

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MARS
AVRIL
2019



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres, amis et partenaires.

On entend de plus en plus l'appellation « Proche aidant », mais qu'est-ce que cela veut dire ?

Un proche aidant d'ainé est toute personne qui fournit régulièrement et sans rémunération, du soutien ou des soins à une personne âgée ayant une incapacité significative ou persistante, et avec qui elle entretient une relation familiale ou affective antérieure. Souvent ce rôle va de soi, et la plupart des proches aidants ne se considèrent pas comme tels. Ils considèrent que les soins qu'ils offrent à leur proche font partie de leur rôle de conjoint, d'enfant, de frère, de sœur, etc. Pourtant, avec une perte d'autonomie significative, ce rôle représente un ensemble de responsabilités considérables qui demandent des ajustements sur les plans personnel, familial, social et professionnel.

La maladie d'Alzheimer a un impact

sur la vie de la personne concernée, mais également sur celle de sa famille et de ses amis. Le rôle d'aidant implique de nouvelles responsabilités, un nouvel apprentissage et l'on se sent perdu et débordé. Les proches aidants ont besoin d'être épaulés, de parler et de trouver des réponses à leurs questions.

Pour vous aider à faire face à ce rôle et à préserver votre santé, venez rencontrer une conseillère à la Société Alzheimer. Elle vous écoutera, vous informera, vous guidera dans le parcours de la maladie, en toute confidentialité et avec professionnalisme.

Vous avez aussi la chance de participer à une journée de ressourcement avec Madame Manon Lavoie le 25 mars 2019. Elle vous présentera les bienfaits de l'art.

Bonne lecture et surtout, n'hésitez pas à venir rencontrer une conseillère.

Coup de coeur

Notre service de répit à domicile prend de l'expansion, grâce à un partenariat avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS. Ainsi, c'est 30 familles de plus qui pourront avoir accès à ce service essentiel, peu importe où elles résident sur le territoire de l'Estrie.

Le service permet au proche aidant de bénéficier d'un moment de répit salutaire. Pendant trois heures chaque semaine, il peut profiter de temps juste pour lui. Il peut se ressourcer, réaliser une activité qui lui plaît et sortir de la routine. Pendant ce temps, la personne atteinte réalise des activités qui lui plaisent, en compagnie d'une accompagnatrice formée. Un véritable lien se tisse au fil du temps, puisque c'est la même accompagnatrice qui effectue les visites chaque semaine.

Vous souhaitez faire appel à ce service? Communiquez avec nous au 819 821-5127.



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 5 et 12 : Freepik.com

La société active



UNE JOURNÉE DE COLLOQUE BIEN REMPLIE

Pour une 2^e année, nous organisons notre colloque sur la maladie d'Alzheimer. Trois conférenciers inspirants ont pris la parole, pour le plus grand bonheur des 160 personnes dans la salle.

Nous tenons à remercier tous nos commanditaires qui ont contribué à faire de cette journée un succès :

- Olymbec
- Toyota Sherbrooke
- Hypershell
- Q & T Recherche
- Mme Marie-Claude Bibeau, députée fédérale de Compton-Stanstead
- M. François Jacques, député provincial de Mégantic

De plus, nous tenons à manifester toute notre reconnaissance à nos trois conférenciers, Dr Christian Bocti, Mme Patsy Clapperton et M. Philippe Voyer, ainsi qu'à l'animatrice de la journée, M. Marcel Gagnon.



UNE AMBASSADRICE HORS PAIR

En janvier se tenait le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.

À cette occasion, les Sociétés Alzheimer de partout à travers le Canada se sont unies pour lancer un message fort à travers une vaste campagne de sensibilisation. Cette année, le but était de réduire la stigmatisation dont sont parfois victimes les personnes atteintes de la maladie.

En Estrie, Mme Danielle Sharpe a généreusement accepté d'être l'ambassadrice de la campagne. Elle a livré un message particulièrement positif lors de ses entrevues dans les médias. Malgré le diagnostic, Mme Sharpe continue de mordre dans la vie.

« Comme avant, je suis une personne rieuse, pétillante et dynamique. Je pratique plusieurs activités, je mène une vie sociale active et j'ai toujours beaucoup de plaisir dans la vie! » mentionne-t-elle.

Pour lire son témoignage complet et celui d'autres personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, visitez le site web www.jevisaveclalzheimer.ca.

