

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

MAI  
AOÛT  
2021



## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

### LE PRINTEMPS = BONHEUR !

Le printemps, c'est la saison du renouveau ... C'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux! C'est ma saison préférée!

Il est bien connu que le soleil agit comme un stimulant et son retour contribue ainsi à nous donner de l'énergie! L'équipe de la SAE est en pleine effervescence comme le printemps. Nous vous proposons une programmation d'activités des plus colorés.

Des nouveautés cette année:

- Conseillère à domicile
- Projet *Pause-bonheur*
- Projet *Plus près de toi*

Nos services habituels se poursuivent: le soutien individuel, le répit-stimulation à domicile, les groupes de soutien, les ateliers de formation, les cafés-rencontres. N'hésitez pas à communiquer avec un membre de l'équipe pour avoir plus d'information.

De plus, la Marche Alzheimer a présentement lieu jusqu'au 30 mai! Embarquez avec nous!

Le printemps c'est aussi, la fin de notre année financière. Nous vous invitons à notre assemblée générale annuelle qui se tiendra le 22 juin 2021 à 9h00 dans nos locaux.

Profitez du beau temps!

Bonne lecture !

## Coup de coeur

Depuis février dernier, vous avez été nombreux à participer à nos ateliers virtuels offerts chaque semaine! Nous espérons que vous avez apprécié cette formule qui reviendra peut-être! Le coup de cœur de cette édition va certainement à toutes nos conseillères qui ont mis la main à la pâte pour vous offrir une belle alternative en dépit des ateliers qui ne pouvaient avoir lieu en présentiel cet hiver. Nos conseillères se sont rapidement réorganisées pour adapter leur matériel et leur présentation afin de les offrir en virtuel. Condenser une formation de deux heures en une heure tout en la gardant interactive n'est pas chose facile! Bravo à l'équipe des conseillères!



**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

### DÉJÀ LA FIN D'UN STAGE!



Bonjour! Je m'appelle Élisabeth Lévesque et j'en suis à ma 3e année de technique en travail social! Pour mon dernier stage, j'ai choisi la Société Alzheimer pour mieux me familiariser avec cette clientèle. Depuis janvier dernier, je suis en stage d'observation. Mon entrée dans le milieu a commencé en télétravail, mais j'ai tout de même eu la chance de joindre quelques groupes dernièrement. Je termine cette belle expérience en début mai! Au cours de ces 4 mois, j'ai effectué des appels de suivi, observé des rencontres clients, assisté aux ateliers de formation virtuels et acquis beaucoup de connaissances sur la maladie d'Alzheimer. Je remercie la conseillère Danielle Yergeau pour m'avoir guidé tout au long de mon stage!

*Bonne continuité Élisabeth!*

### UNE NOUVELLE COMPTABLE DANS L'ÉQUIPE!

Bonjour, moi c'est Mélanie Marois! Je suis arrivée en poste à la Société Alzheimer de l'Estrie le 8 mars 2021. Cela fait 6 ans que je travaille comme technicienne à la comptabilité, les chiffres, ça me connaît! Avant d'être en poste à la SAE, je travaillais au Strom Spa Sherbrooke. Si vous passez à nos bureaux de Sherbrooke, c'est moi qui aurai le plaisir de vous accueillir. Au plaisir de vous rencontrer.

*Bienvenue dans notre équipe Mélanie!*



### UN DON ANONYME DE 3500\$ AU GRANIT!

Grâce à un généreux donateur, le point de service de la MRC du Granit a renouvelé, entre autres, sa banque de jeux et ses tablettes électroniques pour les accompagnatrices. Elle a également ajouté quelques livres à sa bibliothèque, disponibles pour emprunt dès maintenant!

Merci à notre donateur pour sa grande générosité!

*- Lucie Foley, conseillère dans la MRC du Granit*



## Suggestions de lecture

### LE MYSTÈRE ALZHEIMER

De Marie Gendron

Cet ouvrage apporte de nombreuses suggestions pour les proches aidants. Réédité en 2015, le livre comporte davantage de témoignages, de clarté et de précision sur cette mystérieuse maladie. Cette nouvelle édition comporte trois volets qui traitent notamment de la maladie, la personne et son itinéraire. Mme Marie Gendron est docteure en gérontologie et elle a effectué plusieurs projets qui ont porté fruit dont la création de l'organisme Baluchon Alzheimer ainsi que plusieurs livres tels que *Tout l'amour du monde* et *Mystère Alzheimer*. Au cours de mon stage, j'ai eu la chance de lire les deux éditions de cette auteure et de comparer ces ouvrages qui évoquent différentes époques. J'ai pu m'informer et acquérir de nouvelles connaissances. Durant ma lecture, je me suis laissé émouvoir par les nombreux témoignages qui se retrouvent dans la dernière édition. Comme moi, il sera possible de vous laisser toucher et émerveiller par ses nombreux partages véridiques et riches en émotions.

