

Société Alzheimer
de l'Estrie

Le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2019



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres,

J'espère que vous passez de bons moments en cette période de l'année durant laquelle les journées refroidissent, mais où il fait encore bon de marcher et d'admirer la nature!

Depuis quelques années, on entend souvent parler d'intimidation chez les jeunes, mais saviez-vous que cela touche aussi les aînés? Les personnes atteintes d'Alzheimer sont plus particulièrement visées, et ces situations passent souvent sous silence. C'est pourquoi, à la Société Alzheimer de l'Estrie, nous avons décidé de poser des actions concrètes. En informant les personnes aînées sur l'intimidation et ses conséquences et en prônant l'adoption de comportements bienveillants, nous souhaitons limiter le phénomène envers ces personnes plus vulnérables. Ainsi, pour une 2^e année, nous réalisons une vaste tournée pour conscientiser les aînés dans les résidences. De plus, nous présenterons, pour le grand public, une activité de sensibilisation qui sera en tournée dans toutes les MRC de l'Estrie, en novembre.

Également, dans les prochaines semaines, nous vous avons préparé bon nombre d'activités.

Dans le cadre de la semaine des proches aidants, à Sherbrooke, nous vous offrirons une conférence gratuite de Christine Michaud sur la psychologie positive. À Lac-Mégantic, nous vous proposons plutôt une journée de ressourcement avec Lyne St-Roch, une professeure de yoga renommée.

Plus tard en novembre, nous vous présenterons une conférence d'information sur l'importance de la planification financière lorsqu'on est atteint de troubles neurocognitifs. Notre conférencier, M. Olivier Abinader, notaire, démystifiera tout cela pour vous!

Pour finir, n'oubliez pas de vous inscrire à notre fête de Noël. Il s'agit d'une bonne occasion de se retrouver, clients et équipe de la SAE, dans une ambiance détendue et festive. De belles surprises vous y attendent!

Je vous souhaite un très bel automne; au plaisir de vous croiser dans nos bureaux!

Coup de coeur

Cette année encore, nous recevons de nombreuses stagiaires venues parfaire leurs compétences en milieu réel de travail. Notre mandat consiste à les amener plus loin dans leur leur formation. Cependant, elles nous offrent beaucoup en retour. Elles nous donnent un fier coup de main, en nous assistant dans toutes les activités de la SAE.

Voici celles à qui je dédie mon coup de coeur :

- Lara Anastasia Grenier, étudiante de 2^e année et techniques de travail social
- Marylène Parenteau et Claudie Rioux, étudiantes de 2^e année en techniques d'éducation spécialisée
- Mathilde Savard et Laurie-Anne Gauthier, étudiantes en psychologie



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.

Crédit photo p. 16 : Prostooleh

La société active

PLUS PRÉSENTS À MAGOG

Notre conseillère Claude Gauthier est désormais présente deux journées par semaine dans la MRC de Memphrémagog, soit les mardis et les jeudis.

C'est pour répondre à la très forte demande sur ce territoire qu'une 2^e journée a été ajoutée. Les proches aidants pourront ainsi planifier une rencontre pour obtenir des conseils et du soutien dans un laps de temps plus court. Pour prendre rendez-vous, appelez au 819 212-1755.



LA TOURNÉE POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION EST COMMENCÉE

Depuis maintenant deux mois, la formatrice-animatrice de la Société Alzheimer de l'Estrie, Line Tremblay, sillonne les routes de la région pour se rendre dans les résidences pour personnes âgées. Elle y propose un atelier visant à faire cesser l'intimidation envers les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

En plus d'expliquer, lors d'une animation interactive, en quoi consiste l'intimidation, elle donne également des renseignements sur la maladie d'Alzheimer. Elle démystifie les symptômes de la maladie et les compare aux conséquences normales du vieillissement.

Jusqu'à maintenant, les commentaires sur l'activité sont très positifs. Le projet a lieu grâce au soutien financier du ministère de la Famille dans le cadre du programme Ensemble contre l'intimidation.