Il y a 61 ans lorsque j'ai reçu le diagnostic de maladie d'Alzheimer, il y a un peu plus d'un an. Quand j'ai commencé à manifester les premiers symptômes, ça me faisait peur d'espérer que ce n'était pas ça. J'étais déjà familiarisée avec cette maladie puisque mon père en était décédé peu avant. Ce jour-là, je suis allée à l'hôpital pour rencontrer mon médecin, le même qui suivait mon père. Étonnamment, lorsqu'il m'a annoncé que j'étais atteinte de la maladie, j'ai pris le temps d'analyser la situation, puis j'ai décidé de me ressaisir, les manches et de continuer à avancer. Ça a été plus difficile pour mes filles et ma mère, qui ont beaucoup pleuré. Même si mes proches savent que j'ai la maladie, je dois avouer que je n'ai pas souvent le sujet avec eux. Je ne veux pas leur faire de la peine ni leur faire peur. Je crois que c'est important d'être des personnes qui mordent dans la vie.

Oui. Je vis avec l'Alzheimer.
Laissez-moi vous aider à comprendre.

Je m'appelle Danielle.
Lisez mon histoire à jevisaveclalzheimer.ca | [#jevisaveclalzheimer](https://twitter.com/jevisaveclalzheimer)

Société Alzheimer
1999

Suggestions de lectures

Livre

COMME UNE MORSURE

(Claude-Émilie Marec)

Adolescent insouciant, Antoine voit son univers tranquille bousculé quand son grand-père atteint de la maladie d'Alzheimer est hébergé dans une résidence privée pour personnes âgées en perte d'autonomie.

Cette situation va ranimer le lien d'affection qu'il lui a toujours porté. Lors de ses visites, Antoine découvre un monde silencieux, inconnu pour lui.

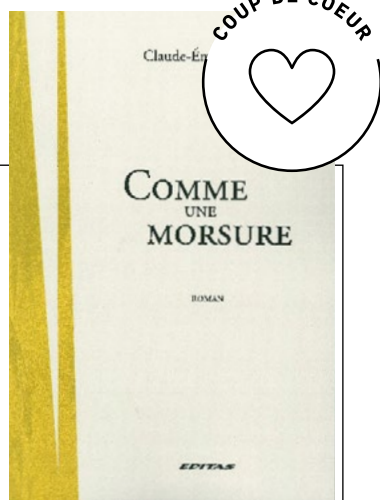
Antoine fera tout en son pouvoir pour stimuler la mémoire de son grand-père.

Ce livre nous fait voir le point de vue d'un adolescent face à la perte d'autonomie et de repères d'une personne aimée. Il nous emmène dans un univers où l'insouciance a la priorité.

Ce livre nous démontre le parallèle entre les pertes de mémoire d'une personne qui a la maladie d'Alzheimer et les pertes de mémoire collectives que nous avons face à l'histoire mondiale.

Une écriture fluide qui brosse avec une grande sensibilité le portrait d'une relation entre un ado et son grand-père, sur fond de maladie d'Alzheimer. Le récit trouve sa voie, sans mièvrerie ni sensiblerie, entre la lenteur de la vieillesse et le dynamisme de la jeunesse dans un juste équilibre des forces... et des mots. Une citation d'auteur annonce la saveur de chaque chapitre.

-Livre proposé par Danielle Yergeau, conseillère, et Béatrice Beuparlant, stagiaire en technique de travail social



Livre

YOGA TOUT : LA PRÉVENTION DES CHUTES

(Carole Morency)

Depuis quelques années, les chercheurs conseillent d'adopter de saines habitudes, comme mener une vie active et manger sainement, pour réduire les risques d'être touché par la maladie d'Alzheimer.

Ce livre peut vous permettre de faire un pas dans la bonne direction; l'on y présente des postures de base en yoga adaptées aux personnes âgées. Le livre est imagé, et permet de comprendre très facilement les différentes postures.

Un DVD est intégré au livre. L'on y retrouve une routine de yoga d'un peu plus d'une heure en compagnie de l'auteure, Carole Morency.

Tous les exercices présentés peuvent se faire très facilement à la maison. Des variantes sont proposées pour les personnes qui auraient certaines douleurs, des problèmes de santé ou moins d'équilibre.

- Livre proposé par Émilie Lefort, conseillère aux communications



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

MAISON MERRY

Nouvellement ouverte au public, cette maison ancestrale de Magog propose une incursion



dans le passé de la région. Construite en 1821, la maison a accueilli pas moins de 6 générations de la famille Merry. Les membres de la famille sont même considérés comme les fondateurs de la ville de Magog!

Des expositions sont présentées à l'intérieur de la maison. L'exposition permanente raconte l'histoire de Magog et de ses premiers occupants, depuis le passage des premiers autochtones jusqu'aux années 1920. Elle présente des meubles antiques, des artefacts, des illustrations et des éléments interactifs.