SUGGESTION D'ÉLISABETH LÉVESQUE

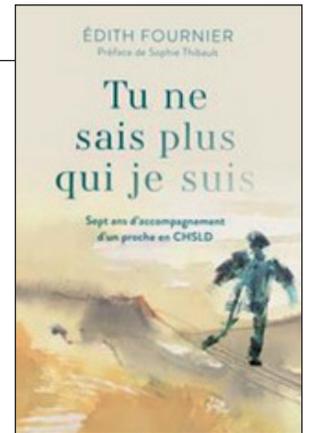


### TU NE SAIS PLUS QUI JE SUIS

D'Édith Fournier

Édith et Michel ont été séparés par la maladie d'Alzheimer. Ce livre est la suite du parcours de Mme Fournier et son conjoint Michel, il raconte les sept années suivantes en hébergement. Cela nous met dans l'atmosphère d'une unité de soins avec tout l'ambivalence entre la reconnaissance envers le personnel soignant et la culpabilité du proche aidant qui se remet constamment en question. Mme Fournier nous partage également un pan de sa vie, la rencontre avec un ancien collègue qui prend de plus en plus de place dans sa vie. C'est un tabou que peu de proche aidant ose divulguer. Ce témoignage nous transporte dans un tourbillon d'émotions que peuvent vivre certain proche aidant. Mme Fournier est psychologue, aujourd'hui retraitée. Elle est également conférencière et autrice. J'ai beaucoup aimé ce livre, il nous permet de rentrer dans l'intimité de l'autrice et de nous faire voir la complexité d'un accompagnement d'une personne aimée, en perte d'autonomie et ce sur une longue période.

SUGGESTION DE DANIELLE YERGEAU



## Empruntez nos documents!

Sachez qu'il est possible de venir emprunter nos livres et DVD disponibles à nos bureaux au 740 rue Galt Ouest à Sherbrooke. Nous avons une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer et le développement personnel. Tous les livres sont mis en quarantaine à leur retour. Nous nous assurons de respecter les normes sanitaires en vigueur. N'hésitez pas, ils sont là pour vous!



## Nos activités

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

Les ateliers de cuisine 101 et 201 n'ont pu avoir lieu tel que prévu initialement. Ils sont reportés au 20 mai et 3 juin de 13h30 à 15h30 à la cuisine des Solutions Gourmandes. Les Rendez-vous des aidants feront relâche en juillet et août, retour en septembre!

#### PROCHAINS ATELIERS!

#### COMMUNIQUER EFFICACEMENT DANS MON RÔLE D'AIDANT

Jeudi 13 mai de 13h30 à 15h30  
Centre sportif de Lac-Mégantic

Vous y apprendrez différents trucs pour faciliter vos échanges en tant qu'aidant. À l'aide d'exercices pratiques, vous verrez comment vous exprimer sans attaquer ni vous soumettre.

#### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SE RÉGÉNÉRER

Mardi 15 juin de 9h30 à 11h30  
Centre sportif de Lac-Mégantic

Parce que l'activité physique c'est bon pour le corps et le moral, vous aurez du plaisir tout en apprenant ses bienfaits et en les mettant en pratique.



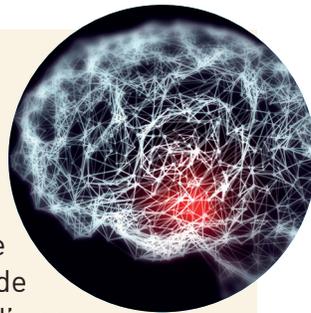
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE :**  
Lucie Foley au 819 582-9866  
mrcgranit@alzheimerestrie.com

Ces ateliers sont gratuits grâce au financement de :

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
ESTRIE

### ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Vous y apprendrez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active et pour retenir l'information plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés. Les rencontres se font en groupe dans le plaisir! GRATUIT pour les membres!



