

Société Alzheimer  
ESTRIE

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2020



# Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres,  
J'espère que vous allez bien et que vous profitez de ce bel été!

Le moins qu'on puisse dire c'est que les dernières semaines (mois) ont été chamboulées et différentes pour chacun de nous. Tranquillement on reprend notre vie normale, du moins avec certaines adaptations. Nous avons tous fait preuve de résilience. Cette période nous a permis de revenir à l'essentiel et à vivre le moment présent. Nous avons redécouvert l'importance de partager du bon temps avec ceux que l'on aime et de profiter des petits plaisirs de la vie comme la belle température,

la nature, prendre un café, faire du vélo. Peu importe votre activité, j'espère que cela vous a permis de retrouver un peu de bonheur durant cette période particulière.

Les conseillères sont disponibles pour vous, n'hésitez pas à communiquer avec elles si vous avez besoin de parler, d'obtenir de l'information ou de soutien. Nous sommes là pour vous! Nous vous avons préparé une programmation d'activités dynamiques et stimulantes pour l'automne 2020, consultez les pages suivantes pour en savoir davantage.

Je vous souhaite une belle lecture!

## Coup de coeur

### Merci à Centraide Estrie !

Centraide Estrie a été mandatée par Centraide United Way Canada et le gouvernement du Canada pour gérer le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire (FUAC) dans les 7 MRC de l'Estrie. Depuis le 19 mai, Centraide Estrie a approuvé 41 demandes de financement afin de soutenir les personnes vulnérables de sa communauté, pour un montant total de 746 095\$.

De ce montant, la Société Alzheimer de l'Estrie a reçu 54 830\$! Ainsi, il nous est maintenant possible d'offrir des interventions psychosociales mobiles. Nos intervenantes peuvent se rendre à votre domicile pour vous procurer aide, soutien et accompagnement.



**Centraide**  
**Estrie**

**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

# La société active



## LA MARCHE ALZHEIMER 2020

Étant donné la situation particulière des derniers mois, la Marche Alzheimer a été annulée cette année.

L'événement, qui se tient habituellement le dernier dimanche de mai, rassemble une centaine de personnes qui souhaitent souligner leur appui aux personnes atteintes et à leurs proches aidants.

La Marche sera de retour en 2021! Ce n'est que partie remise!

## LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE OFFRE DES ACTIVITÉS DANS DEUX RÉSIDENCES INTERMÉDIAIRES (RI) DE L'ESTRIE.

Le CIUSSS de l'Estrie CHUS, en collaboration avec la direction de la résidence Les Jardins de Magog et de la résidence Haut Bois, ont approché la Société Alzheimer de l'Estrie afin qu'elle y anime des activités pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Depuis février 2020, une animatrice spécialisée offre des activités de stimulation cognitives et physiques adaptées ainsi que des ateliers créatifs. Ces activités visent à assurer le maintien des capacités de la personne atteinte dans le respect de ses besoins et intérêts.



La Société est très heureuse de partager son expertise pour le bénéfice de la clientèle.

Nous souhaitons leur faire vivre des moments agréables empreint de plaisir et de rire.



## L'ÉMISSION LE COLIBRI VOUS ACCUEILLE

Depuis mai dernier, Le Colibri vous propose des capsules divertissantes à travers des activités neurocognitives adaptées pour les personnes en phase légère ou modérée de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Consulter l'horaire au [www.matv.ca/sherbrooke](http://www.matv.ca/sherbrooke). Merci à *L'APPUI Estrie* pour sa contribution financière dans la réalisation de ce projet.

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS  
ESTRIE



# Activités SAE

## ATELIERS DE FORMATION

Des trucs et des conseils pratiques vous seront transmis afin de vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés face à celle-ci. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres pour chaque atelier.

### DES SOURCES

#### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 16 septembre | 13h30 à 15h

#### Communiquer avec le cœur

Mercredi 14 octobre | 13h30 à 15h

#### L'épuisement

Mercredi 11 novembre | 13h30 à 15h

Lieu: À déterminer

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

### SHERBROOKE

#### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 16 septembre | 13h30 à 15h30

#### L'art de communiquer avec le cœur

Mercredi 14 octobre | 13h30 à 15h30

#### Le deuil blanc

Mercredi 11 novembre | 13h30 à 15h30

#### Le lâcher-prise

Mercredi 9 décembre | 13h30 à 15h30

Lieu: 740 rue Galt Est, Sherbrooke (SAE)

Inscription : Danielle Yergeau au

819 821-5127 poste 107

### MAGOG

#### Tout savoir sur la maladie

Jeudi 1er octobre | 13h30 à 15h30

#### L'art de communiquer avec le cœur

Jeudi 5 novembre | 13h30 à 15h30

#### Le deuil blanc

Jeudi 3 décembre | 13h30 à 15h30

Lieu: 344, rue St-Patrice Est, Magog, (CAB)

