

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2019



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres,
Quelques mois ont passé depuis la dernière parution de ce journal. J'espère que vous avez passé un magnifique été, que vous avez bien profité du soleil radieux et de la température clémente!

Pour nous, septembre marque le retour en force de toute l'équipe, prête comme toujours à vous offrir le meilleur d'elle-même. En plus des nombreuses activités existantes, nous vous avons concocté plusieurs nouveautés qui répondront aux besoins toujours croissants de la population de l'Estrie.

Afin de satisfaire à la grande demande des proches aidants qui se trouvent sur le marché du travail, nous offrirons dès septembre des activités en soirée. Des groupes de soutien, des cafés-causeries ainsi que des ateliers de journal créatif seront à l'horaire de soir.

Nous offrirons également une nouvelle activité pour les personnes atteintes en début de maladie : les ateliers *Activez vos cellules grises*. Dès le 10 septembre, elles pourront venir participer à cette activité visant à retarder l'évolution de la maladie. Théorie et exercices seront proposés dans une formule dynamique.

Plusieurs conférences sont aussi au menu cet automne. Les sujets abordés : la psychologie positive (avec la bien connue Christine Michaud!), prévenir l'épuisement des proches aidants et contrer l'intimidation en adoptant des comportements bienveillants.

Vous découvrirez ces activités et bien d'autres en feuilletant les pages de ce journal.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture!

Coup de coeur

Quiconque fréquente notre bureau de Sherbrooke a déjà rencontré Mme Danielle Yergeau! En mai, elle a fêté ses 15 ans comme employée au sein de notre organisme.

Danielle est reconnue, par ses clients comme par ses pairs, pour son écoute, ses vastes connaissances au sujet de la maladie d'Alzheimer ainsi que son approche humaniste.

Félicitations à toi Danielle!



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.

Crédit photo p. 5 et p. 11 : Bearfotos/Freepik p. 12 doodle_flowers/Freepik

La société active

UN DON DE 15 000 \$ POUR LA SAE

Tout au long de l'année, les danseurs du Club Le Bel Âge de Windsor, à l'initiative de Mme Lisette Roy, professeure de danse et organisatrice de l'activité, ont récolté des fonds au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie. La popularité de cette activité ne se dément pas; à la fin de l'année, la somme colossale de 15 000 \$ a été amassée. Nous tenons à remercier chaleureusement les danseurs et madame Roy pour ce don important, qui fera assurément une grande différence pour notre organisme.



RAPPORT ANNUEL 2018-2019

Notre rapport d'activités 2018-2019 est maintenant en ligne au www.alzheimerestrie.com.

En le lisant, vous pourrez prendre connaissance des réalisations de notre organisme dans la dernière année. Ce fut une année très remplie, vous pourrez le constater par vous-même!

JARDINAGE À LAC-MÉGANTIC

Durant l'été, à Lac-Mégantic, nos accompagnatrices convient les personnes atteintes à faire du jardinage dans notre potager surélevé. Voici une belle photo croquée sur le vif lors de cette activité :



FEVER FEST MUSIC & BBQ FESTIVAL

Pour une troisième année consécutive, John Meysenholder a organisé un mini-festival de musique dans sa cour arrière au profit de deux organismes : Pet Connection et la Société Alzheimer de l'Estrie. Durant deux jours, plusieurs groupes de musique se sont succédé pour le plus grand plaisir des spectateurs!

En tout, 1400 \$ ont été récoltés pour notre organisme. Merci du fond du coeur!

Suggestions de lectures

Livre

RESPIRE

(Nicole Bordeleau)

« En moyenne, nous respirons environ vingt-cinq mille fois par jour, soit environ quinze fois par minute ».

Nicole Bordeleau est auteure de nombreux ouvrages, maître de yoga, professeure de méditation et conférencière. Dans son nouvel ouvrage structuré en cinq chapitres, elle alterne réflexions ainsi qu'exercices simples et accessibles.

À partir de son expérience personnelle, elle nous invite à prendre le temps de respirer et de renouer avec notre souffle, le souffle de vie.