#### SHERBROOKE

**Les lundis du 3 mai au 28 juin (sauf 24 mai)  
De 13h30 à 15h**

Lieu: 740 rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke  
Inscription (8 à 10 participants): Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107

### GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien sont des rencontres fermées où les participants se réunissent chaque semaine pour échanger sur un sujet particulier. GRATUIT pour les membres!  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE, maximum de 8 participants par groupe.**

#### SHERBROOKE

**Les mercredis pendant 8 semaines  
Du 5 mai au 23 juin 2021 de 13h30 à 15h**

Inscription: Danielle Yergeau  
819 821-5127 #107

Lieu: Locaux de la SAE

#### MAGOG

**Les jeudis pendant 7 semaines  
Du 6 mai au 17 juin 2021 de 10h à 11h30**

Inscription: Claude Gauthier 819 212-1755  
Lieu: 15, rue Saint-David, Magog

# Nos activités

## ATELIERS DE FORMATION

**Nos ateliers sont de retour en présentiel! Les inscriptions sont obligatoires et les places sont limitées.**

Venez acquérir trucs et conseils pratiques pour vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillé. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres.

### HORAIRE DE MAI ET JUIN 2021 EN PRÉSENTIEL

#### SHERBROOKE

##### Lâcher-prise

Jeudi 13 mai de 13h30 à 15h30

##### Processus de relocalisation

Jeudi 27 mai de 13h30 à 15h30

##### Après la relocalisation

Jeudi 10 juin de 13h30 à 15h30

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112  
Sherbrooke (à nos bureaux)

#### INSCRIPTION

Danielle Yergeau  
au 819 821-5127 poste 107

#### GRANIT

##### Communiquer avec le coeur

Vendredi 21 mai de 10h à 11h30

##### Le deuil blanc

Vendredi 11 juin de 10h à 11h30

Lieu : 4982, rue Champlain,  
salle 109, Lac-Mégantic

#### INSCRIPTION

Lucie Foley au 819 582-9866



INFORMATION: 819 821-5127 ou visitez notre site Web pour connaître les descriptions de nos ateliers: [www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)

#### MEMPHRÉMAGOG

##### Le deuil blanc

Jeudi 27 mai de 13h30 à 15h30

Lieu : 15, rue St-David, Magog  
(Coop Solidarité)

#### INSCRIPTION

Claude Gauthier au 819 212-1755

#### VISIOCONFÉRENCES EN MAI ET JUIN

##### Tout savoir sur la maladie

Mardi 25 mai de 13h30 à 14h30

##### Les comportements déroutants

Mercredi 16 juin de 13h30 à 14h30

##### L'épuisement

Mardi 22 juin de 13h30 à 14h30

#### INSCRIPTION

Lucie Lemelin au 819 238-5128  
[conseillerehsc@alzheimerestrie.com](mailto:conseillerehsc@alzheimerestrie.com)

# Nos activités

## CAFÉS-RENCONTRES

**Les cafés-rencontres sont de retour en présentiel! Les inscriptions sont obligatoires et les places sont limitées.** Ils permettent aux proches aidants d'interagir avec des personnes qui vivent des situations similaires. Vous devez être membre pour cette activité!

### SHERBROOKE

**Les mardis aux deux semaines**

**Mardis 4 et 18 mai | 1er, 15 et 29 juin,  
20 juillet et 17 août de 13h30 à 15h30**

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Inscription : Danielle Yergeau,  
819 821-5127 poste 107

### MEMPHRÉMAGOG

**Jeudis 13 mai et 10 juin  
de 13h30 à 15h00**

Lieu : 15, rue Saint-David, Magog

(Coop Solidarité de Memphrémagog)

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

### GRANIT

**Mercredis 5 mai et 9 juin  
de 13h à 14h30**

Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

Salle Guy Thérberge (109)

Inscription : Lucie Foley au 819 582-9866

### DES SOURCES - marche extérieur

\*Si pluie, remis au mercredi suivant

**Mercredis 12 mai et 9 juin  
de 13h15 à 14h30**

Point de rencontre : 599, boul. Simoneau, Asbestos

Inscription: Lucie Lemelin au 819 238-5128

### COATICOOK - marche extérieur

\*Si pluie, remis au jeudi suivant

**Jeudis 20 mai et 17 juin  
de 13h30 à 14h30**

Point de rencontre : 163, rue Jeanne-Mance

Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128

### HAUT-ST-FRANÇOIS - marche extérieur

\*Si pluie, remis au mardi suivant

**Mardis 18 mai et 15 juin  
de 11h00 à 12h00**

Point de rencontre : 49 rue Angus, East Angus

Inscription : Lucie Lemelin au 819 238-5128



**Avez-vous commencé à remarquer des changements dans votre mémoire ou dans votre capacité à penser de façon claire ?**

Q&T Recherche sherbrooke participe actuellement à une étude clinique en pertes de mémoire.