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

### VAL-SAINT-FRANÇOIS

#### Tout savoir sur la maladie

Mercredi 21 octobre | 13h30 à 15h30

Lieu: 54 Rue Saint-Georges, Windsor (CAB)

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

#### Tout savoir sur la maladie

Mardi 22 septembre | 10h30 à 12h

#### Communiquer avec le cœur

Mardi 20 octobre | 10h30 à 12h

#### L'épuisement

Mardi 17 novembre | 10h30 à 12h

Lieu: À déterminer

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

## AUSSI OFFERTS EN VISIOCONFÉRENCE!

- **Tout savoir sur la maladie**  
Mercredi 9 septembre, 13h30-15h30
- **Communiquer avec le cœur**  
Mercredi 30 septembre, 13h30-15h30
- **Les comportements déroutants**  
Mercredi 21 octobre, 13h30-15h30
- **Le deuil blanc**  
Mercredi 11 novembre, 13h30-15h30
- **Lâcher-prise**  
Mercredi 2 décembre, 13h30-15h30

Pour information, contactez Marie-Ève Labrecque au 819 821-5127 poste 108 ou par courriel à [communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com)

# Activités SAE

## NOUVEAU! LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS DANS LA MRC DU GRANIT

Votre conjoint est en perte d'autonomie? Vous accompagnez votre mère à ses rendez-vous médicaux? VOUS N'ÊTES PAS SEUL! Une personne sur quatre est proche aidante au Québec. Les Rendez-vous des aidants sont là pour vous!

À travers différentes activités d'information et de formation, nous vous aiderons à vous outiller pour votre bien-être et celui de votre proche. Des sujets aussi variés que : La vie avant, la vie après, prendre soin de soi, ateliers de cuisine, les arts pour se ressourcer et le yoga seront abordés.

Voici les dates des deux premiers ateliers:

**La vie avant-après : 17 septembre de 13h30-15h30**

**Prendre soin de soi : 15 octobre de 13h30-15h30**

LIEU : 5400 rue Papineau, Lac-Mégantic  
(Centre sportif Mégantic, salle Bestar)

INSCRIPTION : Suzanne Bizier (819 583-8421) ou Lucie Foley (819 582-9866)



Ces ateliers sont gratuits et possibles grâce au financement de :

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS DAINES  
ESTRIE

## ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger? Venez découvrir des astuces et des conseils pour garder votre mémoire et pour retenir l'information plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés. Les rencontres se feront en groupe, dans le plaisir! GRATUIT pour les membres!

### SHERBROOKE

**Tous les lundis, de 13 h 30 à 15 h, à partir du 10 septembre au 17 décembre.**

Inscription obligatoirement (8 à 10 participants):  
Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107



## GROUPES DE SOUTIEN

Durant huit semaines, différents thèmes tels que la communication, la prévention de l'épuisement ou les ressources disponibles seront abordés. Une occasion d'en apprendre sur la maladie en partageant avec d'autres proches aidants.

GRATUIT pour les membres!

### SHERBROOKE

**Les mercredis aux 2 semaines | 13h30 à 15h à partir du 9 septembre. Places limitées**

Inscription : Danielle Yergeau au  
819 821-5127, poste 107

### MAGOG

**Les mardis aux 2 semaines | 13h30 à 15h à partir du 15 septembre. Places limitées**

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

# Activités SAE

## SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS du 1er au 7 novembre



### **Conférence de Mme NICOLE BORDELAU** *dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants*

Maître en yoga et méditation, auteure et conférencière, Nicole Bordeleau est l'une des principales références au Québec concernant l'art du mieux-être.

Avec simplicité, authenticité et générosité, Nicole souhaite, lors de cette conférence, outiller les proches aidants à travers des réflexions, partage, respiration et méditation - bref, partager son « coffre à outils » - pour traverser des moments difficiles, passer du chaos au calme et vivre le meilleur de leur vie au moment présent.



QUAND : Jeudi le 5 novembre à 18h30

LIEU : Centre Québecor (Salésien) 135, rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke

GRATUIT pour tous !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : **Dès le 15 septembre, il vous sera possible de réserver votre siège via notre site web: [www.alzheimer.ca/fr/estrie](http://www.alzheimer.ca/fr/estrie) ou par téléphone au 819 821-5127 poste 108.** Les places sont limitées pour respecter les règles de la santé publique.

Cette activité est offerte grâce au soutien financier de L'APPUI Estrie.

# Activités SAE

## CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Cela vous intéresse? Veuillez communiquer avec une conseillère afin de réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est requise pour participer gratuitement à cette activité.