NOS CONSEILLÈRES DANS LES UNIPRIX

En septembre, les Sociétés Alzheimer et les pharmacies Uniprix se sont associées lors de la campagne « Unis pour la mémoire ».

En Estrie, nos conseillères se sont déplacées dans tous les Uniprix de la région afin de renseigner les clients sur la maladie et leur faire découvrir notre organisme.

La réponse fut très positive pour cette activité de sensibilisation.

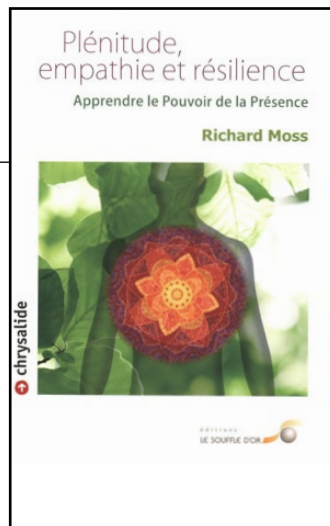


Suggestions de lectures

Livre

PLÉNITUDE, EMPATHIE ET RÉSILIENCE : APPRENDRE LE POUVOIR ET LA PATIENCE

(Richard Moss)



Face à toutes sortes de souffrances, comment déjouer les pièges de l'ego par la pratique de la présence en vivant dans le « moment présent »?

Cette présence ouvre des horizons de liberté, donne accès à l'énergie universelle et amène à ressentir de la gratitude et de la plénitude dans les relations avec les autres.

Ce livre vous aidera à prendre des décisions, à écouter votre intuition profonde et à satisfaire certains de vos besoins.

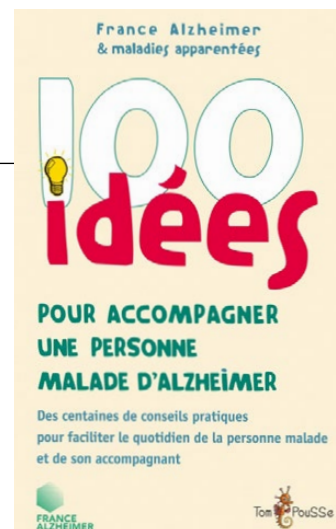
Richard Moss est docteur en médecine. Il est également enseignant dans les domaines de la conscience et de la transformation intérieure.

-livre proposé par Danielle Yergeau,
conseillère

Livre

100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER UNE PERSONNE MALADE D'ALZHEIMER

(France Alzheimer)



Ce livre rédigé par l'association France Alzheimer est divisé en une centaine de courtes rubriques. Il est donc possible de le lire en entier ou de consulter seulement quelques sections selon les thèmes qui nous intéressent.

La première partie du livre explique en quoi consiste la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : diagnostic, symptômes, facteurs de risques... Par la suite, il se penche davantage sur l'accompagnement de la personne atteinte, en abordant les thèmes de la vie quotidienne, de la communication, du maintien des capacités ainsi que des comportements déroutants.

Il s'agit d'un livre intéressant et qui se consulte facilement. Seul bémol : comme l'ouvrage vient de France, quelques renseignements exposés dans le livre ne sont pas adaptés à la réalité québécoise. Il n'en demeure pas moins une lecture pertinente.

- livre proposé par Émilie Lefort,
conseillère aux communications

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

SALON DES ORGANISMES À MAGOG

Le 7 novembre prochain, c'est la Journée des organismes communautaires aux Galeries Orford! Vous pourrez visiter 35 kiosques d'organismes, qui vous feront découvrir leurs activités à venir ainsi que leurs services. Il y aura également quelques activités sur place ainsi qu'un tirage.



La Société Alzheimer de l'Estrie sera présente. Vous pourrez rencontrer notre conseillère de la MRC, Claude Gauthier, et vous procurer de la documentation au sujet de la maladie d'Alzheimer.