Les thèmes tels que la mémoire du corps, l'impermanence des choses, savoir ralentir, la compassion, l'art de « bien » respirer y sont abordés. Nicole Bordeleau nous invite à être dans l'ici et maintenant, dans l'inspiration et l'expiration, et ce, en toute conscience.

Dans un monde qui roule à la vitesse grand V, je vous propose cette lecture comme une invitation à prendre un temps d'arrêt afin de mieux reprendre votre souffle au milieu de la fébrilité de ce début d'automne.

Bonne lecture!

-livre proposé par Claude Gauthier,
conseillère



Livre

ALZHEIMER, MON NOUVEAU COLOCATAIRE

(Anne Marie Gaffino)

Dans ce roman, on assiste au combat d'une femme de soixante-cinq ans atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Maxie, accompagnée de sa famille, part à la découverte de la dégénérescence due à une atteinte cognitive. Maxie se sert de ses connaissances et de son imaginaire pour retarder les effets de la maladie sur son quotidien.

Ce roman exprime le ressenti de Maxie vis-à-vis d'elle-même, de son époux et de sa fille. Cela lui permet de concevoir la vie plutôt que la mort qu'elle se programmait.

Mme Anne-Marie Gaffino est née à Lyon en 1961. Secrétaire de formation, elle a assisté et conseillé certains élus de la République française. Aujourd'hui, elle met son empathie au service de sa passion pour l'écriture.

J'ai bien aimé ce roman. Il nous transporte dans un imaginaire passionnant et rafraîchissant. Il nous fait voir une conception différente de la maladie d'Alzheimer à travers les yeux d'une personne atteinte.

- livre proposé par Danielle Yergeau,
conseillère

Anne Marie Gaffino

Alzheimer,
mon nouveau colocataire



Rue des Écoles / Littérature

L'Harmattan

Empruntez nos documents!

Nous mettons à votre disposition une bibliothèque comprenant une grande variété de livres 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

KIOSQUE À LAC-MÉGANTIC

À l'occasion de la journée Santé Prévention organisée par la Table de concertation des personnes âgées de la MRC du Granit le 27 septembre, nous tiendrons un kiosque.

Vous pourrez y rencontrer notre conseillère de la MRC, Mme Lucie Foley, et lui poser vos questions au sujet de la maladie d'Alzheimer et des services de la SAE.

Cette journée fort populaire comprend deux conférences en avant-midi, des kiosques d'exposants à visiter, un dîner ainsi qu'un spectacle de Maxime Landry en après-midi.

Les billets sont en vente dans plusieurs commerces de la MRC, au coût de 25 \$. Il vous sera aussi possible de vous en procurer sur place, au coût de 27,50 \$.

La journée se déroulera à la Polyvalente Montignac, au 3409, rue Laval, à Lac-Mégantic.

MUSÉES GRATUITS

Le premier dimanche de chaque mois, plusieurs musées à travers la province ouvrent leurs portes gratuitement.

L'Estrie n'y fait pas exception, avec plusieurs établissements participants : le Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke, le Musée des beaux-arts de Sherbrooke, le Musée d'histoire de Sherbrooke, le musée Colby-Curtis de Stanstead ainsi que le Musée Beaulne de Coaticook.



Il s'agit d'une belle façon de faire des sorties intéressantes sans déboursier un sou!

Plus d'informations au www.mcc.gouv.ca/dimancheaumusee.

FERME DU PÉCHÉ MIGNON

110, rang 1, Saint-Romain
418 486-2451
lafermedupechemignon@outlook.com
Ouvert tous les jours de 9 h à 18 h

Cette ferme située à Saint-Romain dans la région du Granit propose l'autocueillette de pommes durant le mois de septembre, et de citrouilles vers le 15 septembre. Dans l'étang sur place, il est aussi possible de pêcher le poisson. Les employés sur place pourront vous le préparer afin qu'il ne reste plus qu'à le cuire une fois à la maison. Lors de votre visite, vous pourrez ainsi récolter tout ce qu'il vous faut pour préparer un bon repas!

Sur place, vous aurez également l'occasion de visiter la ferme.



Activités SAE

DE JOUR OU DE SOIR!

GROUPES DE SOUTIEN DE SHERBROOKE

Les groupes de soutien offrent 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

TARIF : Gratuit pour les membres

GROUPE DE JOUR : Les mercredis aux deux semaines, du 4 septembre au 11 décembre, de 13 h 30 à 15 h. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107.