### HORAIRE DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

#### MEMPHRÉMAGOG

**Judis 10 septembre, 8 octobre,  
12 novembre et 10 décembre | 13h30 à 15h30**

Lieu : 15, rue Saint-David, Magog  
(Coop de Solidarité Memphrémagog)  
Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

#### DES SOURCES

**Mercredis 9 septembre, 7 octobre,  
4 novembre, 2 décembre | 10h30 à 13h**

Lieu : À déterminer  
Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

**Mardis 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre  
et 1er décembre | 10h30 à 12h**

Lieu : À déterminer  
Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### COATICOOK

**Judis 10 septembre, 8 octobre,  
5 novembre et 3 décembre | 13h30 à 15h30**

Lieu : 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook,  
local R-2016, porte arrière  
Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

#### LAC-MÉGANTIC

**Mercredis 9 septembre et 7 octobre | 13h à 15h**

Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic  
(Point de service de la SAE -Salle Guy-Théberge)  
Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

#### SHERBROOKE

**Les mardis aux 2 semaines du 8 septembre  
au 15 décembre de 13h30 à 15h30**

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke  
Information : Danielle Yergeau, 819 821-5127  
poste 107. Aucune inscription requise.

## Pertes de mémoire et taux de sucre élevé?

Q&T Recherche mène  
actuellement un projet de

recherche clinique évaluant un médicament en investigation qui pourrait ralentir les pertes de mémoire chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer en phase légère.

Pour être admissible le participant (ou la participante) doit :

- ✓ Être âgé(e) entre 50 et 85 ans;
- ✓ Prendre actuellement de la médication pour les pertes de mémoire;
- ✓ Avoir un taux de sucre élevé ou souffrir d'un diabète de type II;
- ✓ Côtayer régulièrement une personne disponible pour vous accompagner à chacune des visites.

Ce projet est mené sous la supervision médicale de Dre Paule Royer.



819 562-0777

qtrecherche.com

2185 King Ouest, Sherbrooke

# Nos services dans votre région

## ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

L'intervenante saura vous écouter, vous conseiller et vous renseigner sur la maladie d'Alzheimer (signes précurseurs, symptômes, comportements, stades). Ce soutien pourra vous aider à mieux faire face à la maladie, et à vous sentir épaulé.



## NOUVEAU! SOUTIEN PSYCHOSOCIAL À DOMICILE

Ces rencontres permettent aux proches aidants d'obtenir du soutien et de l'accompagnement sans avoir à se déplacer. L'intervenant évalue les besoins exprimés et met en place un plan d'intervention pour prévenir la détresse chez les proches.



## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

D'une durée de 3h par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Un accompagnateur formé anime la rencontre en tenant compte des goûts et intérêts de la personne dans le choix des activités. C'est un moment de répit pour le proche aidant qui pourra se ressourcer sans vivre le stress de laisser la personne atteinte seule.



## 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.



## RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Ces rencontres permettent aux proches aidants et aux familles de partager les émotions que suscite la maladie et l'accompagnement d'une personne atteinte. Vous pourrez ainsi vous exprimer en toute liberté sur la façon dont vous vivez votre quotidien. Nous sommes là pour vous offrir notre support dans les situations difficiles.



## CAFÉS-RENCONTRES

Animées par une conseillère, ces rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Vous pourrez partager votre expérience, obtenir un soutien moral, échanger des informations et des conseils sous différents thèmes, vous regrouper pour vous entraider et briser l'isolement.





### LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Ce milieu offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de réaliser des activités adaptées à leur réalité. Ce service permet aussi au proche aidant de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe. Une équipe spécialisée est toujours en place au Colibri, et réalise des activités cognitives, physiques et créatives adaptées aux capacités de chacun.



### ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer: la communication, le deuil blanc, les comportements déroutants, etc. Les participants seront guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect et sortiront des ateliers mieux outillés et informés.



Le Colibri, le programme PHARE ainsi que le service de répit-stimulation de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :



#### MRC

#### HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE

#### NOUS JOINDRE

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
<b>C</b> Coaticook	Judi de 9h à 16h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128
<b>G</b> Granit	Mardi au vendredi de 8h à 16h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866
<b>H</b> Haut-Saint-François	Mardi de 9h à 16h 110, rue Lafontaine, East Angus	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128
<b>M</b> Memphrémagog	Mardi et jeudi de 8h à 16h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755
<b>S</b> Des Sources	Mercredi, de 8h30 à 16h30 312, boul. Morin, bur. 306, Asbestos	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128
<b>SH</b> Sherbrooke	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 740, rue Galt Ouest, bureau 112	Daniel Yergeau, conseillère, au 819 821-5127 poste 107
<b>V</b> Val-Saint-François	Mercredi, de 8h30 à 16h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

# Musclez vos méninges!

## OFFERT PARTOUT EN ESTRIE DÈS CET AUTOMNE!

Les ateliers *Musclez vos méninges* s'adressent aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Cette série de 10 ateliers permet d'exercer votre mémoire à travers une foule de sujets intéressants pour la garder active et préserver la vitalité intellectuelle.

Pour connaître les dates des ateliers, consultez notre site: [www.alzheimer.ca/fr/estrie](http://www.alzheimer.ca/fr/estrie) ou contactez Mme Line Tremblay au 819 821-5127 poste 111.