SALON DE LA FADOQ

Les 16 et 17 novembre, visitez le Salon de la FADOQ, un événement gratuit et ouvert à tous! Sur place, découvrez plus de 175 exposants qui vous présenteront produits et services destinés aux 50 ans et plus. Vous pourrez également assister à quelques conférences, entre autres, celles de Marie-Claude Barrette et de Louise Deschâtelets.

La Société Alzheimer de l'Estrie sera sur place. Venez nous y rencontrer!



Informations à retenir

HORAIRE DES FÊTES À LA SAE

Pendant le temps des fêtes, veuillez noter que nos bureaux seront fermés durant deux semaines, soit du 21 décembre au 5 janvier.

Durant cette période, Le Colibri et le service de répit à domicile seront fermés.

Nous serons de retour le 6 janvier, prêtes à vous accueillir.



NOUVELLE ADRESSE POUR LE POINT DE SERVICE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Veuillez noter que notre point de service auparavant situé à Cookshire-Eaton change d'endroit!

Notre conseillère vous rencontrera maintenant dans la municipalité de East Angus. Voici l'adresse complète de ce nouvel emplacement :

Centre multiservices de santé et de services sociaux d'East Angus

110, rue Lafontaine, bureau 2230 (2^e étage)
J0B 1R0

Pour prendre rendez-vous avec votre conseillère, Nathalie Auger, vous devez composer le même numéro de téléphone qu'auparavant, soit le 819 238-5128. Elle sera disponible les jeudis pour des rencontres individuelles et familiales.

Activités SAE

ATELIERS « ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES »

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger? Lors de ces ateliers en compagnie de l'animatrice, vous découvrirez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active ainsi que des trucs pour vous souvenir plus facilement. Plusieurs exercices pour stimuler votre cerveau vous seront proposés.

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

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

TARIF : Gratuit pour les membres

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



GRUPE DE SOUTIEN À LAC-MÉGANTIC

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.

QUAND : Les jeudis aux deux semaines à partir du 21 novembre, de 9 h 30 à 11 h.

OÙ : 4982, rue Champlain, salle 109

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866.

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.

DES SOURCES

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Mercredi 13 novembre, de 10 h à 11 h 30
- **L'art de communiquer avec le cœur**
Mercredi 18 décembre, de 10 h à 11 h 30

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

INSCRIPTIONS : Auprès de Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.

SHERBROOKE

- **Le deuil blanc**
Jeudi 7 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

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

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

HAUT-SAINT-FRANÇOIS

- **La maladie aux 1000 énigmes**
Jeudi 14 novembre, de 13 h à 14 h 30
- **L'art de communiquer avec le cœur**
Jeudi 19 décembre de 13 h à 14 h 30

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

INSCRIPTIONS : Auprès de Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.

MAGOG

- **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 7 novembre et 5 décembre, 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 6 novembre et 11 décembre 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 7 novembre et 12 décembre 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

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

Les mercredis 13 novembre et 11 décembre, 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

Cafés-causeries

Jour : Les mardis 12 novembre, 26 novembre et 10 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30
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

Fête de Noël

SHERBROOKE

Les proches aidants, les personnes atteintes ainsi que leurs proches sont conviés à un après-midi festif, le 6 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30. Il s'agit d'une belle occasion de célébrer, tous ensemble, pour amorcer cette période de réjouissances.

La fête se déroulera tout en musique, en animation et en surprises. Une collation accompagnée de thé et de café vous sera servie.

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer recevront un petit cadeau.

LIEU : Centre communautaire Françoise-Dunn, 2050, boul. de Portland, Sherbrooke (Salle 003)

COÛT : 5 \$ par personne (maximum 4 personnes par famille)

RÉSERVATIONS : Les places sont limitées! Veuillez réserver avant le 29 novembre au 819 821-5127.

L'ouverture des portes se fera à 13 h 15 le jour de la fête.



LAC-MÉGANTIC

Les clients du service de répit-stimulation et leurs proches aidants, ainsi que les clients du café-rencontre et leurs personnes atteintes, sont invités à un dîner pour célébrer le temps des fêtes le 20 décembre à midi.

