

UPSoleil : Section supervisée pour gens atteints d'Alzheimer ou avec troubles cognitifs.



FORFAIT SOLEIL ✓

PÉRIODE D'ESSAI

À PARTIR DE SEULEMENT

50\$*

PAR JOUR

INCLUANT LES 3 REPAS

FORFAIT SOLEIL +

RÉPIT ET REPOS

À PARTIR DE SEULEMENT

50\$*

PAR JOUR

INCLUANT LES 3 REPAS

Vivez
l'expérience
court
séjour

Pour une fin de semaine, une semaine, un mois, vous choisissez la durée du séjour.

Séjours incluant :

- L'hébergement
- L'ameublement
- L'entretien ménager
- Service de literie
- Les trois repas par jour
- Ambiance familiale
- Accès à tous les loisirs
- Activités adaptées
- Une réceptionniste 24h
- Personnel de soins 24h

+ Les soins et services sont disponibles à la carte, en option.

Pour faire un essai ou pour vous offrir un petit moment de répit, nous avons développé ces séjours de courte durée afin de venir en aide à la population soutenant un proche atteint par l'Alzheimer.

Visitez tous les jours!

1150, rue des Quatre Saisons, Sherbrooke • 819 822-1038 • info@residencessoleil.ca

*Exclusifs aux Résidences Soleil, sujets à changements, certaines conditions s'appliquent.
Certificat cadeau court séjour aussi disponible sur notre site internet : residencessoleil.ca