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés et en collaboration avec :



## AUSSI OFFERTS EN VISOCONFÉRENCE!

Afin de vous éviter les déplacements, nous offrons aussi l'atelier en ligne!

Tous les vendredis du 11 septembre au 13 novembre 2020 (10 séances)

De 9h30 à 11h30

Les cours auront lieu via l'application TEAMS.

Pour information ou inscription, contactez Line Tremblay, conseillère, au 819 821-5127 poste 111 ou par courriel à [projet@alzheimerestrie.com](mailto:projet@alzheimerestrie.com).

Un programme pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle.



UNE SÉRIE DE  
10 ATELIERS

UNE FOULE DE  
SUJETS  
INTÉRESSANTS

# Assemblée générale annuelle 2020

## INVITATION AGA 2020

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle 2020 de la Société Alzheimer de l'Estrie.

**QUAND :** Mercredi 30 septembre à 13h30 dans les locaux de l'organisme.

**OÙ :** Au siège social de la Société Alzheimer de l'Estrie au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke.

C'est avec grande fierté que nous vous présenterons le rapport d'activités de l'année 2019-2020, les états financiers vérifiés et les défis et projets d'avenir que nous souhaitons réaliser. Rappelons que vous devez être membre de la Corporation pour participer à l'assemblée générale annuelle, voter et poser votre candidature au conseil d'administration. Cette année, trois (3) postes au sein du conseil d'administration sont en élection. Si vous avez un intérêt et que vous cherchez une occasion de mettre à profits vos compétences et vos expériences, nous vous incitons à poser votre candidature.



Robert Lauzière, président



Caroline Giguère, DG

## PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'Assemblée
  - 1.1 Présentation des membres du conseil d'administration
  - 1.2 Nomination de la présidence et du secrétariat d'assemblée
  - 1.3 Vérification du quorum
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA tenue le 26 juin 2019
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés 2019-2020
  - 4.1 Nomination de la firme comptable
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2019-2020
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2020-2021
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2020-2021
8. Élection des membres du Conseil d'administration
  - 8.1 Nomination de la présidence et du secrétaire d'élection
  - 8.2 Élection au conseil d'administration
9. Levée de l'Assemblée

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'APPUI  
DES  
ESTRIENNES  
ESTRIENNES

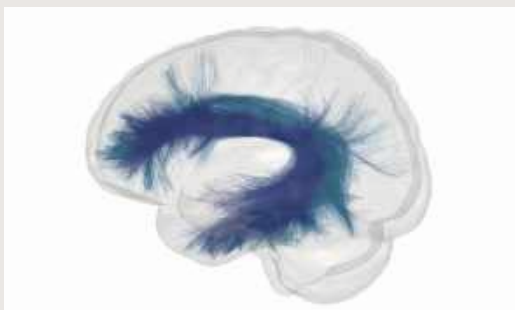
POUR DES AÏ POUR OUI,  
MAIS SANS LE POUR VOUS

La Famille Lucie  
et André Chagnon

Québec

# Évolution, recherches, avancées

## LA SHERBROOKOISE IMEKA IMPLIQUÉE DANS LA LUTTE CONTRE L'ALZHEIMER

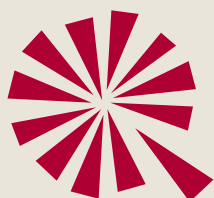


Une technologie développée par l'entreprise sherbrookoise Imeka est utilisée dans une étude sur un médicament prometteur luttant contre la maladie d'Alzheimer. Imeka offre des services de traitement d'images cérébrales spécialisés dans la microstructure et la connectivité de la matière blanche.

Grâce à la technologie et au soutien de la compagnie sherbrookoise, l'étude a permis de démontrer que le médicament diminue de 40,6% l'inflammation neurologique chez les patients atteints de cette maladie dégénérative. « La technologie d'Imeka nous a permis d'examiner la neuroinflammation d'une façon qui n'était pas possible avant », ajoute CJ Barnum, directeur des neurosciences à INmune Bio.

Les chercheurs sont très emballés à l'idée d'exploiter le plein potentiel des technologies d'Imeka dans leurs études. Une première expérience au-delà des espérances des scientifiques à un stade aussi tôt de l'essai clinique. *Source : La Tribune*

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



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

COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

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



# La crème glacée!

Vous aimez voyager et ne pouvez vous empêcher de prendre un cornet de crème glacée durant vos voyages? Voici différentes façons de dire : **un cornet de crème glacée s'il vous plaît.**



**COMMENT COMMANDER UN CORNET AUTOUR DU MONDE**

**An ice cream cone, please!**  
- Anglais

**Un cono gelato, per favore!** - Italien

**Lody, prosze!**  
- Polonais

**Un cornet de crème glacée s.v.p!** - Français



**Un cono de helado, por favor!** - Espagnol

**En glasstrut, track!**  
- Suédois

**Ein Eis, bitte!**  
- Allemand

**Yon kòn krèm glase tanpri!** - Créole

**SAVIEZ-VOUS QUE?**

Le record du cornet contenant le plus de boules de crème glacée a été établi en 2016 par Dimitri Panciera en Italie avec un cornet de 121 boules!