Venez vous régaler alors qu'un buffet chaud composé de mets traditionnels du temps des fêtes vous sera servi.

Les personnes atteintes recevront un petit cadeau lors de ce dîner festif.

LIEU : La Légion, 3458, rue Millette, Lac-Mégantic

COÛT : 24 \$ par personne, taxes et pourboire inclus

RÉSERVATIONS : Veuillez communiquer avec Mme Lucie Foley au 819 582-9866, avant le 10 décembre.

SERVICE DE TRANSPORT À LAC-MÉGANTIC

Les personnes atteintes et leurs proches aidants qui n'ont pas accès à une automobile peuvent réserver un transport avec Trans-Autonomie pour se rendre à nos activités et événements à Lac-Mégantic. L'organisme dessert aussi quelques municipalités voisines.

Le coût est très raisonnable, soit de 6,50 \$ aller-retour pour la personne atteinte (gratuit pour le proche aidant). Si le proche aidant voyage seul, le coût est alors de 3,25 \$ par trajet. Il faut appeler la veille avant 15 h 30 pour réserver sa place au 819 583-4263.

Journée de ressourcement

Nous vous invitons à une journée de ressourcement pour les proches aidants de la MRC du Granit avec Lyne St-Roch, professeure de yoga, le 7 novembre de 10 h à 15 h. Pendant cette journée, Lyne vous proposera des outils simples de bien-être. La pratique de respirations, de méditation et de postures vous aidera à redonner un bel équilibre à votre corps et à votre esprit.

Pendant ce temps, les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée seront prises en charge par les accompagnatrices du service de répit-stimulation et des activités adaptées leur seront proposées.

HORAIRE :

10 h à 11 h 45 : Formation-conférence

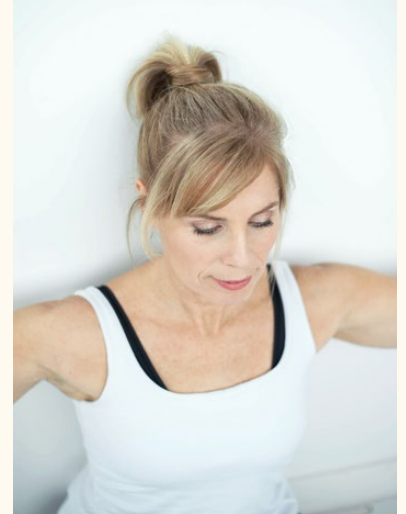
11 h 45 à 13 h : Dîner (boîtes à lunch)

13 h à 15 h : Atelier pratique de yoga et méditation

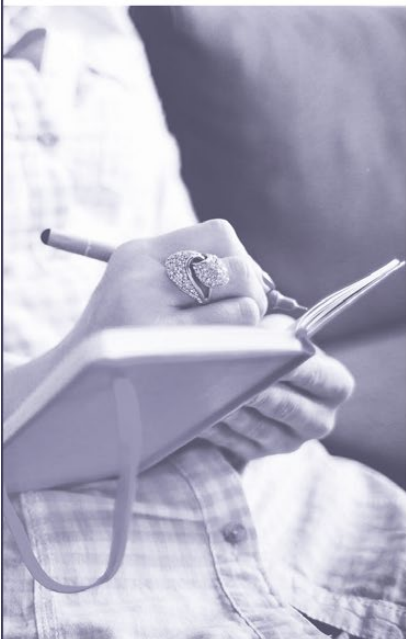
LIEU: Édifice municipal de Frontenac, 2430, rue St-Jean, Frontenac

COÛT: 10 \$ par personne, dîner inclus

RÉSERVATIONS : Veuillez communiquer avec Mme Lucie Foley au 819 582-9866. Les places sont limitées.



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 11 novembre au 9 décembre

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



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 soutien 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 pour accompagner les 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 service de 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	Mardi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 110, rue Lafontaine, bur. 2230, East Angus	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.

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, Hôtel Le Président

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

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec 

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 Shahar 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
Salle Québecor du Séminaire Salésien
135, rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke
Aucune réservation requise!