GROUPE DE SOIR : Les mercredis aux deux semaines, du 11 septembre au 18 décembre, de 18 h à 20 h. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Line Tremblay au 819 821-5127, poste 111.



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 composer avec les deuils amenés par la maladie.

SHERBROOKE

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Jeudi 26 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30
- **L'art de communiquer avec le cœur**
Jeudi 10 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
- **Le deuil blanc**
Jeudi 24 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30

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

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

MAGOG

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Jeudi 31 octobre, de 13 h 30 à 15 h
- **L'art de communiquer avec le cœur**
Jeudi 28 novembre, 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 ET CAFÉS-CAUSERIES

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 requise pour participer à cette activité gratuite.

HORAIRE DE SEPTEMBRE ET D'OCTOBRE

Memphrémagog

Les jeudis 12 septembre et 3 octobre 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 11 septembre et 9 octobre 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 12 septembre et 10 octobre 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

NOUVEAU! Des ateliers de stimulation pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer seront donnés par une accompagnatrice de la SAE en même temps que les cafés-rencontres.

Les mercredis 18 septembre et 16 octobre 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

Sherbrooke

NOUVEAU! Cafés-causeries de jour et de soir

Jour : Les mardis aux deux semaines, de 13 h 30 à 15 h 30 - Début le 3 septembre
Soir : Les mercredis 18 septembre et 16 octobre, de 18 h à 20 h
Lieu : 740, rue Galt Ouest, bureau 112
Aucune inscription requise! Vous vous présentez selon vos besoins, dans les heures allouées aux cafés-causeries.



qtrecherche.com



Dre Paule Royer

Q&T Recherche est un centre de recherche clinique spécialisé dans le développement de médicaments depuis près de 25 ans. Q&T se démarque par sa rigueur, son professionnalisme et son expertise médicale.

Études cliniques en cours

Dre Royer et son équipe participent actuellement à des projets de recherche en pertes de mémoire et maladie d'Alzheimer. Les participants bénéficient d'un soutien attentionné. Tous les examens et médicaments sont gratuits.

Sessions Info-Mémoire

Trois sessions de 90 minutes pour mieux prévenir le déclin cognitif.

Service gratuit

Tests de mémoire.



819 562 0777
2185 King Ouest, Sherbrooke

Activités SAE

NOUVEAUTÉ!

ATELIERS « ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES »

Pour les personnes atteintes en début de maladie

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger? Il est prouvé que la stimulation du cerveau, combinée à de saines habitudes de vie telles que l'exercice physique et une alimentation équilibrée, peuvent contribuer à en retarder la progression.

Lors de ces ateliers en compagnie de l'animatrice, vous découvrirez des facteurs de protection, des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active ainsi que des trucs pour vous souvenir plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés.

Les rencontres se feront en petit groupe, dans le plaisir!

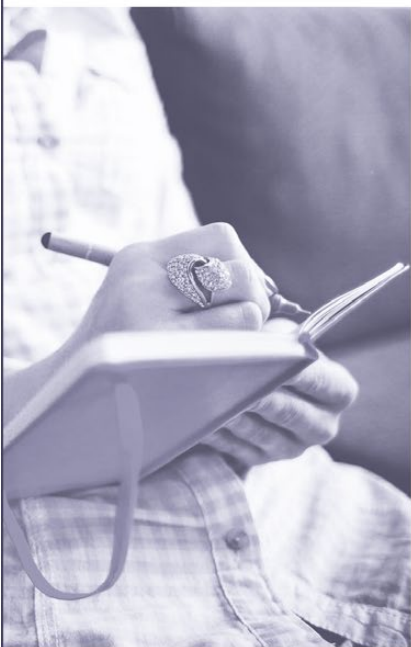
QUAND : Tous les mardis, de 8 h 45 à 10 h 45, à partir du 10 septembre

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Les inscriptions se font en continu auprès de Line Tremblay, formatrice-animatrice, au 819 821-5127, poste 111.



Apprivoisez le journal créatif



Le journal créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage.

Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnels.