L'exposition temporaire, *Ma vie à la textile*, présente quant à elle les témoignages d'anciens ouvriers de l'industrie textile de Magog. Anecdotes et souvenirs du passé se conjugueront pour vous faire découvrir des pans de l'histoire de l'industrie textile à Magog, qui a occupé une grande place dans l'économie de la ville de 1980 jusqu'au tournant des années 2000.

Pour plus d'informations, visitez www.maisonmerry.ca ou appelez au 819 201-0727.

La maison est située au 708, rue Principale Ouest, à Magog.

DANSER TOUT EN SOUTENANT LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

Vous aimez bouger et faire de nouvelles rencontres tout en vous amusant?

Mme Lisette Roy vous offre tous les lundis, de 12 h 30 à 13 h 30, des cours de danse sociale et de danse en ligne! Ces cours sont suivis d'une période de danse libre, de 13 h 30 à 15 h 45.

Les portes sont ouvertes aux débutants comme aux plus expérimentés, aux gens seuls comme en couple. Les cours se tiennent au centre régional le Bel âge à Windsor, au 6, 6^e Avenue.

Cette année, tous les profits recueillis durant l'activité seront remis à la Société Alzheimer de l'Estrie. Le coût est de 5 \$ par cours, et ceux-ci se déroulent jusqu'à la mi-mai.

Vous souhaitez avoir plus de renseignements sur l'activité? Vous pouvez joindre directement Mme Lisette Roy au 819 845-3239.



TÉMOIGNAGES DE PROCHES AIDANTS

94, RUE WELLINGTON NORD, SHERBROOKE

Jusqu'en juin, au rythme d'une fois par mois, l'Appui Estrie propose des midis Tranche de vie, durant lesquels des proches aidants partageront leurs témoignages. Les participants sont invités à apporter leur lunch à l'occasion de cette activité gratuite. Pour l'horaire complet des témoignages, visitez www.lappui.org/Regions/Estrie.



Activités SAE

CAFÉS-CAUSERIES

DU 8 JANVIER AU 30 AVRIL

Ces cafés sont un lieu d'échanges entre proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Durant chaque rencontre, vous avez l'occasion de vous rassembler en petits groupes afin de discuter des situations que vous vivez au quotidien avec les autres gens sur place, autour d'un café. Des mentors ainsi qu'une conseillère sont présents pour vous conseiller et vous donner de l'information sur la maladie.

Quand : Aux deux semaines, les mardis, à partir du 8 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30

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.

GROUPE DE SOUTIEN DE SHERBROOKE

DU 6 MARS AU 12 JUIN

Les proches aidants auront l'occasion de discuter tour à tour de leurs expériences dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques abordées vous permettront d'échanger sur différents sujets. Une conseillère sera sur place vous donner de l'information et des conseils.

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 maintenant, auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127 poste107



ATELIERS DE FORMATION

Ces ateliers vous permettront d'en savoir plus sur des sujets 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 poste107

MEMPHRÉMAGOG

- **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. Cette activité est gratuite pour les membres de la SAE.

HORAIRE DE MARS ET AVRIL

Memphrémagog

Les jeudis 7 mars et 4 avril de 13 h 30 à 15 h
Lieu : 344, rue St-Patrice Est, Magog (Centre d'action bénévole)
Inscriptions auprès de Claude Gauthier, conseillère,
au 819 212-1755

Des Sources

Les mercredis 13 mars et 10 avril 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 14 mars et 11 avril à 10 h 30
Lieu : 59, rue Angus Nord, East Angus (Restaurant Le Moulin)
Inscriptions auprès de Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128

Lac-Mégantic

Les mercredis 13 mars et 10 avril 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.



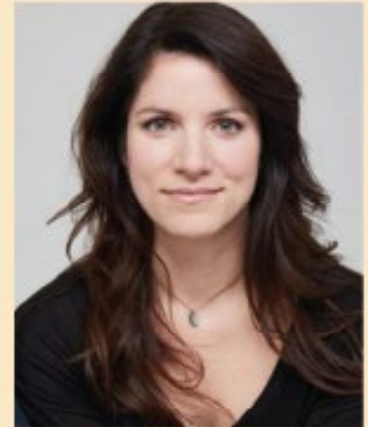
Pour plus de renseignements, contactez une infirmière chez **Q&T Recherche**, au **819-562-0777**, ou rendez vous au www.qtrecherche.com

Journée de ressourcement

Créer le meilleur de soi

Une conférence-atelier où vous ferez l'expérience du bien-être par la créativité d'une manière toute simple mais fort inspirante et repartirez nourris par une nouvelle façon d'entrevoir le quotidien.