Notre conférencière est hébergée par :

ESTRIMONT
suites & spa

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 POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
ESTRIE

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous

La Famille Lucie
et André Chagnon

Québec

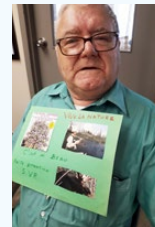
Centre d'activités et de ressourcement



MARCHE POUR LE CLIMAT AU COLIBRI

À l'occasion de l'activité Partis pour l'après-midi, qui se déroulait la même journée que les nombreuses marches pour le climat, les participants et participantes ont eu l'occasion, eux aussi, de manifester leur fibre environnementale! L'environnement est un sujet qui les interpelle tout particulièrement.

Après avoir créé des affiches personnalisées, ils ont fièrement marché pour monter combien la planète et la nature leur tiennent à coeur. Voici quelques photos captées durant l'activité :



UN RÉPIT PONCTUEL LE VENDREDI

Vous avez besoin d'un répit ponctuel? Faites appel au service Partis pour l'après-midi. Les vendredis, de 13 h à 16 h, les personnes atteintes sont accueillies pour un après-midi des plus divertissants, avec des intervenantes qualifiées, dans les locaux du Colibri. Les activités sont choisies selon les intérêts des participants sur place. Le coût pour ce service est de 12 \$.

Pour réserver votre place, communiquez avec Myrja Lamarche au 819 821-5127, poste 109.

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.

Conférence : planification financière et troubles cognitifs

Le conférencier, Me Olivier Abinader, notaire et conseiller juridique, vous expliquera ce qu'il faut prendre en considération en matière de finances lorsqu'une personne est atteinte de troubles neurocognitifs.

En deuxième partie, il fera le point sur les différences entre les documents suivants et leur utilité : la procuration, le mandat en cas d'incapacité et les directives médicales anticipées.

QUAND : Le mardi 19 novembre, à 18 h 30

OÙ : Locaux de la SAE, 740, rue Galt Ouest, bureau 112 (passer par la porte arrière)

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

Aucune réservation requise.



Colloque Alzheimer

Démystifier pour mieux accompagner

Le mardi 28 janvier 2020
4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke



Conférences du matin



Importance du loisir pour les aidants et les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

par Mme Hélène Carbonneau

Ph. D. en gérontologie, professeure titulaire, Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières



Travailler ensemble pour un RÉFLEXE RÉSIDENT^{MC} d'impact

par Mme Patsy Clapperton

Psychologue organisationnelle et vice-présidente d'Umano stratégies conseils

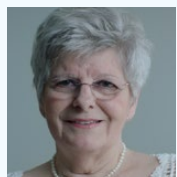
Conférences de l'après-midi



Approches et stratégies pour favoriser l'autonomie des personnes atteintes

par Mme Chantal Viscogliosi

Erg. OT(C), Ph. D. Professeure adjointe, département d'ergothérapie, École de réadaptation et chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS



Le parcours d'une grande histoire d'amour : du domicile à l'hébergement

par Mme Édith Fournier

Psychologue et auteure

Inscrivez-vous
dès maintenant au
bit.ly/colloquealzheimer2020

Organisé par la :

Société Alzheimer
de l'Estrie

Présenté par :



Partenaire collaborateur :



La période des fêtes

Le temps des fêtes peut s'avérer stressant pour les aidants et les personnes atteintes. Les lieux inconnus et la présence de nombreuses personnes peuvent causer de l'anxiété. Cependant, vous pouvez quand même vous divertir avec les amis et la famille et participer aux célébrations importantes.



