

Société Alzheimer
de l'Estrie

Le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2018



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous, membres de la Société Alzheimer de l'Estrie,

J'espère que vous avez passé un bel été!

Nous OUI! Toute l'équipe est prête à vous revoir.

Préparez-vous, car nous vous avons concocté un calendrier des plus intéressants. Plusieurs activités et nouveautés vous attendent! Vous remarquerez aussi de nouveaux visages à la SAE; nous avons la chance d'accueillir Mme Claude Gauthier et Mme Lucie Foley dans notre belle équipe.

En septembre, nous aurons l'honneur de recevoir Dr Judes Poirier, un chercheur réputé qui possède un

grand talent de vulgarisateur.

En octobre, vous pourrez participer à notre 2^e journée de ressourcement pour les proches aidants, qui sera animée par le physiothérapeute Denis Fortier. Il est l'auteur du populaire livre *Lève-toi et marche!*

De plus, dès la mi-septembre, nous ajouterons une journée supplémentaire au Colibri afin d'accueillir vos êtres chers. Nous serons donc ouverts du lundi au jeudi. Les vendredis, nous continuons à offrir le service Partis pour l'après-midi. Vous aimeriez bénéficier de ce service de répit? N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Bonne lecture !

Coup de coeur

La Société Alzheimer de l'Estrie, c'est une belle grande équipe de plus de 30 personnes! Vous voyez régulièrement celles qui travaillent à notre bureau régional ou dans nos différents points de service.

Cependant, la Société Alzheimer de l'Estrie compte plusieurs autres employées : ce sont les accompagnatrices à domicile, qui visitent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer directement chez elles pour leur offrir le service de répit-stimulation. Dernièrement, cette équipe s'est agrandie, puisque **nous offrons maintenant le service de répit partout en Estrie!**

Leur travail est essentiel pour de nombreuses familles de la région. Il permet aux proches aidants de prendre un moment juste pour eux, ce qui leur permet de se ressourcer.

Pendant ce temps, elles accompagnent les personnes atteintes, partageant de beaux moments et bâtissant une relation privilégiée avec elles.

Vous pouvez voir une partie de cette équipe dans la photo ci-jointe, alors que les accompagnatrices étaient de passage dans nos bureaux de Sherbrooke.



P.-S. : Le service de répit-stimulation à domicile vous intéresse? Veuillez communiquer avec Line Tremblay, coordonnatrice du répit, 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.

La société active



50 VISITES POUR LUTTER CONTRE L'INTIMIDATION

D'avril à août, une vaste tournée pour contrer l'intimidation envers les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer s'est tenue dans les résidences pour aînés de l'Estrie. En tout, c'est 42 résidences et 8 organismes qui ont été visités par la chargée de projet Sophie Robillard.

« Lors de chacun des ateliers que j'ai donnés, ma présentation a donné lieu à de beaux échanges. Les gens étaient interpellés par le sujet. J'ai également reçu de nombreux témoignages de gens touchés par l'intimidation et que j'ai pu référer aux intervenants appropriés », mentionne Mme Robillard.

La formule, qui se voulait interactive et dynamique avec la présentation de courtes vidéos, a beaucoup plu aux résidents. Le but était d'amener les gens à être plus tolérants et ouverts face aux comportements que peuvent présenter les personnes atteintes d'Alzheimer et à ne pas hésiter à dénoncer les situations d'intimidation dont elles ont connaissance.



BIG LITTLE FEVER FEST AU PROFIT DE NOTRE ORGANISME

Pour une troisième année, John Maysenhoelder a organisé un petit festival de musique dans sa cour arrière, le tout au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie et de Pet Connection.

Durant tout le week-end, les groupes de musique se sont relayés pour le plus grand bonheur des nombreux spectateurs qui s'étaient donné rendez-vous sous le chaud soleil.

C'est un montant de 600 \$ qui a été amassé au total. Merci aux organisateurs!

Merci!

NOTRE RAPPORT ANNUEL EST EN LIGNE

Visitez notre site Web, www.alzheimerestrie.com, afin de découvrir notre rapport annuel de l'année 2017-2018. En le parcourant, vous pourrez découvrir tout ce que notre organisme a réalisé au cours de la dernière année.

Vous pourrez également prendre connaissance de l'évolution de la SAE, des grandes orientations pour la prochaine année, de nos partenaires...

Bonne lecture!