# Journal créatif

## EN CE MOMENT, JE ME SENS...

### MATÉRIEL

- Cahier avec feuilles non lignées
- Ciseaux, colle
- Crayons de couleur (bois, cire ou autres)
- Stylos feutre ou à l'encre
- Magazine
- Feuille de couleur pâle



Source : Inspiré des exercices du Journal Créatif de Anne-Marie Jobin) par Line Tremblay, animatrice certifiée.

1. Coloriez le fond de votre page blanche avec des couleurs qui vous inspirent;
2. Sur un bout de papier, écrivez la phrase *En ce moment je me sens* et collez-la en haut de votre page;
3. Découpez des formes et collez-les sur votre page colorée, où bon vous semble;
4. Remplissez chacune des formes en inscrivant comment vous vous sentez actuellement;
5. Quand vous avez terminé, relisez vos petites notes. S'il y en a des négatives, sur la page suivante écrivez ce qui pourrait vous faire sentir mieux, par rapport à ce sentiment (ex. : Je me sens angoissée parce que...). Écrivez sur une autre note : Ce qui ferait que je me sentirais mieux est...;
6. Pour terminer, ajoutez des images ou des dessins en lien avec vos notes à vos 2 pages.

## Chronique d'une conseillère

### LA DIFFÉRENCE ENTRE LES BESOINS ET LES DÉSIRS EN SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT D'UNE PERSONNE EN PERTE D'AUTONOMIE COGNITIVE

Il est très important de faire la différence entre les besoins et les désirs surtout lorsque la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée impose de grands changements dans notre quotidien.

Les besoins sont des choses essentielles et vitales comme boire ou manger.

Les désirs sont des choses non-essentielles que vous aimeriez faire comme voyager ou changer de voiture.

La notion de besoin évoque généralement l'idée d'urgence, de priorité. Nous interprétons généralement la proposition « j'ai faim » différemment de la proposition « je désire une nouvelle paire de chaussure ». La première proposition, contrairement à la deuxième, semble impliquer l'idée de nécessité. Intuitivement, nous avons tendance à croire en l'existence d'une échelle de priorités entre les besoins et les désirs, ces derniers revêtant un caractère moins important, moins pressant.

Si ces notions semblent abstraites pour nous, imaginez-en la complexité lorsqu'on doit les appliquer dans nos relations avec une personne atteinte qui vit de grands changements.

Dans la situation d'accompagnement d'une personne en perte de capacités cognitives, il est très difficile pour les proches de différencier les besoins des désirs de la personne atteinte.

Exemple : Vous avez reçu une invitation pour aller voir un film avec une amie. Vous en parlez avec votre conjoint qui vous dit qu'il a besoin que vous restiez à la maison car il n'aime pas être seul à la maison. Même si votre conjoint passe



la majorité de ses après-midis dans son bureau, vous décidez de refuser l'invitation de votre amie. Vous confondez ainsi ses besoins avec ses désirs.

Votre conjoint n'a pas besoin que vous restiez toujours près de lui, mais il a besoin que vous ayez assez d'énergie pour continuer à l'aider. Cette sortie avec votre amie vous permettra de vous ressourcer et donc de vous aider vous à l'aider lui.

**« C'est important pour les proches aidants d'assimiler le concept fondamental de si je veux aider et soutenir une personne en perte d'autonomie, je dois avoir l'énergie nécessaire donc je dois consacrer du temps à me ressourcer dans des activités physiques et sociales qui me plaisent ».**

En tant que proche aidant, vous devez trouver l'équilibre entre une bonne qualité de vie pour vous et pour la personne dont vous prenez soin. Si vous négligez ce besoin d'équilibre, vous et la personne que vous aidez, allez en souffrir.

*Danielle Yergeau, conseillère*

*Références : Gouvernement du Canada et la Société Alzheimer Canada*

## Chronique d'une conseillère

### TROP C'EST COMME PAS ASSEZ

Hier matin, j'ai annoncé à mon conjoint que dorénavant, l'une de mes promenades quotidiennes serait faite en solitaire.

Il a levé les yeux de son écran d'ordinateur et m'a demandé si j'allais bien. Je lui ai répondu « oui mais j'ai besoin d'être un peu seule...je vais bien mais bon sang de bon sang.... J'ai besoin de solitude. »



DANIELLE YERGEAU,  
CONSEILLÈRE

J'ai donc entrepris de me promener seule. Pour la première fois depuis quelques jours. J'ai pu laisser monter les pensées librement dans ma tête. D'autres fois, j'ai choisi de ne penser strictement à rien.