À travers la réalité de proche aidant et le tourbillon du quotidien, il est possible de retrouver en soi un espace de calme et de se connecter à ses rêves et à ses aspirations. C'est possible de créer ce calme par le processus créatif qui fait de nous des artistes de notre propre vie. S'engager ainsi envers soi permet de reprendre en main son pouvoir personnel grâce à cette pratique créative pour une vie pleine de sens et de joie.



Avec Manon Lavoie
de M comme Muses

Coach certifiée en
créativité et en
psychologie positive

Le 25 mars, de 10 h à 14 h 15

10 H À 11 H 45 : Conférence et atelier créatif

11 H 45 À 13 H : Dîner et réseautage avec les autres proches aidants

13 H À 15 H : Atelier créatif

Lors de cette journée, nous pouvons **accueillir la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer** que vous accompagnez. Elle vivra une journée remplie d'activités animée par l'équipe du **Colibri** de la SAE, dans un lieu chaleureux et sécuritaire.

LIEU : 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke, bureau 112

COÛT : 10 \$ par personne, dîner inclus

INSCRIPTIONS : 819 821-5127

Cette activité est offerte grâce
au soutien financier de :

Société **Alzheimer**
de l'Estrie

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AMNESIE
ESTRIE



La Marche pour l'Alzheimer

IG gestion de patrimoine

Notre marche pour l'Alzheimer annuelle se tiendra le dimanche 26 mai prochain à 10 h, au Domaine Howard à Sherbrooke. Au programme cette année : une marche de 3 km suivie d'un geste symbolique en l'honneur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il s'agit d'une belle activité familiale! Mettez cette date à votre agenda.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en ligne à l'adresse marchepourlalzheimer.ca, et créer une équipe pour amasser des fonds. Le coût est de 20 \$ pour une inscription individuelle, et de 40 \$ pour une famille (2 adultes et leurs enfants). Vous pourrez ensuite définir un objectif de dons et inviter vos collègues, amis et famille à commanditer votre équipe.

Il vous est aussi possible de remplir un formulaire (disponible aux bureaux et points de service de la SAE), et de rapporter les dons directement à nos bureaux ou lors de la marche. Tous les montants récoltés serviront à offrir des services aux proches aidants et aux personnes atteintes, ici en Estrie.

Pour davantage d'informations au sujet de la marche, veuillez communiquer avec Mme Sandra Asselin, directrice du développement, au 819 821-5127 poste 104.

IG GESTION DE PATRIMOINE
LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER





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 :

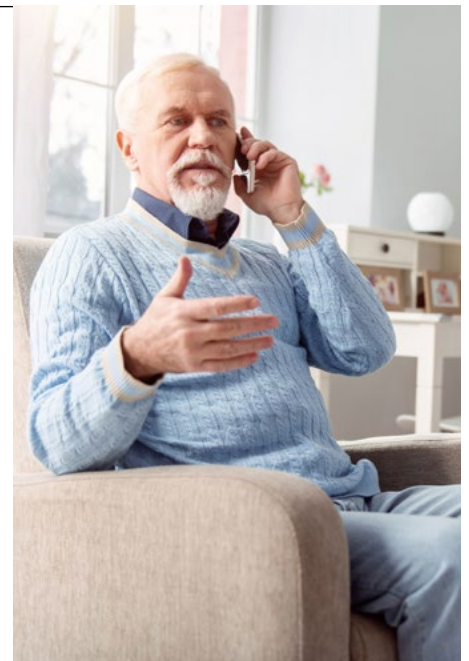


ATELIERS DE FORMATION

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-nous 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.

Conférences

LES APPROCHES ET LES STRATÉGIES POUR FAVORISER L'AUTONOMIE DES PERSONNES ATTEINTES

LE 20 MARS, À 18 H 30

Au cours de cette présentation, la chercheuse Chantal Viscogliosi vous donnera des moyens concrets pour favoriser l'autonomie de la personne que vous accompagnez. Ces moyens vous permettront de pallier certains déficits cognitifs et même de favoriser certains apprentissages.

Conférencière : Chantal Viscogliosi, erg. OT(C), Ph.D, Professeure adjointe, département d'ergothérapie, École de réadaptation et chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Lieu : Salle Jean-Byrns du parc André-Viger, 3275, rue Richard à Sherbrooke

Coût : Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres



L'ALZHEIMER DE A À Z

LE 10 AVRIL, À 18 H 30

Un incontournable pour qui veut en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer! En assistant à la conférence, vous en connaîtrez davantage sur sa nature, ses symptômes, son diagnostic, les traitements offerts et les moyens de la prévenir ou de la retarder.

Le Dr Lacombe vous offre une présentation à la fine pointe des connaissances scientifiques actuelles sur la maladie.