Suggestions de lectures

Livre

HUILE DE COCO, BIENFAITS ET MODE D'EMPLOI

(Hélène Barbier du Vimont)

Par le biais de l'histoire authentique d'une médecin et chercheuse qui accompagne son conjoint atteint, l'auteure nous fait découvrir les bienfaits de la noix de coco pour les gens atteints de la maladie d'Alzheimer. Elle nous présente des résultats de recherche qui lui ont permis de dresser, dans une démarche scientifique, le bilan d'une diète cétonique.

L'étude démontre que les cétones pourraient fonctionner comme carburant alternatif pour les neurones cérébraux chez les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Les cétones, présentes en grande quantité dans l'huile de coco, fourniraient une source d'énergie alternative. Un rééquilibrage alimentaire est également suggéré.

Nous apprenons comment l'utiliser et comment l'intégrer à notre quotidien, car pour en ressentir les bienfaits, l'huile de coco doit être consommée quotidiennement.

L'huile de coco est un complément naturel...à vous de voir si vous souhaitez l'essayer.

- livre proposé par Sandra Asselin,
directrice du développement



Livre

UN JARDIN ALZHEIMER

(Maryse Grousson et Michèle Isenmann)

La maladie d'Alzheimer fait souvent peur. Ce livre éclaire le sujet différemment en révélant la part poétique présente dans chaque personnes, qui élargit le cadre de la vie et favorise les rencontres.

À partir de la mise en place de rencontres sous forme d'ateliers et de conversations avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, les auteures ont voulu partager tout ce vécu sous la forme d'un livre artistique témoignant de la richesse de ces personnes.

Ce livre est réconfortant, tant par ses propos que par ses illustrations.

À propos des auteures :

Maryse Grousson
Diplômée des Beaux-arts, elle expose régulièrement en France et à l'étranger. Art-thérapeute, elle exerce pour le public en général et également en centre d'hébergement.

Auteure : Michèle Isenmann
Infirmière, conseillère familiale et spécialisée à l'écoute auprès des personnes vulnérables

- livre proposé par Danielle Yergeau,
conseillère



Empruntez nos documents!

Nous mettons à votre disposition une bibliothèque comprenant une grande variété de livres et de DVD au sujet de la maladie d'Alzheimer à même ses bureaux.

Dernièrement, nous avons fait l'acquisition de plusieurs livres de croissance personnelle et de bouquins au sujet de la maladie d'Alzheimer.

Ils sont là pour vous, empruntez-les!



Suggestions de sorties

THÉ À L'ANGLAISE À UPLANDS 9, RUE SPEID, SHERBROOKE

Durant tous les week-ends de l'automne, de 13 h à 16 h 30, il est possible de prendre le traditionnel thé à l'anglaise au Centre culturel et du patrimoine Uplands. Le service est fait par des gens en costume d'époque.

À cette occasion, il est aussi possible de visiter la maison patrimoniale qui héberge Uplands. À l'intérieur, plusieurs oeuvres d'artistes de la région sont présentées. À l'extérieur, se trouvent de beaux jardins dans lesquels vous pourrez vous promener.

Pour être certains d'avoir une place, il est préférable de réserver au 819 564-0409.



PARC MARIE-VICTORIN DE KINGSEY FALLS

385, BOUL. MARIE-VICTORIN, KINGSEY FALLS

Jusqu'au 8 octobre, allez vous balader du côté de Kingsey Falls afin de visiter les magnifiques jardins du parc Marie-Victorin. En vous y promenant, vous pourrez découvrir arbres, végétaux et fleurs, ainsi que 10 magnifiques mosaïcultures.

En plus des multiples jardins thématiques extérieurs, vous aurez l'occasion de découvrir une serre tropicale avec oiseaux exotiques ainsi que l'exposition La vie au temps de Marie-Victorin.

Les coûts ainsi que toutes les informations sont disponibles au www.parcmarievictorin.com.



Nayati yoga trekking



La première édition de NAYATI yoga trekking arrive à grands pas! En effet, du 21 au 23 septembre 2018, des gens de partout au Québec se réuniront pour participer à cette fin de semaine dynamique et ressourçante. Il s'agit d'une nouvelle activité de financement pour notre organisme.