Si vous êtes âgé de **60 à 85 ans** et que ce projet vous intéresse, contactez l'équipe de recherche au **819 562-0777** ou visitez [qtrecherche.com](http://qtrecherche.com).

*Une compensation monétaire sera allouée pour les participants à cette étude clinique.*

# Nos services dans votre région

Les rencontres individuelles ont repris à nos bureaux. Contactez votre conseillère pour prendre rendez-vous.

## ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Vous soupçonnez que l'un de vos proches est atteint d'un trouble cognitif? Vous venez d'obtenir un diagnostic? Une conseillère saura vous écouter et vous informer sur la maladie d'Alzheimer (signes précurseurs, symptômes, stades). Ce soutien pourra vous aider à mieux faire face à la maladie et à vous sentir épaulé.

## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL À DOMICILE

Les rencontres à domicile permettent aux proches aidants d'obtenir du soutien et de l'accompagnement sans avoir à se déplacer. L'intervenante évalue les besoins exprimés et met en place un plan d'intervention pour prévenir la détresse chez les proches. Elle sera en mesure de vous outiller pour vous aider à surmonter vos défis quotidiens.

## ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES!

Destiné aux personnes en début de maladie, cet atelier de 1h30 donné en petit groupe, aborde les facteurs de protection de la maladie, les astuces pour garder votre mémoire active et les trucs pour vous souvenir plus facilement. Tous ces aspects pourront être intégrés dans votre vie de tous les jours.

## 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.

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

Ce milieu offre aux personnes atteintes d'Alzheimer l'occasion 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.

## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

D'une durée de 3 heures par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Une accompagnatrice formée 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.

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'AINÉS  
ESTRIE



### **ATELIERS DE FORMATION**

Ces ateliers 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.

### **MUSCLEZ VOS MÉNINGES**

L'atelier Musclez vos méninges est destiné aux aînés de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Ce programme de 10 semaines a pour objectif de stimuler votre mémoire et d'améliorer votre concentration. À chaque rencontre, d'une durée de 2 heures, vous recevrez des trucs, des conseils et ferez des exercices variés selon une thématique définie.

### **PAUSE-BONHEUR!**

Chaque deux semaines, notre spécialiste se rend au domicile des participants pour présenter des jeux de société et des activités qui seront spécialement adaptées pour que le proche aidant et la personne atteinte puissent jouer ensemble par la suite. Les participants peuvent emprunter les jeux à la fin de la séance. La spécialiste prendra le temps de répondre à vos questions.

### **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.

### **GROUPES DE SOUTIEN**

Les groupes sont des rencontres fermées où les participants se réunissent à l'occasion de huit réunions consécutives. Ensemble, ils sont amenés à échanger sur un sujet particulier proposé par l'animatrice. Ils peuvent partager leur vécu avec les autres proches aidants qui sont confrontés aux mêmes situations qu'eux. Il est possible par la suite de continuer à échanger dans les cafés-rencontres.

### **CAFÉS-RENCONTRES**

Animés par une conseillère, les cafés-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.

# Musclez vos méninges

PLACES LIMITÉES!

Dès le 14 mai



## 8 ateliers pour garder votre mémoire en forme!

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

### Atelier offert prochainement!

Début le 14 mai jusqu'au 2 juillet 2021

De 9h à 11h (8 rencontres)

25 \$ membres | 35 \$ non-membres

Matériel inclus

Les cours se déroulent à nos bureaux:

740 rue Galt O, bureau 112, Sherbrooke

## Information et inscription

Stéphanie Cramp, conseillère et animatrice

819 821-5127 #103 | [conseilleresh@alzheimerestrie.com](mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com)

*Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA).*

*Société Alzheimer  
de l'Estrie*

# Assemblée générale annuelle 2021

## INVITATION AGA 2021

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle 2021 de la Société Alzheimer de l'Estrie.