Conférencier : Dr Guy Lacombe, gériatre au CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeur titulaire à la Faculté de médecine et des sciences de la santé.

Lieu : Salle Jean-Byrns du parc André-Viger, 3275, rue Richard à Sherbrooke

Coût : Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres



MUSCLEZ VOS MÉNINGES

10 ateliers pour garder votre mémoire en forme!

À chaque rencontre, recevez trucs, conseils et astuces pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle!

Pour qui : Les gens de 50 ans et plus

Quand : Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30 (4 mars au 13 mai)

Où : 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

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

Inscriptions : Apprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127 p. 107



Quelques sujets abordés :

Bouger pour rester allumé

Stratégies efficaces pour mémoriser

Les ingrédients secrets du bien-être

Osez la technologie

Les 12 commandements anti-stress



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-REFERENCES
LAPPUI.ORG

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
ESTRIE

Centre d'activités et de ressourcement



QUELQUES PLACES AU COLIBRI

En tant que proche aidant, vous avez besoin d'un moment de répit, tout en sachant votre proche en sécurité dans un environnement convivial et chaleureux? Faites appel au Colibri!

Durant toute la journée, les animatrices proposent aux personnes atteintes des activités cognitives, physiques et artistiques, dans le plaisir. Les activités sont adaptées aux capacités de chaque participant. Comme ce sont toujours les 10 mêmes personnes qui fréquentent Le Colibri la même journée, une belle chimie s'installe dans le groupe.

Le coût de participation est de 16 \$ par jour, incluant le dîner. Les activités se déroulent de 10 h à 15 h. Pour davantage d'informations, veuillez communiquer avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127 poste 109.



NOUVELLE ARRIVÉE DE STAGIAIRES ET DE BÉNÉVOLES!

Janvier marque le retour de nos stagiaires, qui viennent donner un coup de main au Colibri pour le plus grand bonheur des participants.

Cette année, nous accueillons trois étudiantes en éducation spécialisée : Jessica Sossa, Caroline Hadlock et Anne-Josée Perron. Nous leur souhaitons chaleureusement la bienvenue parmi nous!

Nous voulons également remercier nos bénévoles Hélène Blanchette et Nicolas Brizard qui nous donnent généreusement de leur temps, à chaque semaine.

Vous aimeriez, vous aussi, devenir bénévole au Colibri? Communiquez avec Myrja Lamarche, coordonnatrice du Colibri.

UN BÉBÉ EN VISITE AU COLIBRI

Juste avant le temps des fêtes, les participants ont eu la chance de recevoir la visite d'un bébé et d'un jeune enfant.

Cette arrivée surprise a ensoleillé la journée des participants. La tendresse, les sourires et la joie de vivre étaient au rendez-vous.

Ce fut une belle expérience, sans contredit à recommencer!



Organiser un événement pour la SAE

Vous souhaitez soutenir notre organisme en orchestrant un événement de collecte de fonds, pour ainsi nous aider à offrir des services aux personnes atteintes et aux proches aidants de notre région ? Vous avez une idée géniale que vous voulez mettre sur pied? Nous pourrions vous donner conseils et astuces pour faire de votre événement un succès!

Votre événement de collecte peut consister en une activité toute simple, par exemple une vente de pâtisseries maison ou d'articles d'artisanat, un moitié-moitié, une journée jeans ou un encan silencieux au bureau...

Vous pouvez également former une équipe avec vos proches afin d'organiser un événement de grande envergure : brunch-bénéfice, tournoi sportif, course, fête de quartier...

Chaque montant récolté, petit ou grand, fait une différence pour notre organisme.

Pour plus de renseignements sur l'organisation d'un événement tiers, veuillez communiquer avec Sandra Asselin, directrice du développement, au 819 821-5127 poste 104. Elle pourra vous guider dans l'organisation de ce dernier et vous faire parvenir les documents relatifs à l'organisation de votre activité.



Formations professionnelles

La Société Alzheimer de l'Estrie met à la disposition des professionnels, des bénévoles et des ressources du réseau de la santé et des services sociaux divers programmes de formation.

Ces formations vous permettront d'améliorer les interventions effectuées auprès des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

Le but : dissiper les mythes et les préjugés associés à la maladie d'Alzheimer, et développer une intervention humaine et professionnelle auprès des personnes atteintes.



La formation se veut flexible afin de répondre aux besoins de chacun des participants. Il est possible d'offrir la formation directement dans votre milieu de travail. Toutes nos formations sont **accréditées par Emploi-Québec**.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ÉDITH SÉGUIN, RESPONSABLE DE LA FORMATION, AU 819 821-5127 POSTE 102.