Ces ateliers vous initieront à la pratique de cette activité passionnante et enrichissante.

Quand : Les lundis, de 18 h à 20 h, du 9 septembre au 7 octobre

Tarif : 50 \$ membres SAE, 80 \$ non-membres (matériel compris, sauf le cahier)

Inscriptions : Auprès de Line Tremblay, animatrice, au 819 821-5127, poste 111

Société Alzheimer
de l'Estrie



APRÈS-MIDI SENSIBILISATION

BIEN VIEILLIR

VISER LA BIENVEILLANCE et LA BIENTRAITANCE

Animé par M. Yvon Riendeau, gérontologue social et chargé de cours à l'UQAM
et Mme Line Tremblay, formatrice-animatrice à la Société Alzheimer de l'Estrie



**ACTIVITÉ
GRATUITE**

Conférence • Vidéos • Café et collation

L'activité se déroulera de 13 h 30 à 15 h 30 à ces endroits :

Lac-Mégantic : Lundi 28 octobre, Pavillon Fernand-Grenier (OTJ)

Saint-Camille : Lundi 4 novembre, Au p'tit bonheur de Saint-Camille

Magog : Lundi 11 novembre, Marais de la Rivière aux Cerises

Windsor : Jeudi 14 novembre, Parc historique de la Poudrière de Windsor

Coaticook : Jeudi 21 novembre, Pavillon des arts et de la culture

Cookshire-Eaton : Lundi 25 novembre, Centre communautaire de Johnville

Sherbrooke : Jeudi 28 novembre, lieu à venir

Avec la participation financière de :

UNE INVITATION DE LA : *Société Alzheimer*
de l'Estrie

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Québec

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 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	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.

Semaine des proches aidants

Conférence gratuite de Christine Michaud

Faire fleurir l'humain : Les apports de la psychologie positive



La psychologie positive consiste en l'étude scientifique des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être.

C'est avec simplicité, authenticité et une touche d'humour que Christine partage avec vous le compte-rendu de ses plus récentes découvertes en cette matière tout en vous guidant vers une application pratique de concepts novateurs et efficaces, grâce à des exemples, des suggestions d'exercices, des histoires et des modèles d'application concrets.

Dans les 18 dernières années, Christine Michaud a été chroniqueuse littéraire ainsi qu'animatrice télé et radio (TVA et Rythme FM). Elle a complété un certificat en psychologie positive avec le professeur d'Harvard Tal Ben Shahaar et a écrit plusieurs livres sur le sujet.



Organisée par la :

**Société Alzheimer
de l'Estrie**

Réalisée grâce au soutien
financier de :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
ESTRIE

Le mercredi 6 novembre à 18 h 30
Centre Québecor du Séminaire Salésien
135, rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke
Aucune réservation requise!

Notre conférencière est hébergée par : **ESTRIMONT**
suites & spa

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.



Conférence MRC du Granit

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI COMME PROCHE AIDANT

Dans le cadre de la semaine des droits des résidents, se tiendra une conférence donnée par notre conseillère Lucie Foley le 25 septembre à 18 h 15 au CHSLD de Lac-Mégantic. Elle vous expliquera l'importance de prendre soin de vous-même, malgré votre quotidien bien rempli auprès de la personne atteinte que vous accompagnez.

Elle vous donnera des conseils et vous partagera des ressources pour vous aider à prendre du temps pour vous.

Informations : Veuillez appeler Lucie Foley, coordonnatrice du point de service du Granit, au 819 582-9866.



Bilan de la Marche pour l'Alzheimer

Le 27 mai dernier se tenait la Marche pour l'Alzheimer - IG Gestion de patrimoine au parc du Domaine Howard à Sherbrooke. Malgré le temps plutôt incertain, bon nombre de personnes se sont rassemblées pour manifester leur soutien à la cause. Lors de cet événement, nous avons pu récolter la somme de 8000 \$.

Merci à tous nos marcheurs ainsi qu'à nos partenaires pour leur appui :

- IG Gestion de Patrimoine
- M. Pierre-Luc Dusseault, député fédéral de Sherbrooke
- Mme Marie-Claude Bibeau, députée fédérale de Compton-Stanstead
- Mme Geneviève Hébert, députée provinciale de Saint-François



VOUS
AIDEZ
UN AÎNÉ?