QUAND : **Mardi 22 juin à 9h00**

OÙ : **Au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke ou en visioconférence**

Cette année, en raison du contexte particulier, l'AGA vous est offert de 2 façons soit **en ligne ou en présence**. C'est avec enthousiasme que nous vous partagerons les nombreuses activités et résultats de la dernière année, qui a été particulière et bien remplie.

Nous vous invitons à confirmer votre présence avant le 10 juin 2021, pour recevoir les informations de la connexion ou pour renouveler votre carte de membre. Veuillez communiquer avec Marie-Ève Labrecque au: [communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com).

En espérant vous compter parmi nous lors de cet événement, nous vous souhaitons une belle journée!



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 de la secrétaire 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 30 septembre 2020
4. Présentation et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2021
  - 4.1 Nomination de la firme comptable
5. Présentation et adoption du rapport d'activités 2020-2021
6. Présentation et adoption des priorités d'action 2021-2022
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2021-2022
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 POUR LES PROCHES AIDANTS DRÔNES ESTRIE

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous

La Famille Lucie et André Chagnon

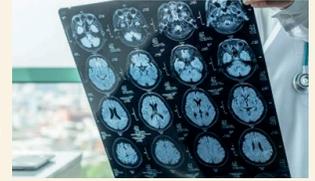
Québec

## Évolution, recherches, avancées

### ALZHEIMER : LE BILINGUISME RETARDE L'APPARITION DES SYMPTÔMES

Le bilinguisme pourrait avoir une influence sur la maladie d'Alzheimer et sur d'autres maladies apparentées. Le bilinguisme est un outil complètement naturel qui viendrait retarder les premiers symptômes de la maladie.

Les études la professeure spécialisée en psychologie, Ellen Bialystok, démontrent qu'être bilingue garde le niveau cognitif à un plus haut niveau. Cette faculté de pouvoir parler plus d'une langue n'efface pas le fait que la maladie est présente chez la personne malade, mais diminue, pour un certain temps, les manifestations des premiers symptômes. Selon les populations étudiées durant la recherche, il a été possible d'observer une différence de 4 ans



entre le diagnostic d'une personne unilingue et d'une personne bilingue. En d'autres mots, le diagnostic d'une personne bilingue ayant une atteinte cognitive tombera environ 4 ans après une personne unilingue ayant le même type d'atteinte. Ellen Bialystok préconise l'apprentissage d'une deuxième langue, mais les experts rappellent que le style de vie est aussi un facteur important à l'équation.

Cependant, une fois les premiers symptômes de la maladie apparus, les chercheurs mentionnent qu'il peut y avoir un déclin rapide chez les personnes bilingues dues à l'apparition plus tardive des symptômes. *Source: Radio-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.*



# Plus près de toi - NOUVEAU!

## NOUVEAU PROJET!

### Qu'est-ce que le projet *Plus près de toi*?

Le projet *Plus près de toi* consiste à offrir gratuitement pendant 1 an une tablette électronique à 32 familles. Le prêt de la tablette est accompagné de séances de formation pour se familiariser avec l'outil.

### La formation

Le prêt d'une tablette électronique inclut huit ateliers de formation pour les proches aidants.

En groupe semi-privé de 3 à 4 personnes, les participants apprendront notamment à se servir de la tablette pour lire le journal, faire des recherches sur internet, faire des appels vidéo, jouer à des jeux sur des applications et bien plus! Des applications pour les communications virtuelles seront installées sur la tablette et présentées lors des formations!

### Un accompagnement personnalisé

La formatrice guidera les participants dans l'utilisation de la tablette. En plus des séances groupées, elle rencontrera personnellement chacun des participants pour les aider à se familiariser avec cet outil électronique et faciliter leur cheminement dans le monde de l'informatique. Tout au long de l'année, la formatrice demeurera disponible pour répondre aux questions des participants.



### Objectifs

Ce projet vise à briser l'isolement des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et de leur proche aidant. Il se veut un moyen pour stimuler les fonctions cognitives des participants. C'est un outil idéal pour faire découvrir de nouvelles technologies à notre clientèle et démystifier l'utilisation de la tablette électronique!

### Admissibilité

*Plus près de toi* s'adresse à des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif résidant avec un proche aidant.