Durant le séjour, les participants seront accueillis à Orford Musique, un lieu magnifique situé en plein coeur du parc du Mont-Orford. Trois professeures de yoga ont généreusement accepté de collaborer avec la SAE pour rendre la fin de semaine des plus mémorables. Lyne St-Roch, Alexandra Otis et Marie-Ève Riendeau proposeront des cours de yoga et de méditation.

Deux niveaux de difficulté sont proposés pour les randonnées, afin que tous puissent participer. Les cours de yoga, quant à eux, seront accessibles aux débutants comme aux plus expérimentés.

Pour vous inscrire (avant le 14 septembre), veuillez visiter le site Internet www.nayati.ca. Quelques places sont toujours disponibles!



Activités SAE

GROUPE DE SOUTIEN DE SHERBROOKE

Ce groupe de soutien est l'occasion pour les 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, du 5 septembre au 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Veuillez communiquer avec Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127

CAFÉS-CAUSERIES

**MAINTENANT LES MARDIS, AUX DEUX SEMAINES
DU 4 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE, 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 d'autres proches aidants, autour d'un café. Des mentors ainsi qu'une conseillère sont présents sur place 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.

GROUPE DE DISCUSSION ENTRE NOUS POUR PERSONNES ATTEINTES

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer et souhaitez discuter de ce sujet avec d'autres personnes qui vivent la même chose que vous? Vous souhaitez échanger trucs et conseils, aborder les situations difficiles et discuter de votre expérience en petit groupe?

Alors le groupe de discussion Entre Nous est pour vous! Chaque semaine, un thème différent sera abordé pour vous permettre de mieux composer avec la maladie.

POUR QUI : Les personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées en début de maladie

QUAND : Aux deux semaines les mardis, du 11 septembre au 4 décembre, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Veuillez communiquer avec Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127



Ateliers de formation

Au cours des prochains mois, nos conseillères donneront plusieurs ateliers d'information qui vous permettront d'en savoir plus sur des thèmes précis liés à la maladie d'Alzheimer, en groupe. Une bonne occasion d'approfondir vos connaissances en lien avec la maladie!

SHERBROOKE

- **La maladie aux mille énigmes**

Jeudi 4 octobre de 13 h 30 à 15 h 30

- **L'art de communiquer avec le cœur**

Jeudi 18 octobre de 13 h 30 à 15 h 30

- **Les comportements déroutants**

Jeudi 1^{er} novembre de 13 h 30 à 15 h 30

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres pour chacun des ateliers

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

MEMPHRÉMAGOG

- **L'art de communiquer avec le cœur**

Jeudi 27 septembre de 13 h 30 à 15 h

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres pour chaque atelier

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

COATICOOK

- **La maladie aux mille énigmes**

Midi-conférence offert par le CAB de Coaticook, présenté par Nathalie Auger, conseillère

Mardi 2 octobre, de 12 h à 13 h

TARIF : Gratuit

INSCRIPTIONS : Auprès du CAB de Coaticook, au 819 849-7011 poste 223



**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 MONDIALE
ALZHEIMER

**CONFÉRENCE
GRATUITE**
DR JUDES POIRIER

25 septembre
19 h



© Sarah Scott

**Maladie d'Alzheimer et vieillissement:
plus de 100 ans de progrès scientifique**

Une présentation de la *Société Alzheimer*
de l'Estrie

*Entrée
gratuite*

CENTRE QUÉBECOR SALÉSIEEN

135 rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke

Ouverture des portes 18 h 15 Début de la conférence 19 h

Un merci spécial à la Fondation Luc Maurice qui a rendu cette activité possible

Journée de ressourcement

LÈVE-TOI ET MARCHE AVEC DENIS FORTIER LE 22 OCTOBRE, DE 10 H À 14 H 45

Lors de cette journée de ressourcement organisée spécialement pour les proches aidants, Denis Fortier vous proposera une conférence tirée de son plus récent livre, *Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit*. Il vous présentera des solutions pour contrer les effets néfastes de la position assise prolongée et pour bouger un peu plus, chaque jour, un pas à la fois. Cette conférence s'inspire des plus récentes données scientifiques sur le sujet, en sortant des sentiers battus et en ne donnant jamais dans la culpabilité. Bref, une conférence qui fait du bien et qui motive à retrouver le plaisir de bouger!