Il suffit de vous organiser à l'avance, de vous fixer des attentes réalistes et de simplifier vos plans :

- Soulignez les occasions et traditions qui sont les plus importantes pour vous et votre famille.
- Si les festivités se prolongent sans fin, participez seulement à la partie de l'événement la plus significative.
- Organisez des réunions familiales plus petites et dans un lieu connu. Cela risque moins de stresser et déstabiliser la personne, particulièrement si elle est à un stade assez avancé d'une maladie cognitive.
- Réservez un coin tranquille où la personne pourra se retirer et assurez-vous que quelqu'un lui tienne compagnie.
- Organisez vos célébrations au moment qui convient le mieux à la personne dont vous avez soin.
- Demandez à la personne de s'occuper des préparatifs avec vous. Confiez-lui des tâches qu'elle aime.
- Préparez-lui son repas préféré.
- Organisez des activités chargées de sens, comme chanter des chansons traditionnelles.

Les occasions spéciales peuvent réveiller des sentiments de joie ou de peine. Au lieu d'essayer de la réorienter vers le présent, parlez-lui des émotions que cette occasion fait ressurgir en elle. La détérioration des capacités de la personne ne diminue en rien son importance au sein de la famille ou la nécessité de l'inclure dans le cadre de vos événements spéciaux.

- Source : Alzheimer Canada

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

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

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



Évolution, recherches, avancées

DES CHIENS D'ASSISTANCE POUR LES PERSONNES ATTEINTES

Les chiens d'assistance ont-ils un effet bénéfique chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer? C'est-ce que vise à déterminer une nouvelle étude mise sur pied par la Fondation Mira, en partenariat avec des chercheurs de plusieurs universités québécoises.

Les scientifiques ont de bonnes raisons de croire que la présence d'un animal au quotidien pourrait leur apporter de nombreux bienfaits. En effet, l'animal est source de support et de bien-être. Il aide la personne à avoir davantage d'interactions sociales. De plus, on note souvent une augmentation de l'activité physique grâce au chien. Il contribue aussi à la stimulation de la personne atteinte. Toutefois, les études réalisées jusqu' alors ne se sont intéressées qu'à des rencontres avec l'animal à court terme, lors de séances de zoothérapie ou de visites en résidences, et non sur une présence à long terme de celui-ci. Voilà pourquoi un projet-pilote doit être réalisé.

Une deuxième phase de cette étude prometteuse sera réalisée en 2020.

Source : Fondation Mira

L'APATHIE, LE SYMPTÔME NÉGLIGÉ DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

L'apathie, caractérisée par un manque d'intérêt et d'émotions, serait un symptôme répandu chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, mais pourtant souvent ignoré. Selon l'étude réalisée auprès de 4320 personnes, près de la moitié des personnes atteintes en seraient touchées. Il ne faut toutefois pas prendre ce symptôme à la légère, selon les chercheurs. En se retirant des activités qu'elles pratiquaient auparavant, ces personnes connaîtraient un déclin cognitif plus rapide. Les chercheurs travaillent donc à développer de nouveaux traitements proposant des soins personnalisés, de l'interaction sociale et des exercices pour le combattre.

Source : Université d'Exeter



Devenez membre de la Société Alzheimer de l'Estrie!

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

Les membres reçoivent :

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

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



Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

La responsabilité du paiement des dettes d'une succession

Le patrimoine d'un individu est composé d'actifs et de passifs; il comporte de l'argent, des biens, des placements, tout comme des cartes de crédit, des dettes hypothécaires, des prêts, etc. Lorsqu'une personne décède, les personnes désignées à titre de légataires dans son testament héritent de tous ses biens, y compris les dettes. La question suivante se pose alors : qui doit assumer et payer pour toutes ces dettes? Ceci peut faire l'objet d'une grande préoccupation, surtout dans le cas d'une succession qui semble être insolvable.

En vertu du Code civil du Québec, seuls les héritiers du défunt, sont tenus proportionnellement de ce qu'ils reçoivent des obligations du défunt. Cependant, ils n'y sont pas tenus au-delà de la valeur des biens qu'ils recueillent, sauf exception. Il faut donc s'assurer que toutes les étapes du règlement d'une succession soient respectées afin que les patrimoines des héritiers ne soient pas exposés aux droits des créanciers du défunt.