Informations sur la maladie

Il est important d'établir des habitudes quotidiennes pour l'habillage, les soins de toilette, le bain et l'alimentation de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Pour vous faciliter la tâche, suivez la routine à laquelle elle a été habituée tout au long de sa vie. Non seulement la routine lui permet de savoir à quoi s'attendre, elle l'aide à rester autonome et à conserver une meilleure opinion d'elle-même.

Les aide-mémoire sont également importants, particulièrement au début de la maladie. Ils peuvent prendre la forme de notes écrites sur le réfrigérateur, pour lui rappeler de manger, ou d'étiquettes sur les armoires, pour lui rappeler ce qu'il y a à l'intérieur. Si elle ne comprend plus les mots, vous pouvez utiliser des couleurs ou des images.

Quand vous l'aidez, essayez de faire le travail avec elle, plutôt que de tout faire à sa place. Cela lui donnera davantage l'impression de rester maître de la situation et de s'impliquer de plus près. Essayez de mettre l'accent sur ce qu'elle peut faire, plutôt que sur ses capacités perdues.

Source : Alzheimer Canada

Conseils pour faciliter la routine

-Essayez de diviser la tâche à accomplir en étapes.

-Donnez-lui des rappels et des directives simples.

-Faites des choses ensemble, comme plier des vêtements ou essuyer la vaisselle.

-S'il y a des activités que vous faites régulièrement, essayez de les intégrer dans votre routine quotidienne.

-Faites en sorte qu'il ne se sente pas surveillé ou critiqué d'une manière ou d'une autre.

-Au stade avancé de la maladie, essayez de pointer les choses du doigt, de démontrer par l'exemple et de guider son action plutôt que de lui donner une explication verbale.

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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

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



Évolutions, recherches et avancées

Dernièrement, les résultats de deux recherches visant à détecter la maladie d'Alzheimer de façon précoce ont été dévoilés.

Premièrement, un test sanguin a révélé que la présence d'une protéine dans le sang (les neurofilaments à chaîne courte) pourrait être un signe précurseur de la maladie. La recherche effectuée par des chercheurs du Centre Allemand pour les maladies dégénératives présente toutefois des limites, puisque l'étude a été effectuée sur des personnes présentant le gène de l'Alzheimer précoce, une forme de la maladie qui ne représente qu'une fraction des personnes atteintes d'Alzheimer.



Une deuxième étude, réalisée cette fois en Colombie-Britannique par la firme Cognectivity, propose d'utiliser un test numérique pour détecter la maladie. Sur un écran d'ordinateur, les participants au test devaient identifier rapidement des animaux sur les images présentées.

Le test mise sur la reconnaissance visuelle, puisque selon les chercheurs de l'étude, les problèmes de traitement visuel pourraient être l'un des premiers symptômes de l'Alzheimer, avant même la perte de mémoire. Le test éliminerait les biais pouvant être liés à un test papier, par exemple le degré d'éducation ou la maîtrise de la langue.

Selon les chercheurs, le test pourrait dépister des troubles cognitifs plus rapidement.

Source : The Guardian et The Globe and Mail

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.

Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

Le développement durable et la gestion

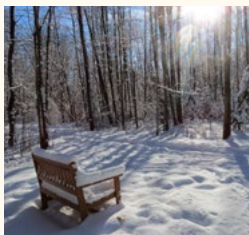
PAR FRANÇOIS FOUQUET
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

La Coopérative funéraire de l'Estrie prend soin des familles endeuillées depuis près de 45 ans maintenant.

Plusieurs éléments marquent la différence de son modèle d'affaires, dont le développement durable. Pour chaque défunt confié à notre coopérative funéraire, un arbre est planté pour honorer sa mémoire et marquer son passage sur terre. Au cours des 5 dernières années, ce sont donc plus de 5 400 arbres qui sont devenus autant de symboles de mémoire.

Aller plus loin

Aussi, par son travail en collaboration avec L'Écolo boutique, notre coopérative a bonifié l'offre de service de nos partenaires-traiteurs : la vaisselle qui se retrouve sur la table des invités de nos familles est compostable. À la fin du repas, si la quantité de nourriture restante est importante, elle est remise à des organismes communautaires qui en font bon usage.



Lors des rencontres avec les familles, des informations pointues et confidentielles sont échangées. Disposer adéquatement des papiers contenant des informations sensibles est essentiel.

Nous confions la cueillette et le déchiquetage à Défi Polyteck, une entreprise d'économie sociale dont la mission est de créer des emplois de qualité pour des personnes ayant des limitations fonctionnelles, améliorant ainsi leur qualité de vie. Le service est professionnel et digne de confiance.