Horaire de la journée pour les proches aidants :

10 h à 12 h : Conférence *Lève-toi et marche!*

12 h à 13 h 15 : Dîner de type buffet - Moment de réseautage entre proches aidants

13 h 15 à 14 h 45 : Atelier - mise en application des concepts présentés en avant-midi

En parallèle, nous pouvons accueillir votre proche au Colibri. De multiples activités seront proposées aux personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée dans un lieu chaleureux, adapté et sécuritaire.

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

Coût : 10 \$ proche aidant seul / 20 \$ proche aidant et personne atteinte. Dîner inclus.

Inscriptions : Veuillez appeler au 819 821-5127 pour réserver votre place!



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







Ordre
des audioprothésistes
du Québec

** 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 magie de la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. 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, entre autres, la diminution de la confusion, de l'anxiété et de l'anxiété ainsi que l'amélioration des capacités à socialiser.

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 d'Alzheimer. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



PHARE

(RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres de counseling individuelles vous permettront de parler de vous, de votre engagement comme proche aidant, d'exprimer vos problèmes, vos émotions, vos sentiments avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté. C'est un espace d'écoute qui vous permet de verbaliser votre ressenti et 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.

Le but est d'offrir un lieu où vous pourrez :

- Partager votre expérience/vécu
- Obtenir un soutien moral
- Échanger des informations et des conseils dans un contexte informel
- 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 vivre 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 besoins et capacités des participants. L'approche se résume par le bien-être immédiat, la création d'une atmosphère chaleureuse et la stimulation par diverses activités.

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 de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

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'ÂGÉS
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	Jedi 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	Jedi 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 819 578-8904.

Conférence : Tout sur le mandat de protection

Le mandat vous laisse le soin de choisir qui, dans votre entourage, sera désigné pour prendre soin de vous et de vos biens en cas d'inaptitude. Sans mandat de protection, ce sont vos proches et le tribunal qui détermineront la personne la plus apte à s'occuper de vous et de vos avoirs.

Voici quelques points qui seront abordés durant la conférence :

- Qu'est-ce que le mandat de protection?
- Les différences entre mandat, procuration et testament
- Le contenu du mandat de protection
- Les étapes pour l'homologation d'un mandat de protection
- Le droit des personnes sous protection d'un mandat
- Options possibles : mandat devant témoin ou devant notaire

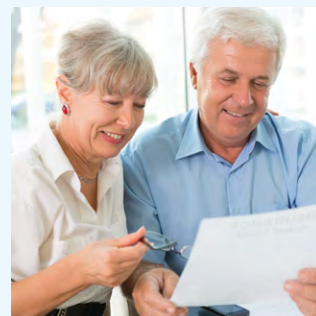
Conférenciers : M. Olivier Abinader, notaire et Mme Krystyna Lavoie, notaire

Date : Le 16 octobre, à 18 h 30

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

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

Aucune réservation nécessaire



Formation professionnelle

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.

Ce service permet d'améliorer les interventions effectuées auprès des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et de faciliter le fonctionnement des équipes de travail et des organisations qui œuvrent auprès de cette clientèle.

Ces formations ont comme objectifs de dissiper les mythes et les préjugés associés à la maladie d'Alzheimer, et de 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 davantage d'informations ou pour réserver l'une de nos formations, veuillez communiquer avec Line Tremblay, responsable de la formation, au 819 821-5127.

FORMATIONS OFFERTES

Les stratégies de communication (3 heures)

Les comportements déroutants : mieux comprendre pour mieux intervenir (3 heures)

Interagir avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (6 heures)

Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (12 heures)

Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Reconnaître, évaluer et prévenir la recrudescence des comportements perturbateurs (9 heures)
Requiert la formation de 12 heures comme préalable.

Formation pour les gestionnaires de résidences ou d'unités de soins prothétiques (15 heures)

Intervenir de façon humaine et professionnelle auprès des personnes concernées par la maladie d'Alzheimer (30 heures)

Intimité, sexualité et troubles cognitifs (4 heures)
Requiert la formation de 12 ou de 30 heures comme préalable.



Évolutions, recherches et avancées

ORIGINE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER : UNE DÉCOUVERTE PORTEUSE D'ESPOIR

Après 10 années de recherches, l'équipe du Dr Gilbert Bernier a réalisé une découverte qui jette un éclairage nouveau sur l'origine de la maladie d'Alzheimer.

En effet, l'équipe a pu déterminer que le gène BMI1 aurait un rôle à jouer dans l'apparition de la maladie d'Alzheimer d'origine non héréditaire.