### INFORMATION

Stéphanie Cramp  
819 821-5127 poste 103  
conseillersh@alzheimerestrie.com

## **Vous avez des jeux de société en bon état à la maison et ils ne servent plus?**

Nous souhaitons les avoir pour les utiliser dans plusieurs projets! Nous recherchons des jeux comme Sorry, Trouble, Serpents et échelles, Dames, Cribble et des objets tels des dés, cartes, etc. Vous pouvez venir porter vos jeux au 740 rue Galt Ouest, Sherbrooke du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30. Pour information: 819 821-5127. MERCI!



## De belles activités au Granit!



**BAC DE JARDINAGE** - Les membres de la MRC du Granit auront accès encore cette année à un bac pour jardiner de fines herbes et des fleurs. C'est une belle activité de plein air qui permet à nos personnes atteintes de se remémorer des gestes connus en compagnie de nos accompagnatrices. L'automne venu, chaque participant pourra repartir avec un petit plant de son choix!



**YOGA** - C'est au parc des Vétérans, par une belle journée d'avril que s'est rassemblé un petit groupe des Rendez-vous des aidants! La température était au rendez-vous! Le yoga est l'activité idéale et sans impacts à pratiquer pour travailler votre souplesse, votre équilibre et vos muscles dans la douceur! Merci à tous les participants!



Les Conférences  
**MÉMORABLES**

Les **Conférences Mémorables** 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 :



### **5 MAI 2021 - La conduite automobile, quand et comment arrêter**

Anne Villeneuve est membre de l'équipe de la Société Alzheimer Outaouais depuis 9 ans. Elle y a d'abord occupé le poste de directrice des services et du personnel, pour ensuite prendre la barre à la direction générale. Son expérience en gestion et en ressources humaines, en formation et en établissement de partenariats, lui permet de porter la mission de la Société Alzheimer qui lui est chère.



### **7 AVRIL 2021 - La mesure d'assistance, un outil supplémentaire pour mieux protéger les personnes vulnérables.**

Notaire émérite, Me Denis Marsolais a été président de la Chambre des notaires du Québec pendant 13 ans avant d'entamer son parcours dans la haute fonction publique québécoise. Sa remarquable carrière lui a valu en mai 2018 d'être désigné récipiendaire du Prix du Conseil interprofessionnel du Québec, la plus haute distinction de ce regroupement des 46 ordres professionnels du Québec. Le 16 mai 2018, le Conseil des ministres a nommé Me Marsolais curateur public du Québec.

Pour vous inscrire aux Conférences Mémorables, visitez le [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

## Chronique d'une conseillère

### LE STRESS, C'EST DU CINÉ!

Il n'est pas rare que les personnes atteintes de déficits cognitifs souffrent d'anxiété pouvant aller jusqu'à la détresse. Comme nous le savons, leur mémoire s'effrite, leurs perceptions sont moins claires et ils perdent peu à peu leurs repères. Imaginez comme il peut être anxiogène de ne plus être en mesure d'interpréter son quotidien, de reconnaître les personnes familières ou même de ne plus savoir exécuter ses activités préférées.



LUCIE FOLEY  
CONSEILLÈRE DANS LA MRC  
DU GRANIT

Il existe une façon simple de pouvoir détecter les événements ou agents stressseurs. Il s'agit du CINÉ. Les gens produisent une réponse au stress lorsqu'ils sont exposés à une situation qui comporte une ou plusieurs de ces caractéristiques.

**CONTÔLE** : la personne a l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur la situation.

**IMPRÉVISIBILITÉ** : la situation est imprévue ou imprévisible pour la personne

**NOUVEAUTÉ** : la situation est nouvelle pour la personne

**ÉGO MENACÉ** : la situation représente une menace, réelle ou imaginaire, pour la personne. L'égo ne fait pas la différence entre les deux.

Selon que la situation vécue comporte un ou plusieurs de ces éléments, la réponse au stress sera d'autant plus forte. Pour une personne présentant des déficits cognitifs, une situation « normale » de la vie quotidienne peut rapidement devenir anxiogène même si elle ne contient qu'un seul élément du CINÉ. D'où l'importance de maintenir un environnement rassurant et stable. Également, lors d'une intervention ou activité, (ex : bain, sortie) prendre le temps d'adapter notre approche, d'expliquer les étapes au fur et à mesure, avec des phrases courtes et simples, d'aller à son rythme et surtout de la rassurer.