Une particularité existe en ce qui concerne les légataires à titre particulier, c'est-à-dire les personnes appelées à recevoir un bien précis, tel une automobile, qui, en principe, ne sont aucunement tenues aux obligations du défunt. Le testateur peut toutefois prévoir qu'un légataire soit responsable du paiement des dettes rattachées au bien qu'il est appelé à recevoir. De plus, le légataire peut être tenu aux obligations du défunt si les biens de la succession ne suffisent pas à payer toutes les dettes, mais seulement à concurrence de la valeur des biens qu'il recueille.

Il faut donc être conscient, lors de la lecture du testament, de l'étendue de vos droits et de vos obligations avant d'accepter une succession.

WWW.NOTAIREABINADER.COM
819 300-2777



QUESTION

Quoi comprendre et que répondre à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer lorsqu'elle nous dit : « Je veux rentrer à la maison ».

RÉPONSE

Qu'il fait bon retourner à la maison, chez soi, après une journée passée à l'extérieur! Nous y retrouvons nos repères; un sentiment de sécurité et de protection, les gens que nous aimons, notre intimité, notre décor, nos affaires.

La maladie d'Alzheimer amène des pertes de mémoire, de la désorientation dans le temps et dans l'espace. Elle altère la conscience de soi, de l'entourage et de l'environnement. La personne atteinte, en perte de repères, pourra se sentir perdue, et ce, dans sa propre maison.

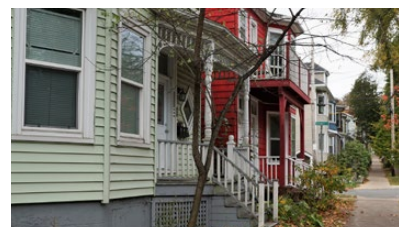
La demande de « rentrer à la maison » nous renvoie donc à un état émotionnel plutôt qu'à un lieu physique ou géographique. La personne recherche en vain de se retrouver, de regagner un sentiment de familiarité, de protection et de sécurité. Par conséquent, elle voudra retrouver la maison de son enfance et aussi ses parents, en particulier sa mère, en quête d'une sécurité émotionnelle et affective.

Voici quelques stratégies d'approche :

- Parlez calmement en utilisant de courtes phrases.
- La maison dont votre proche parle est peut-être celle où il a grandi. Profitez de l'occasion pour entamer la conversation sur le sujet : « À quel endroit se trouvait ta maison ? Est-ce que tu as grandi en ville ou en campagne? Qu'est-ce que tu aimais le plus faire là-bas? ».
- Montrez-lui que vous le comprenez. « Cela doit être difficile de ne pas pouvoir rentrer à la maison. Peux-tu m'en parler un peu? Où as-tu vécu? Qu'est-ce que tu aimais faire quand tu étais petit? As-tu des frères et sœurs? » Essayez de lui remémorer ses souvenirs.
- Rassurez la personne.
- Offrez-lui votre tendresse.



CLAUDE GAUTHIER,
CONSEILLÈRE



QUESTION

Mon père a reçu le diagnostic de maladie d'Alzheimer dernièrement. Bien qu'il conduise encore de façon sécuritaire selon moi et peut s'orienter facilement dans notre petite municipalité, doit-il déclarer sa maladie à la SAAQ? Ma mère ne conduit pas et s'il se fait retirer son permis, je me verrai dans l'obligation de les conduire pour tous leurs déplacements. Comme je travaille à temps complet, la situation n'est pas sans m'inquiéter. Pour compliquer la situation, mon père ne veut rien entendre sur ce sujet. Pouvez-vous également me dire quelles démarches nous aurions à entreprendre?