En désactivant le gène chez des souris, et par la suite sur des neurones humains produits en laboratoire, les chercheurs ont observé l'apparition dans le cerveau de phénomènes présents chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer : la production accrue de protéines bêta-amyloïde et Tau, ainsi qu'une diminution de la capacité des neurones à éliminer les protéines toxiques.

Au vu de ces résultats prometteurs, les chercheurs ont de bonnes raisons de croire que la restauration

de l'expression du gène BMI1 dans les neurones de patients atteints d'Alzheimer à un niveau léger pourrait atténuer l'évolution de la maladie ou même renverser le processus.



Source :
Université de Montréal

2,9 M\$ POUR LES CHERCHEURS CANADIENS



La Société Alzheimer du Canada a dévoilé les récipiendaires de subventions dans le cadre du Programme de recherche de la Société Alzheimer (PRSA).

Dans le cadre de celui-ci, 29 chercheurs ont pu bénéficier d'un coup de pouce afin de faire avancer leurs recherches sur la maladie d'Alzheimer, que ce soit sur le plan des causes des maladies cognitives, du soutien aux aidants, de la mise au point de traitements, de l'amélioration des soins et du soutien aux personnes atteintes, de la prévention ainsi que du développement de thérapies.

Au Québec, des chercheurs en provenance de l'Université McGill, l'Université Laval, l'Université de Sherbrooke et l'Université de Montréal ont vu leurs projets financés par le PRSA en 2018.

Pour découvrir tous les lauréats et lauréates, visitez le www.alzheimer.ca.

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'AÎNÉS
ESTRIE



Centre d'activités et de ressourcement



NOUVEAU : OUVERTURE LE LUNDI

Le Colibri est désormais ouvert quatre jours par semaine; en effet, une journée supplémentaire a été ajoutée le lundi, permettant à 10 personnes de plus de bénéficier du service.

Le centre d'activités et de ressourcement, qui est ouvert depuis maintenant deux ans, connaît une grande popularité et une demande sans cesse grandissante. Cela confirme son rôle essentiel à Sherbrooke, autant pour les personnes atteintes de la maladie qui participent aux activités, que pour les proches aidants qui bénéficient d'un répit durant ce temps.

Vous souhaitez avoir davantage d'informations sur le service?
Communiquez avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127.

UN ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS

Chaque semaine, une thématique est abordée. Les activités réalisées sont en lien avec cette thématique. Voici, en photos, quelques-uns des participants en train de réaliser ces projets :



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;
- Une invitation aux activités pour les membres.

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



Colloque Alzheimer 2019

Le pouvoir de faire la différence dans la vie des personnes atteintes

Le 29 janvier 2019, nous tiendrons un colloque d'une journée sur la maladie d'Alzheimer destiné aux divers intervenants du milieu de la santé. Des conférenciers de renom offriront des conférences diversifiées au cours de cette journée :

Le cerveau vieillissant et la maladie d'Alzheimer, par Dr Christian Bocti, neurologue, professeur à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke et chercheur au Centre de recherche sur le vieillissement

Questions à un médecin spécialiste à propos des troubles neuro-cognitifs, par Dr Christian Bocti

Kit de survie relationnel, par Mme Patsy Clapperton, psychologue organisationnelle, vice-présidente et cofondatrice, Umano stratégies

Les cris, l'errance, la résistance aux soins... comment décoder ces comportements pour mieux les prévenir?, par M. Philippe Voyer infirmier Ph. D., directeur du programme de premier cycle et professeur titulaire, Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval

L'hébergement en contexte de maladie d'Alzheimer, par M. Philippe Voyer



Il sera possible de s'inscrire dès le 1^{er} octobre au bit.ly/colloque-alzheimer2019

Informations sur la maladie

MAINTENIR UNE VIE ACTIVE : UN ATOUT POUR LES PERSONNES ATTEINTES ET LEURS PROCHES AIDANTS

Même si la maladie altère les capacités, la personne pourra continuer à faire plusieurs choses qu'elle a toujours aimées, seule ou en compagnie de quelqu'un. Le maintien de ses capacités actuelles, autant que possible, pourra lui donner du plaisir et de la confiance en soi. Il est important de l'aider à trouver des activités qu'elle aime et de les adapter à ses besoins et intérêts changeants.