Il y a du soutien
à portée de main



Répit, aide à domicile, groupe de soutien...
TROUVEZ TOUS LES SERVICES DISPONIBLES ICI

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



L'APPU
ESTRIE
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'UN

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous

La Famille Lucie
et André Chagnon

Québec

Centre d'activités et de ressourcement



UN CHIEN MIRA AU COLIBRI

Les participants au Colibri ont eu une belle surprise lorsqu'un chiot Mira à l'entraînement est venu leur rendre visite. De race Saint-Pierre, le jeune chien était très docile et s'est laissé caresser par les gens sur place. Les amoureux des animaux ont été comblés!



NOUVELLES BÉNÉVOLES

Peut-être allez-vous croiser nos deux nouvelles bénévoles prochainement au Colibri! Il s'agit de Katia Hurdle et de Nicole Picard.

On leur souhaite la bienvenue!

Vous souhaitez en savoir plus sur le centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ou inscrire l'un de vos proches? Veuillez communiquer avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127, poste 109.

IDÉE D'ACTIVITÉ : BOUTEILLE COLORÉE

Matériel requis

- Bouteille de verre transparente
- Sel
- Colorant alimentaire
- Entonnoir
- Petits contenants de compote
- Baguette de bois
- Bouchon ou morceau d'éponge

Préparatifs

Diviser le sel dans les petits contenants de compote. Colorer chaque portion en la mélangeant avec quelques gouttes de colorant alimentaire, jusqu'à ce que la teinte voulue soit obtenue. Laisser sécher.

Avec un entonnoir et une cuillère, transvider le sel dans la bouteille pour créer des couches colorées.

Varié les couleurs.

Monter les étages de couleurs au choix.

À la fin, entrer la baguette dans la bouteille afin que le sel du dessus s'écoule vers le bas. Cela créera des motifs dans le sel. Fermer la bouteille avec un bouchon ou un morceau d'éponge coincée dans le goulot.

Il est possible, par la suite, de décorer la bouteille d'un joli ruban, d'un bouton ou de tout autre accessoire décoratif que vous avez sous la main.



Des ateliers contre l'intimidation

Une animatrice de la SAE amorcera dès septembre une vaste tournée de 50 résidences à travers l'Estrie afin d'y tenir des ateliers interactifs sur le sujet de l'intimidation, dans le cadre de la deuxième phase du projet *Comprendre pour mieux vivre ensemble*.

L'idée du projet est née de situations réelles rapportées, au fil des années, aux conseillères de la SAE. En raison de leur maladie, plusieurs personnes atteintes d'Alzheimer vivent des situations d'intimidation, par exemple l'exclusion, les remarques désobligeantes ou bien l'indifférence. Ces situations partent souvent d'une méconnaissance des symptômes et des comportements associés à la maladie d'Alzheimer.

L'activité offerte leur permettra de démystifier la maladie. Elle comprendra le visionnement de courtes vidéos présentant des situations d'intimidation suivi de discussions avec les spectateurs. Par la suite, l'animatrice veillera à les sensibiliser à la maladie d'Alzheimer à l'occasion d'un atelier. Des outils de référence seront laissés à la disposition des participants, qui pourront les consulter au besoin.

Lors de la première phase du projet tenue en 2018, 42 résidences de personnes âgées ainsi que huit organismes ont reçu la visite de l'animatrice en prévention de l'intimidation dans leurs milieux, permettant de rejoindre tout près de 1000 personnes.

Les commentaires reçus à la suite de cette première phase ont été extrêmement positifs. Les gens ont notamment mentionné être mieux outillés pour faire face aux situations d'intimidation lorsqu'elles surviennent. D'autres ont souligné qu'ils auraient, à l'avenir, une meilleure compréhension des comportements des personnes atteintes qui les entourent. Ils ont également trouvé très utile de recevoir de l'information sur la maladie d'Alzheimer, car plusieurs d'entre eux manifestaient des craintes à ce sujet.

Le projet a vu le jour grâce au soutien financier du ministère de la Famille du Québec, dans le cadre du programme Ensemble contre l'intimidation.