LUCIE FOLEY,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

Tout d'abord, sachez qu'au Québec, tous les conducteurs doivent satisfaire à des exigences liées à leur état de santé et à leur vision. Ils ont aussi l'obligation de signaler à la SAAQ tout changement pouvant nuire à leur capacité à conduire de façon sécuritaire. Comme vous le savez sans doute, la maladie d'Alzheimer peut affecter le jugement, la mémoire et la prise de décisions, bien que ce ne soit pas toujours apparent aux premiers stades. Elle doit donc être déclarée lors du paiement ou du renouvellement du permis de conduire en remplissant la partie « déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel » sur l'avis de paiement annuel. Cela peut aussi se faire en tout temps dans les 30 jours qui suivent le diagnostic en se rendant à l'un des points de service ou en téléphonant. La SAAQ étudiera alors la déclaration et informera la personne de son évaluation par lettre. Elle décidera s'il faut un examen médical, si elle maintient le permis ou y ajoute certaines conditions.

Dans votre cas, vous pouvez faire part de vos inquiétudes au médecin de votre père, qui pourra vous rassurer suite à son évaluation, ou au contraire informer la SAAQ de son diagnostic, ce qui est peut-être déjà fait. Votre père recevrait alors par la poste un formulaire médical à faire compléter par son médecin. La SAAQ peut également demander un test sur la route si l'examen médical révèle des problèmes qui pourraient nuire à la conduite.

Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée, il est important de se créer un réseau de soutien pour ne pas faire face seul aux obligations. Regardez chez la parenté, les voisins et les amis, qui serait en mesure de vous soutenir. De plus, il existe dans plusieurs municipalités du transport collectif ou en commun que vos parents pourraient emprunter à moindre coût. N'hésitez pas à consulter la SAAQ ou la Société Alzheimer de l'Estrie pour plus de renseignements.

Source : SAAQ

CHRONIQUE**Cimetières et columbariums : utiles ou futiles?**

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

Nous évoluons dans un contexte social où les rituels funéraires sont questionnés. Quels sont leur utilité? Y a-t-il là une simple opération commerciale?

Au gré de l'évolution de nos rapports avec le deuil, une chose demeure : le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence de l'être cher.

Non loin derrière vient la notion du devoir de mémoire.

Évidemment, la façon d'évoluer dans un deuil ou la nécessité ou non d'observer le devoir de mémoire relève de chaque personne, selon ses convictions.

Quoi qu'il en soit, la perte d'un être cher éveille souvent en nous le besoin de se souvenir. De se rappeler. Apprendre à vivre avec l'absence de quelqu'un qui a partagé nos bons et mauvais jours, ce n'est pas toujours simple!

C'est à ce moment qu'interviennent les lieux de sépulture. Ceux qui appartiennent à la Coopérative funéraire de l'Estrie sont uniques et multiconfessionnels, favorisant ainsi le devoir de mémoire, peu importe les croyances de chacun.

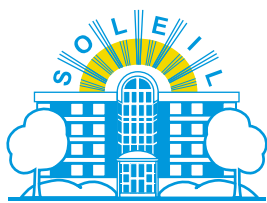
Les espaces de columbarium et lots de cimetières ont une utilité certaine : ils permettent d'identifier un endroit physique où l'être cher trouvera son dernier repos. L'endroit propose donc une option pour se recueillir et se rebrancher aux précieux souvenirs qui ont été partagés avant que la mort survienne.

Il ne nous apparaît donc pas futile de se donner un lieu qui sert de repère pour honorer la mémoire d'un disparu.



WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM
819 565-7646

LES RÉSIDENCES



Famille Savoisie

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke

résidence pour aînés autonomes, semi-autonomes ainsi qu'une unité pour aînés en grande dégradation cognitive.



familiale • sécuritaire • évolutive • abordable • épanouissante

L'UP *Soleil* est une section supervisée avec encadrement pour gens atteints d'Alzheimer ou avec troubles cognitifs. Dans cette section de la résidence vous retrouverez: une approche familiale et chaleureuse adaptée à la condition de chaque résident, grâce à la présence 24h/24 de notre personnel de soin attentionné. C'est un milieu de vie convivial où il fait bon vivre! En plus, les résidents accompagnés de leur proches peuvent bénéficier de l'ensemble des activités et commodités de la Résidences Soleil connectée à l'UP Soleil.



Des forfaits courts séjours et répit pour proche aidant sont aussi disponible.



Venez nous visiter!

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