Quand il est question d'activités, plusieurs pensent à des groupes structurés, comme des soirées de bingo ou des classes de conditionnement physique, mais tout le monde n'apprécie pas ce genre de passe-temps. En fait, plusieurs activités très bénéfiques consistent tout simplement en des tâches quotidiennes dont nous faisons habituellement très peu de cas. Il peut tout simplement s'agir de faire une promenade à pied, d'écouter la radio ou de s'occuper d'un animal domestique. Ces activités peuvent procurer du plaisir et donner un sens à la journée.

Ce qui fait du bien à la personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée fait également du bien aux personnes qui passent du temps avec elle. En aidant la personne atteinte à maintenir son intérêt pour une chose ou une autre, les membres de sa famille et les autres aidants peuvent également s'adonner aux occupations qu'ils préfèrent. Ainsi, en gardant la personne occupée et intéressée, on améliore sa qualité de vie, tout en améliorant celle des personnes autour d'elle.



Marche pour l'Alzheimer 2018

UNE ANNÉE RECORD!

En 2018, la Marche pour l'Alzheimer a fracassé des records! Non seulement plus de 250 personnes se sont réunies à la Basilique-Cathédrale Saint-Michel, mais un montant total de plus de 32 000 \$ a été amassé. C'est grâce à tous nos marcheurs, donateurs et commanditaires que cette édition s'est avérée un succès!



Merci à nos partenaires de la Marche pour l'Alzheimer de Sherbrooke 2018 :

PRÉSENTATEUR :



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

Où faire votre don?

Les Sociétés Alzheimer sont présentes à trois niveaux : national, provincial et régional. La mission de chacune d'entre elles diffère. Ainsi, tout dépendamment de la Société à laquelle vous choisissez de verser un don, vous n'appuierez pas les mêmes actions.

Le tableau ci-contre vous permettra de décider de façon plus éclairée à quelle Société vous souhaitez manifester votre soutien lorsque vous faites un don.

Vous souhaitez faire un don à la Société Alzheimer de l'Estrie?

Appelez-nous au 819 821-5127 ou visitez le site Internet www.alzheimerestrie.com.



À quoi sert votre don?

Société Alzheimer de l'Estrie

①

Soutenir et accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées et leurs proches aidants, en leur offrant une panoplie de services répondant à leurs besoins (rencontres individuelles, répit-stimulation, Le Colibri, groupes de soutien, cafés-rencontres...)

②

Sensibiliser la population de l'Estrie à la maladie d'Alzheimer grâce à des ateliers d'information, des conférences, des kiosques

③

Soutenir la recherche sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer

①

Établir les priorités québécoises et coordonner leur mise en oeuvre

②

Agir à titre de porte-parole pour les 20 Sociétés Alzheimer régionales

③

Promouvoir et soutenir la recherche sur les causes, les traitements et la guérison de la maladie d'Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

①

Soutenir la recherche sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

②

Établir les priorités nationales sur la maladie d'Alzheimer

③

Faire des représentations auprès de différentes instances afin d'alléger les conséquences personnelles et sociales de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées

Nouvelles dans l'équipe

Nous sommes fiers d'annoncer que deux nouvelles conseillères se sont jointes à l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie. Nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous!



Depuis maintenant quelques mois, Lucie Foley est responsable du point de service du Granit et en coordonne toutes les activités. Elle sera disponible pour vous rencontrer, vous écouter et vous conseiller si vous en ressentez le besoin. Pour la joindre, veuillez composer le 819 582-9866.



Claude Gauthier est responsable des points de service du Val-Saint-François et de Memphrémagog. Vous ressentez le besoin de l'appeler ou de la rencontrer pour discuter de sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer? Elle vous prêtera une oreille attentive. Vous pouvez la joindre au 819 212-1755

Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

L'importance de la communication

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



Lorsque l'on rencontre les membres d'une famille éprouvée par le décès d'un proche, un point revient souvent : de son vivant, le défunt n'a jamais abordé le sujet de la mort avec les siens. Parfois, c'est la peur qui fait qu'on évite le sujet. Peur d'attirer la mort en en parlant ou peur de faire de la peine en invoquant cette éventualité. Le problème, c'est que ça laisse une responsabilité supplémentaire aux proches au moment du décès.

Un excellent moyen de tout prévoir est de contracter un arrangement funéraire préalable. Son fonctionnement est simple et complètement sécuritaire, puisqu'encadré par l'Office de la protection du consommateur. C'est en 1988 qu'a été adoptée la loi sur les arrangements préables, introduisant à ce moment l'obligation de placer l'argent en fidéicommiss.