Je me suis rappelée des études qui démontrent que les gens qui souffrent de solitude produisent plus d'hormones de stress. D'autres études ont constaté que le « surpeuplement », augmente également le stress.

Les chercheurs ont proposé que la solitude augmente le stress, car elle diminue de manière trop importante la stimulation. À l'inverse le « surpeuplement » augmente le stress, car il augmente de manière importante le nombre de stimulations.

Ainsi, quand on parle des effets de la cohabitation sur la réponse au stress, trop c'est comme pas assez. Être constamment entouré pendant de longues périodes peut générer en soit un stress. De la même façon qu'être seul pendant longtemps en génère un.

En tant que proche aidant, la pandémie vous a peut-être confiné sur une longue période de temps avec une personne en perte d'autonomie et avec peu ou pas de répit. Cela vous a peut-être donné l'impression de vous sentir « surpeuplé » et d'avoir besoin d'un peu de solitude.

Il est important de prendre du temps pour vous.

Prendre des moments pour soi, comme marcher, regarder des oiseaux, ou encore prendre un café sur son balcon est primordial.

### Avez-vous pris un moment pour vous aujourd'hui?

Danielle Yergeau  
Conseillère à la Société Alzheimer de l'Estrie

Tiré de l'article Trop c'est comme pas assez de Mme Sonia Lupien  
PH .D Site : <https://sonia.lupien.com/covid19-teop-pas-assez/>

### 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 masquer le temps et d'installer les priorités qui nous semblent importantes.



WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM  
819 565-7646

# Nos accompagnatrices dans votre région!

## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Le répit-stimulation offre à la fois des moments enrichissants pour la personne atteinte et l'occasion de se ressourcer pour le proche aidant. Trois heures chaque semaine, une de nos accompagnatrices se rend à votre domicile pour effectuer des activités physiques, cognitives et sociales en tenant compte des intérêts de la personne atteinte.

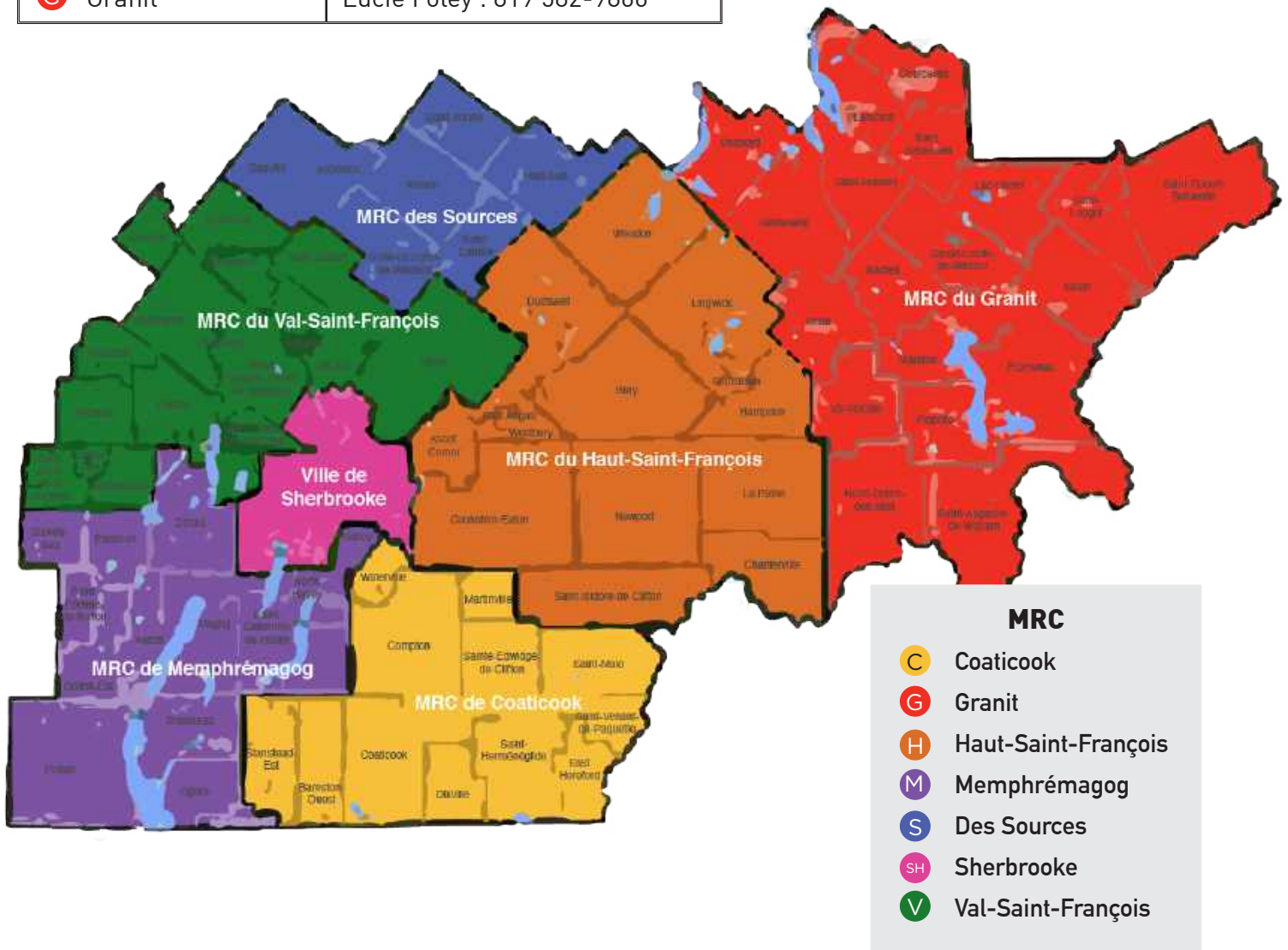
Découvrez les accompagnatrices et les coordonnatrices de votre région!