Évoquer les souvenirs du passé

Les personnes atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée se souviennent parfois plus facilement des événements du passé lointain que de ceux plus récents. Si vous pouvez trouver le déclic de ses vieux souvenirs agréables, cela la réjouira peut-être. Bien que tous n'aient pas la nostalgie du passé, voici quelques suggestions pour réveiller les souvenirs, si vous croyez que cela peut lui faire du bien :

- Parlez ensemble des choses du passé tout en feuilletant un album de photos de famille, un livre avec des images, ou en écoutant de la musique.
- Préparez une boîte remplie de toutes sortes d'articles et de souvenirs qui pourraient l'intéresser. La manipulation d'objets déclenchera peut-être en elle plus de souvenirs que la vue de différentes photos.
- La visite d'un endroit qu'elle aime pourrait également lui rappeler de beaux souvenirs, en plus de lui donner l'occasion de sortir.
- N'oubliez pas que les souvenirs qui remontent à la surface pourraient ne pas être heureux et déclencher de fortes émotions. Il est important d'être ouvert, de l'écouter et de la rassurer.
- L'Alzheimer et les maladies apparentées altèrent les régions du cerveau responsables de la mémoire, de la pensée et de la réflexion, mais la personne est toujours en mesure d'exprimer ses émotions. Permettez-lui de le faire et soyez réceptif et accueillant si elle devient émotive.
- Pour ne pas la mettre dans l'embarras, évitez de lui poser des questions très précises qui exigent de répondre avec des faits. L'objectif consiste à se remémorer de beaux souvenirs. Il ne s'agit pas d'un test de mémoire. Par exemple au lieu de demander : « Te souviens-tu du jour où nous sommes allés voir une partie de baseball? », dites : « Je me souviens du jour où nous sommes allés voir une partie de baseball. Il faisait tellement chaud ! »

Source : Alzheimer Canada

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Évolution, recherches, avancées

UN SÉJOUR À L'HÔPITAL PLUS AGRÉABLE POUR LES PERSONNES ATTEINTES

Beaucoup de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer se retrouvent un jour ou l'autre à l'hôpital pour des raisons de santé non liées à leur trouble neuro-cognitif : problème cardiaque, maladie pulmonaire, os brisé, etc. Une étude financée par le programme de recherche de la Société Alzheimer tente de rendre le milieu hospitalier plus rassurant pour les personnes atteintes lorsqu'elles doivent y séjourner.

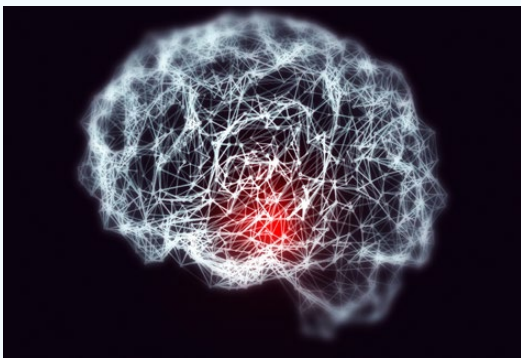


Lors de l'étude, un proche de la personne atteinte enregistre un message rassurant de moins d'une minute destiné à la personne atteinte, que le personnel hospitalier lui montre avant de lui prodiguer des soins. Elle se sent alors plus en confiance. Au terme de sa recherche, la chercheuse de l'Université Simon Fraser, Lillian Hung, I.A., PH. D., souhaite créer une trousse à outils qui pourra être utilisée par les proches aidants lorsque cette situation survient.

Source : Alzheimer Canada

DES INVENTIONS TECHNOLOGIQUES POUR MIEUX COMPRENDRE LES TROUBLES COGNITIFS

Plusieurs dispositifs développés au Québec pourraient permettre d'améliorer les recherches sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.