Le principe de ce type de contrat est simple : on achète les produits et services funéraires au prix d'aujourd'hui et on s'assure ainsi que ces prix seront respectés, peu importe l'échéance de sa mort.

Que vous choisissiez de contracter ou non un arrangement funéraire préalable, un fait demeure : il est préférable d'avoir la discussion avec vos proches quand il est question de nos dernières volontés. Le moment venu, tout sera plus simple et l'évolution dans le deuil ne sera que meilleure.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question au 819 565-7646.



QUESTION

Lorsque je visite mon conjoint au CHSLD, il ne me reconnaît plus. Il ne parle presque plus et son discours est de plus en plus court et incohérent. Lorsque je sors du centre, j'ai le cœur lourd et j'ai envie de pleurer. Je me demande si je dois continuer d'aller le visiter aussi souvent. – Mme Henriette Breton



NATHALIE AUGER,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

Vous vous sentez triste. C'est une réaction normale puisque vous vivez le deuil graduel des capacités de votre conjoint. Vous aimeriez tenir une conversation et partager des choses avec lui, c'est tout à fait compréhensible.

Votre conjoint présente des difficultés à vous identifier par votre image et à nommer votre nom. Cela ne veut pas dire qu'il ne vous reconnaît pas. Lorsque vous arrivez dans la chambre, assurez-vous d'avoir un contact visuel et de nommer votre nom, par exemple : C'est Henriette, ta femme. Vous pouvez lui toucher tendrement la main. Votre conjoint vous ressent et reconnaîtra votre odeur, le ton de votre voix et votre rire.

Votre présence affective nourrit la mémoire émotionnelle de votre conjoint, qui est toujours en éveil. Puisque tenir une conversation est difficile pour lui, il faut communiquer par les gestes et les sens. Par exemple, vous pouvez lui mettre de la crème à main, lui raser le visage, le peigner délicatement. Le toucher affectif et les marques de tendresse valent mille mots. Vous pouvez lui tenir la main en vous berçant près de lui. Lui fredonner un air qu'il connaît et que vous aimez. Écouter de la musique avec lui. Réciter des prières s'il est croyant. Ce sont tous des moyens d'entrer en communication et cela agrémentera vos visites par le plaisir, au moment présent.

Votre état émotif a un impact sur l'état de votre conjoint. Ce n'est pas le nombre de fois que vous allez le visiter ni le nombre d'heures que vous passez avec lui qui est important, mais les empreintes que vous faites dans la mémoire émotionnelle de votre conjoint.

Soyez à l'écoute de vos besoins et de vos émotions.

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@alzheimerestri.com.

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

QUESTION

Mon père est atteint de la maladie d'Alzheimer. La dernière fois que nous l'avons visité, tout semblait le mettre en colère, et il répondait de façon agressive. Avant, il ne réagissait pas ainsi. Est-ce dû à la maladie? – Mme Josée Gagné



LINE TREMBLAY,
COORDONNATRICE DU
RÉPIT-STIMULATION À
DOMICILE

RÉPONSE

L'agressivité peut être l'un des comportements de la maladie d'Alzheimer, bien que toutes les personnes atteintes ne présentent pas cette réaction. Pour la personne atteinte, la perte de mémoire et la confusion qui en résulte sont souvent frustrantes, voire effrayantes. Il existe toutefois des pistes de solutions pour éviter de telles réactions :

- En vous renseignant sur la maladie : Vous pouvez contacter une conseillère aux familles de la Société Alzheimer de votre région. Elle saura prendre le temps de vous écouter et de répondre à vos questions les plus urgentes par téléphone. Par la suite, un suivi à travers des rencontres individuelles pourra vous être profitable autant pour vous informer, vous outiller et vous soutenir. Des rencontres en groupe sont aussi possibles (groupe de soutien, ateliers, cafés-rencontres...) Alors, n'hésitez pas à faire le pas et à contacter une de nos conseillères.
- En aménageant l'environnement physique de la personne : Il est important de faire appel à un ergothérapeute qui vous informera sur les modifications qui s'imposent (pose de barres de soutien ou d'un banc de bain, barrières afin d'éviter les chutes dans les escaliers, enlever des tapis qui pourraient causer des chutes...)
- En modifiant votre façon de communiquer avec elle :
 1. Établir un contact visuel si possible et se placer à son niveau
 2. Parler lentement et avec une attitude sympathique
 3. Établir un contact chaleureux en utilisant des sourires, des formules de politesse, une poignée de main, etc.
 4. Utiliser des mots simples et des phrases courtes
 5. Livrer un seul message à la fois
 6. Formuler vos suggestions de façon positive. Au lieu de « n'allons pas là » vous pourriez dire « allons plutôt au jardin »
 7. Utilisez un brin d'humour
 8. Maximiser les capacités restantes de la personne en se concentrant sur le moment présent et en favorisant les moments plaisants
 9. Ne jamais parler d'elle devant elle comme si elle n'était pas là.