LUCIE FOLEY  
COORDONNATRICE DU  
RÉPIT - GRANIT

### Pour information

C H M S SH V	Équipe du répit Estrie : 819 821-5127 poste 626
G Granit	Lucie Foley : 819 582-9866





**L'équipe du répit-stimulation à domicile!**



**CATHERINE ST-PIERRE  
COORDONNATRICE DU  
RÉPIT - ESTRIE**



**ANNE-ÉLISE GAMACHE  
COORDONNATRICE DU  
RÉPIT - ESTRIE**



**LUCIE VALLERAND  
SHERBROOKE**



**MANON BROCHU  
SHERBROOKE**



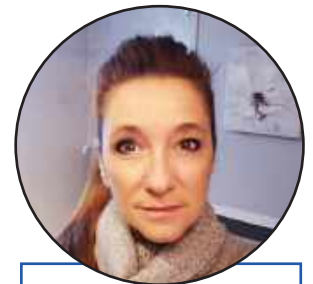
**LINDA LAVOIE  
SHERBROOKE**



**LINDA MARTIN  
SHERBROOKE**



**LINE HAMEL  
VAL-ST-FRANÇOIS,  
SHERBROOKE**



**NATHALIE DEMERS  
DES SOURCES, HSF, VSF,  
SHERBROOKE**



**DIANE THÉROUX  
COATICOOK,  
SHERBROOKE**



**CLAUDETTE LERICHE  
GRANIT**



**LISA BÉLANGER  
GRANIT**



**LOUISE POULIOT  
GRANIT**



**CHRISTINE BOUTIN-VIENS  
MAGOG**



**DANIELLE VIENS  
MAGOG**



**LOUISELLE PELCHAT  
MAGOG**



**SYLVIE SIROIS  
MAGOG**

# Suggestions de lecture et de film

## LIVRE: S'AIMER, MALGRÉ TOUT

De l'autrice  
Nicole Bordeleau



Que faire lorsqu'on se retrouve au cœur d'une vie qui ne nous ressemble plus ?

Tous les jours, c'est la brûlante question que se pose Édith, une jeune femme brillante à qui tout semble réussir, mais qui souffre dans le fond de son âme.

Alors qu'elle est sur le point de tout perdre, elle découvre dans les journaux intimes de son père les raisons pour lesquelles la honte se transmet dans sa famille depuis des générations. Décidera-t-elle de suivre le chemin tracé ou de briser le cercle de la dépendance pour remonter vers la lumière ?

Un voyage à travers trois époques, trois générations, des vies d'hommes et de femmes qui oscillent entre raison et folie, mais qui partagent la même quête, celle d'être aimés, malgré tout.

Bonne lecture!

*Disponible en librairie*

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**

## FILM: DU MIEL PLEIN LA TÊTE

Du réalisateur  
Til Schweiger



Nick et Sarah élèvent leur fille de 10 ans, Tilda, dans les environs de Londres. Malgré leurs problèmes, le couple accueille à contrecœur Amadeus, le père de Nick.

Veuf depuis peu de temps, Amadeus perd tranquillement la mémoire et est désormais incapable de vivre seul. Progressivement, le couple comprend que le vieil homme est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Les deux adultes, touchés par cette révélation, tentent tant bien que mal de le stimuler. Heureusement, le grand-père peut compter sur son adorable petite-fille Tilda qui passe beaucoup de temps avec lui.

Une complicité se développe rapidement entre eux.

Émouvant et réaliste, ce film vous fera peut-être verser une larme, mais il vous fera également sourire par son histoire qui dévoile une grande sensibilité humaine.

Bon visionnement!

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**



La Fédération des Sociétés Alzheimer nous partage les dernières données probantes qui vous permettront de mieux comprendre ces maladies par une série de webinaire intitulé « Les Conférences Mémorables ». Les conférences en ligne sont présentées par des chercheurs québécois le premier mercredi de chaque mois entre 12h30 et 13h30. Les webinaires sont également enregistrés et archivés pour vous permettre de les revisualiser.