Prendre soin des familles endeuillées tout en s'impliquant dans sa communauté, voilà une mission bien possible!



QUESTION

Ma mère a reçu un diagnostic de dégénérescence fronto-temporale, est-ce la même chose que la maladie d'Alzheimer? Est-ce que je pourrais recevoir de l'aide de votre organisme? - Mme Johanne Fontaine, proche aidante



DANIELLE YERGEAU
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées font toutes partie des **troubles neuro-cognitifs**.

Ces maladies se manifestent par une altération cognitive, dont les troubles de la mémoire, de la concentration, de la résolution de problèmes et du langage, etc., suffisamment pour affecter la capacité de la personne à poursuivre ses activités quotidiennes.

Ces maladies sont progressives, c'est-à-dire que les symptômes s'aggravent au fur et à mesure que les cellules du cerveau se détruisent.

Les maladies cognitives les plus répandues après la maladie d'Alzheimer (qui compte environ 60 % des personnes touchées) sont :

- Les atteintes vasculaires dégénératives (environ 15 %). Elles sont dues à un ou à plusieurs accidents vasculaires cérébraux.
- L'atteinte à Corps de Lewy (environ 12 %). Cette atteinte affecte surtout les parties du cerveau liées aux fonctions cognitives et aux mouvements.
- L'atteinte fronto-temporale (environ 5 %). Cette atteinte affecte principalement le jugement, l'inhibition et le langage. Cette maladie touche souvent des personnes de moins de 60 ans.
- L'atteinte mixte (environ 8 %). Cette maladie combine deux atteintes cognitives différentes, par exemple l'atteinte vasculaire et la maladie d'Alzheimer.

Il y a plusieurs autres maladies apparentées, elles sont moins connues et elles touchent moins de personnes.

Les noms des atteintes cognitives sont en lien avec l'endroit où elles débutent dans le cerveau, ou d'après le nom du médecin qui les a découvertes.

La Société Alzheimer Estrie est habilitée à informer et à soutenir toutes les personnes qui sont touchées par l'ensemble des troubles neuro-cognitifs ainsi que leurs familles.

QUESTION

Je suis parfois témoin de situations entre mon voisin et sa conjointe qui présente de nombreuses pertes de mémoire. Ces situations me mettent mal à l'aise. Par exemple, il lui arrive de répondre à son épouse d'un ton exaspéré lorsqu'elle pose la même question plusieurs fois ou encore de la chicaner quand elle oublie où elle a rangé ses gants et son chapeau... J'entends alors ma voisine pleurer, que puis-je faire? C'est un couple que je connais de longue date et qui avait toujours été uni. – Mme Rose-Aimée Fortier

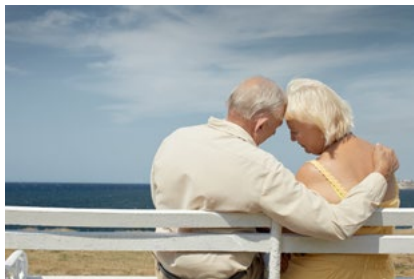


LUCIE FOLEY,
COORDONNATRICE DU
POINT DE SERVICE DU
GRANIT

RÉPONSE

Tout d'abord, j'en déduis que votre voisin est le proche aidant principal de sa conjointe. C'est une situation qui demande beaucoup de patience et d'amour que de prendre soin d'une autre personne 24 heures sur 24. Il doit composer au quotidien avec des comportements inhabituels ou, à tout le moins, qu'il n'avait pas prévus. Effectivement, le proche aidant doit faire face à une série de deuils chez la personne aimée et aussi par rapport à la relation telle que vécue antérieurement.

Ceci dit, si vous vous sentez suffisamment à l'aise, rien ne vous empêche d'aller voir votre voisin et de lui parler à cœur ouvert. Vous vous inquiétez pour eux, vous vous rendez compte que madame n'est plus comme avant... Vous pouvez lui glisser un mot sur une situation (fictive au pire!) semblable survenue chez des amis et lui dire qu'ils ont eu du soutien auprès de la Société Alzheimer, lui demander s'il a pensé à consulter leur médecin, etc. L'important, c'est de le rassurer, de lui dire qu'il n'est pas seul dans cette situation. À la Société Alzheimer, une conseillère se fera un plaisir de répondre à ses questions et de le soutenir dans son vécu.

**Des questions?**

Chaque mois, nous vous présentons des réponses à vos interrogations en lien avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Vous avez une question à laquelle vous voudriez que nos conseillères répondent dans cette section? Écrivez-nous à communication@alzheimerestrie.com.

À tout moment, vous pouvez nous appeler au 819 821-5127 pour parler directement à l'une de nos conseillères.