CHRONIQUE

Le pouvoir du jardinage

PAR MARIE-FRANCE DOZOIS,
PROPRIÉTAIRE, CDS BOUTIQUE

Le jardinage est une passion des plus communes chez les aînés. L'autosuffisance alimentaire est ancrée dans leurs valeurs depuis leur enfance : ils ont vu leurs parents prendre soin du jardin, puis ont participé à son entretien ainsi qu'à la récolte des légumes, ils ont intégré ces activités dans leur quotidien, dans leur mode de vie.

Une étude réalisée dans une résidence pour aînés en Finlande a établi une corrélation entre le bien-être et la participation à des activités de jardinage. L'étude explique que les participants aux activités de jardinage ont démontré beaucoup plus de joie dans leur quotidien. Parmi les changements majeurs observés, citons une plus grande autonomie, un sentiment de contrôle, une identité réaffirmée en plus d'un sentiment accru d'appartenance à un groupe, brisant l'isolement et la solitude souvent ressentis en centre d'hébergement (Stoneham et Thoday, 1996).

Prendre soin de quelque chose de vivant, en l'occurrence des plantes, permet aux aînés de se sentir utiles et valorisés; cela leur redonne du pouvoir! De plus, une personne avec de l'expérience en jardinage sera consultée par ses pairs, ce qui renforcera son estime personnelle.

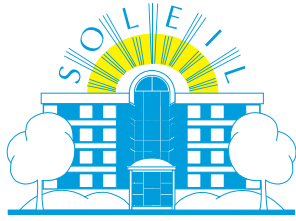
Mentionnons aussi que les plantes peuvent, par leur odeur et leur apparence, déclencher des souvenirs agréables. En jardinant, une personne est ainsi apaisée, se crée de nouveaux souvenirs et donne un sens nouveau à sa vie, le tout en expérimentant des sentiments heureux (Browne, 1992; Lewis, 1996).

Finalement, l'étude souligne qu'en intégrant le jardinage à leur quotidien, les aînés pourront comparer leurs plantes, échanger sur le sujet et ainsi retrouver un rôle dans leur milieu de vie.

Le jardinage est donc une activité de socialisation, de réminiscence et de valorisation... Alors, qu'attendez-vous pour jardiner?



LES RÉSIDENCES



GROUPE SAVOIE

Manoir Sherbrooke

1150, des Quatre-Saisons

819-822-1038

L'unité Alzheimer et cognitive

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke est une résidence privée certifiée par le *ministère de la Santé et des Services sociaux*.

Afin de répondre à la demande, l'Unité Prothétique Soleil spécialisée pour les gens atteints d'Alzheimer ou ayant des problèmes cognitifs a été aménagée afin d'offrir 30 chambres individuelles, permettant d'accueillir une clientèle âgée en perte d'autonomie, grâce à son environnement sécuritaire et adapté.

- ✓ Approche adaptée à la clientèle avec déficits cognitifs.
- ✓ Les 3 repas sont servis à la table, plat par plat.
- ✓ Présence 24h/24 du personnel des soins.
- ✓ Milieu de vie convivial où il fait bon vivre!
- ✓ Les résidents et leurs proches bénéficient de l'ensemble des activités et commodités de la résidence.

Chaleureuse

Sécuritaire

Familiale

Épanouissante

Adaptée

Personnalisée

Évolutive

Encadrée

CHOIX DU CONSOMMATEUR 2018 GRAND MONTREAL

15 ANNÉES D'AGNANTIE

Une entreprise familiale au service des gens du bel âge depuis 1988

CANADA LES SOCIÉTÉS LES MIEUX GÉRÉES

Membre platine

Prenez rendez-vous dès maintenant, visites tous les jours !