#### Voici les dates et sujets des prochains webinaires :



#### **2 SEPTEMBRE : Comment maintenir la communication avec les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif**

La Dre Ansaldo abordera les stratégies à mettre en place pour maintenir la communication avec les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Depuis 2015, l'équipe du Dre Ansaldo a mis en place une application intitulée COMPAs qui vise à faciliter la communication entre la personne atteinte et la personne proche aidante, en faisant appel à la mémoire émotionnelle.



#### **7 OCTOBRE: Anxiété et détresse des personnes atteintes de la maladie**

Le Dr Sébastien Grenier présentera les manifestations d'anxiété et de détresse ressenties par les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. La pandémie COVID-19 aura eu malheureusement un impact négatif important sur la santé mentale des personnes âgées et plus particulièrement les personnes atteintes.

**Pour inscription: [www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise](http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise)**

## Devenir membre!

**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, contactez-nous au 819 821-5127 ou par courriel à [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com). Le coût est de 25 \$ annuellement.

LES RÉSIDENCES



Famille Savoie

# Vivez votre retraite au Soleil



## Découvrez Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke

### Liste de prix\*



	Sherbrooke
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	à partir de <b>1 205\$</b> 3 repas
2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	à partir de <b>1 502\$</b> 3 repas
3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	à partir de <b>1 297\$</b> sans repas
4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	à partir de <b>1 597\$</b> sans repas

(\*) Prix à partir de, selon disponibilité, avec crédit d'impôt maximal pour maintien à domicile des gens de 70 ans et plus 09/2020.

### Inclus dans tous les loyers



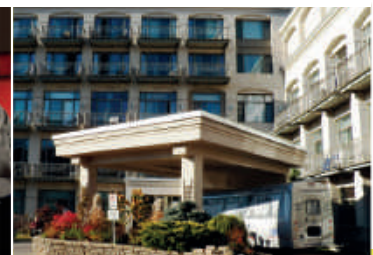
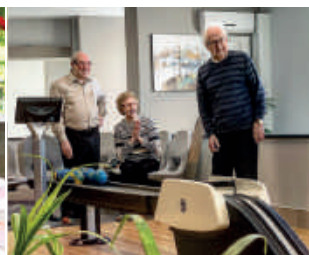
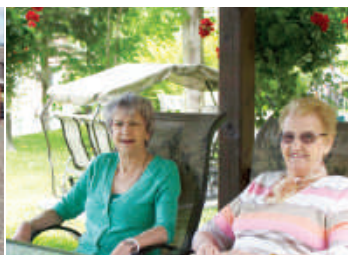
- Accès à des repas préparés sur place par nos chefs
- Réceptionniste et sécurité 24/24
- Personnel de soins 24/24
- Entretien ménager 2 fois par mois
- Service de literie chaque semaine
- Câblodistribution de base
- Électricité, chauffage et eau chaude
- Balcon privé
- Salle de bain complète
- Électroménagers et ameublement de base, si désiré
- Toutes les activités, les commodités et plus encore!

### Activités pour tous les goûts !



- Piscine intérieure, spa, sauna
- Bibliothèque, salon Internet
- Bingo, cartes, casse-têtes, O.K.O.
- Exercices, aquaforme, jardinage
- Danse, piano, chorale, messes
- Billard, pétanques, poches, palets
- Artisanat, peinture, tricot
- Quilles virtuelles
- Comité de résidents
- Activités quotidiennes animées
- Sorties en minibus et bien plus!

## Section autonome et semi-autonome ainsi qu'une section supervisée avec encadrement supplémentaire.



### Vous avez 70 ans et plus?

Vous avez les moyens!

Nos conseillers en hébergement vous accompagnent gratuitement dans vos demandes d'aide financière auprès des gouvernements, vous assurant ainsi de recevoir tous les revenus auxquels vous avez droit, incluant le crédit d'impôt pour le maintien à domicile.



### Vous avez entre 65 et 69 ans?

Vous avez aussi les moyens!

Dans le cadre du 50e anniversaire du Groupe Savoie, la Famille Savoie a décidé de vous offrir généreusement l'équivalent du crédit d'impôt actuel pour le maintien à domicile afin que vous puissiez vous offrir la retraite de vos rêves aux Résidences Soleil. Communiquez avec nos conseillers pour en savoir plus.

(Cette promotion est sujette à des changements sans préavis.)



Nos conseillers en hébergement vous accueillent du lundi au dimanche de 9h à 17h.



1 800 363-0663

1150, rue des Quatre-Saisons, Sherbrooke • info@residencessoleil.ca • www.residencessoleil.ca

Boucherville • Brossard • Sherbrooke • St-Laurent • du Musée (Sherbrooke) • Laval • Sorel • Mont St-Hilaire • Granby • Sainte-Julie  
Dollard-des-Ormeaux • St-Léonard • Pointe-aux-Trembles • Plaza (Montréal)