CHRONIQUE**Les odeurs - un sens à ne pas négliger**

PAR MARIE-FRANCE DOZOIS,
PROPRIÉTAIRE, CDS BOUTIQUE

La prochaine fois que vous visiterez votre proche, pourquoi ne pas essayer une activité différente qui ne coûte rien et qui a fait ses preuves. L'utilisation du sens de l'odorat est très particulière en réminiscence. Dans la vie de tous les jours, lorsqu'on sent une fragrance, comme le fumet qui se dégage d'un repas qui cuit au four, nous sommes propulsés instantanément dans le passé. On peut alors se remémorer un moment précis, dans un endroit précis, avec des gens et des couleurs, comme si on y était encore. L'odorat permet d'accéder aux émotions et aux sensations de la petite enfance. On l'appelle la mémoire « émotive ».



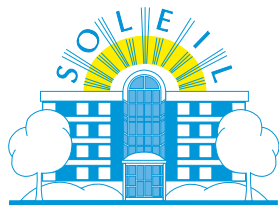
Des études ont démontré que l'odorat est le sens qui peut stimuler la mémoire de la façon la plus puissante. On l'explique par le fait que lorsque le nez capte les odeurs, elles parviennent directement dans la « boîte noire » de notre cerveau ou système limbique qui est le siège des émotions et de la mémoire. Il en résulte que l'émotion précède l'information, c'est-à-dire que ce qui est perçu va procurer du plaisir ou de la nostalgie avant même qu'on ait déterminé la nature de l'odeur.

Nous savons que l'odorat perd de sa force chez les personnes âgées, particulièrement les personnes atteintes de troubles cognitifs. Il est donc préférable d'avoir en main du matériel qui comporte des odeurs fortes que l'on peut facilement manipuler comme du parfum de rose, du Pledge sur un linge, des biscuits chauds sortant du four, etc. Nous vous recommandons de dire aux participants à l'avance quelle est l'odeur qu'on leur présente afin de diminuer le stress d'avoir à la deviner.



Inser Éducatif - Boutique du proche aidant - Aide à la vie quotidienne

LES RÉSIDENCES



GROUPE SAVOIE

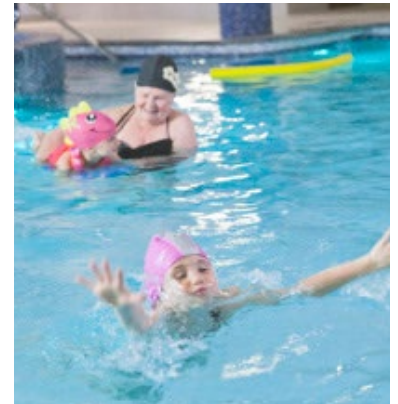
Une entreprise familiale!

Durant la semaine de relâche
du 1^{er} au 10 mars 2019,
tous les enfants âgés entre 0 à 10 ans qui seront
accompagnés d'un aîné de 65 ans et plus,
mangent et s'amuseⁿt gratuitement dans toutes

Les Résidences Soleil!



Venez
partager un
repas et
participer à une
activité adaptée
pour vos proches
ou une soirée
gratuitement.



Puisque la famille

est ce que nous avons de plus précieux,
nous mettons tout en place afin de
faciliter le rapprochement des familles.

Contactez-nous ou visitez-nous pour connaître
toutes les actions de nos Résidences Soleil
en Estrie et de notre section supervisée
pour gens atteints d'Alzheimer ou avec
troubles cognitifs: l'UPSoleil.



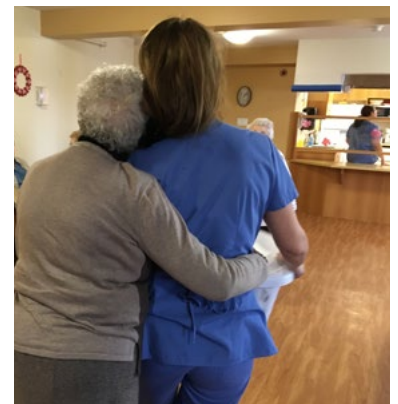
Les Résidences Soleil

Manoir Sherbrooke
1150, rue des Quatre
Saisons, 819 822-1038

Manoir du Musée
245, rue Frontenac,
Sherbrooke
819 822-1938



Un concept
familial
piionier
qui évolue,
innove et
rassemble les
familles depuis
plus de 30 ans!



Visitez-nous tous les jours de l'année entre 9h00 et 17h00, avec ou sans rendez-vous
et rencontrez nos conseillers en hébergement, sans le moindre engagement de votre part.

familiales • sécuritaires • évolutives • abordables • épanouissantes