Entre autres, Margaret Magdesian et son équipe chez Ananda Devices ont travaillé plusieurs années pour découvrir comment reconnecter entre eux des neurones qui se trouvent à l'extérieur du cerveau. Grâce à la nanotechnologie développée par son entreprise, les neurones, placés dans des moules en silicone, arrivent à se reconnecter de la même façon qu'ils le feraient s'ils se trouvaient à l'intérieur du cerveau humain. L'équipe est arrivée à créer de véritables « cerveaux sur une puce ». Ces neurones permettront de tester des médicaments de façon plus efficace que si les expérimentations étaient réalisées sur des animaux. Cela pourrait permettre des avancées dans le domaine des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

De son côté, le nouvel appareil d'imagerie à ultra-haute résolution dont s'est doté le laboratoire Neuro affilié à l'Université McGill permettra d'observer de minuscules parties du cerveau avec une précision inégalée. En effet, l'importante résolution de l'appareil permettra de détecter de toutes petites anomalies, même aux premiers stades de maladies touchant les fonctions cérébrales, telles que l'Alzheimer ou le Parkinson.

Cet appareil fonctionnant par tomographie à émission de positons permettra de faire avancer la recherche sur ces maladies. Il a été conçu à l'Université de Sherbrooke par l'équipe du professeur Roger Lecompte.

Source : Le Bulletin de l'Université McGill, La Presse et Radio-Canada Première

Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

Les droits des conjoints mariés dans l'aliénation d'une résidence familiale

Saviez-vous qu'en tant que conjoint marié, vous bénéficiez de droits sur votre résidence même si vous n'êtes pas propriétaire? En

effet, plusieurs pensent que, comme ils ne sont pas propriétaires de leur maison, leur présence n'est pas nécessaire lors de la vente de la propriété. Toutefois, le Code civil offre une protection aux conjoints mariés en ce qui concerne la résidence familiale et l'époux propriétaire ne peut vendre, louer ou hypothéquer la résidence ainsi que les meubles qui servent à l'usage de la famille sans le consentement de son conjoint. À défaut, l'époux non propriétaire a la possibilité de poursuivre son conjoint en dommages-intérêts.

En tant que notaire, nous devons nous assurer d'obtenir le consentement du conjoint lorsque nous procédons à la vente ou à la mise d'une hypothèque sur la résidence. À défaut, le notaire pourrait également être poursuivi en dommages-intérêts.

Toutefois, la protection ultime demeure l'enregistrement au Registre foncier d'une déclaration de résidence familiale sur l'immeuble. Avec ce document, aucune vente, location ou hypothèque ne peut s'effectuer sans le consentement du conjoint non-propriétaire. Ainsi, en plus de réclamer des dommages-intérêts, le conjoint non-propriétaire peut demander la nullité de cet acte.

Pour les époux qui sont locataires d'un logement et non propriétaires, une protection est également offerte au conjoint non-signataire du bail. En effet, l'époux signataire ne peut sous-louer, céder son droit ni mettre fin au bail sans le consentement de son conjoint si le propriétaire de l'immeuble a été avisé que le logement servait de résidence familiale. Afin de protéger son droit et ses recours, l'époux non signataire devrait garder une preuve écrite que le propriétaire a été avisé.



QUESTION

Je crois qu'un de mes proches est atteint de la maladie d'Alzheimer, mais il ne veut pas aller voir le médecin. Que puis-je faire?



RÉPONSE

Lorsqu'on croit que quelqu'un de notre entourage peut être atteint d'une maladie telle que l'Alzheimer, c'est une situation délicate. L'on ne doit pas confronter la personne à ses pertes, car ceci risque de faire en sorte qu'elle coupe la relation.

Si la personne ne veut pas aller voir son médecin, c'est qu'elle n'a peut-être pas remarqué que ses capacités n'étaient plus les mêmes. De plus, elle a peut-être des craintes.

Voici quelques suggestions :

- Parlez de vos inquiétudes avec un membre de sa famille si c'est un ami. S'il s'agit de votre conjoint ou de l'un de vos parents, communiquez avec votre médecin pour lui en parler. Ayez en main la liste de faits que vous avez observés. Soyez aussi précis que possible dans votre description des symptômes qui se manifestent chez votre proche. Il saura vous écouter et confirmer ou infirmer vos doutes.
- Vous pouvez aussi suggérer à la personne d'aller passer un examen annuel. Elle sera peut-être plus à l'aise d'aller voir le médecin pour un examen médical complet que seulement pour des troubles de mémoire. De nombreux symptômes attribués à la maladie d'Alzheimer peuvent être causés par d'autres maladies qui se soignent. Il est donc important de procéder à une évaluation complète si vous avez des inquiétudes.
- Si le proche que vous croyez atteint d'Alzheimer est un ami, demandez à un membre de sa famille de communiquer directement avec son médecin.
- S'il s'agit de votre conjoint ou bien de l'un de vos parents, communiquez directement avec son médecin. Faites-lui part de vos inquiétudes (liste écrite) et demandez-lui d'inviter la personne à se présenter pour un examen médical annuel. Elle sera peut-être plus facile à convaincre si c'est la clinique médicale qui l'appelle pour lui proposer un rendez-vous.

LINE TREMBLAY,
ANIMATRICE ET FORMATRICE

Source : Société Alzheimer du Canada

QUESTION

Doit-on annoncer à une personne atteinte le décès d'une personne significative comme un conjoint, un enfant, un frère ou une sœur ou un ami? Si oui, comment le faire?



DANIELLE YERGEAU,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

C'est très important d'annoncer à la personne atteinte le décès d'une personne significative pour elle, d'autant plus si cette personne était présente dans son « quotidien ».

Cependant, cela doit se faire avec douceur et autant que possible, par une personne proche de la personne atteinte, deux tout au plus. Si besoin, la famille peut se faire aider par un intervenant avec qui la personne atteinte a de bonnes relations.

C'est essentiel de choisir un moment où la personne atteinte est calme et reposée. Évitez autant que possible de lui faire l'annonce du décès le soir. Faites-en l'annonce avec des phrases courtes et simples.

Si cela est possible, permettez à la personne atteinte d'assister aux funérailles de son proche. Cela peut l'aider à faire son deuil.

Sources : Espace de réflexion éthique et www.aidonslesnotres.fr

**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 et vous voudriez qu'une de nos conseillères y réponde 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**Quand tout va si vite...**

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

On a souvent l'impression que le temps passe vite que les choses et les événements se bousculent. Ainsi, quand la mort frappe dans notre entourage, les rituels sont parfois escamotés pour « sauver du temps ».

Sans vouloir imposer de modèle aux familles qu'elle accompagne, la Coopérative funéraire de l'Estrie plaide pour le fait de prendre le temps.

Le temps de recevoir les condoléances des proches. De recevoir l'appui des parents et des amis. Le temps aussi de bien enregistrer les souvenirs et de s'assurer qu'ils demeurent bien vivants.

À l'ère des médias sociaux, nous sommes souvent tentés de manifester notre solidarité par un courriel, un petit message texte ou autre.

Bien que très pratique lorsque notre présence physique n'est pas possible, il nous semble que l'envoi d'un message ne devrait pas remplacer une présence physique humaine.

Un texto ne remplacera jamais une poignée de main, un regard, une accolade. Rien ne remplacera l'élan de solidarité de personne à personne.

Être là le lendemain aussi

Les manifestations de solidarité au salon et au moment des funérailles sont aidantes et utiles.

C'est souvent au lendemain de ces rencontres que la solitude s'installe chez les endeuillés. Il est important d'en tenir compte et de faire en sorte que nos proches ne sont pas abandonnés à leur sort.

La vie va vite. Nos horaires sont chargés et tout se bouscule. Il nous appartient de marquer le temps et d'installer les priorités qui nous semblent importantes.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

L'UP Soleil de la *Résidences Soleil Manoir Sherbrooke* est une section supervisée avec encadrement pour gens atteints d'Alzheimer ou avec troubles cognitifs.



familiale • sécuritaire • évolutive • abordable • épanouissante

L'Unité Prothétique *Soleil* repose sur les objectifs suivants :

- Le respect de chaque résident, en lui permettant d'avoir un milieu de vie personnalisé et adapté à ses besoins évolutifs.
- Un milieu de vie sécuritaire pour la clientèle, permettant un encadrement rapproché dans une atmosphère familiale.
- Un milieu dynamique et chaleureux, avec une multitude d'activités adaptées, répondant aux goûts de chacun.
- Un personnel compétent et à l'écoute, présent 24h/24.
- Des repas variés et savoureux.

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

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

CANADA
LES SOCIÉTÉS
LES MIEUX
GÉRÉES

Membre
platine



Visites tous les jours!

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