**NB** : Pas besoin de déficits cognitifs pour pouvoir appliquer le CINÉ! Il est disponible pour tous!

Pour en connaître davantage sur le sujet, je vous invite à consulter le livre « Par amour du stress » de Sonia Lupien, disponible à la SAE.

Lucie

### CHRONIQUE

#### La solidarité plutôt que la charité

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

Accompagner quelqu'un, que ce soit dans la maladie ou dans l'évolution du deuil, demande un oubli de soi et une ouverture bienveillante.

Le mot bienveillance est surutilisé, peut-être même galvaudé, depuis le début de la pandémie. Notre réflexion nous amène à ce constat : une bienveillance saine devient synonyme de solidarité. Pas de charité.

Pourtant, me direz-vous, la charité demande une ouverture à l'autre, non? Elle nécessite une volonté de venir en aide, n'est-ce pas?

Pour nous, la solidarité est plus engageante que la charité. La solidarité demande cet oubli de soi qui nous fait s'ouvrir à l'autre sans jugement, sans volonté d'imposer une façon de faire à l'autre. Sans imposer un modèle.

Quand on y pense, on « fait » la charité à quelqu'un. Dans la phrase, il est clair qu'il y a un aidant et un aidé. Une sorte de hiérarchie. La solidarité tient plus à deux ou plusieurs personnes égales qui cheminent ensemble, chacun enrichissant l'autre à sa manière.

Cette solidarité tient peut-être, vu de cet angle, du plus bel engagement qu'on peut faire en empruntant la route de l'autre.

En période de pandémie, la solidarité prend une dimension nouvelle pour plusieurs d'entre nous. Une dimension par laquelle il devient clair que seul, dans son coin, on ne peut pas grand-chose. Le plus beau souhait qu'on peut se faire, il nous semble, c'est de devenir un accompagnant solidaire dans le quotidien de notre vie en société. Bon courage à toutes et à tous!



Cour intérieure du complexe de la rue du 24 Juin, à Sherbrooke.



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

[WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM](http://WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM)

819 565-7646

# MARCHE POUR L'ALZHEIMER



GESTION DE  
PATRIMOINE

PARTOUT  
EN ESTRIE!



D'ICI LE 30 MAI 2021, JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR SOULIGNER VOTRE APPUI AUX PROCHES AIDANTS ET AUX PERSONNES ATTEINTES D'ALZHEIMER!

## COMMENT PARTICIPER

- Inscrivez-vous seul ou en équipe au [www.marchepourlalzheimer.ca](http://www.marchepourlalzheimer.ca)
- **Fixez-vous un objectif de collecte de fonds** et parlez-en autour de vous!
- Vous pouvez simplement **faire un don!**
- D'ici le 30 mai, **MARCHER ou DONNER DU TEMPS** à une personne atteinte, un proche aidant, vos grands-parents ou encore un ami de votre entourage!
- **Prenez-vous en PHOTO ou faites une courte VIDÉO** en inscrivant sur une feuille pour qui ou quoi vous marcher!
- Identifiez votre image sur Facebook avec le hashtag **#MarcheEstrie**



INSCRIVEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT!  
[www.marchepourlalzheimer.ca](http://www.marchepourlalzheimer.ca)

SÉLECTIONNEZ LA PAGE  
DE SHERBROOKE!

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

Le Colibri prévoit reprendre ses activités le lundi 3 mai 2021. Dans le contexte actuel, nous maintenons nos groupes à 6 participants.

### Rappel de l'horaire du Colibri

Déroulement des activités :  
entre 10h à 15h, du lundi au vendredi.

Les participants fréquentent le service  
une journée par semaine.

Au plaisir de vous revoir en mai!

*Myrja Lamarche*  
Coordonnatrice du Colibri



Photo à titre d'exemple d'activité au Colibri.

### JEUX: LES BISCUITS

Vous souvenez-vous de la 1ère fois où vous avez mangé un biscuit aux pépites de chocolat?  
Quels sont vos biscuits préférés? Êtes-vous plutôt du type salé ou sucré?

#### RELIE LE BISCUIT À SA BOÎTE APPROPRIÉE!



## Nouveau service!

# pause bonheur



Bonjour! Bien heureuse de faire partie de l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie, voici quelques mots sur moi, Sandra Nadeau. Je suis technicienne en éducation spécialisée depuis une dizaine d'années et j'ai le privilège d'être la responsable du nouveau service Pause-bonheur, service offert sans frais pour nos membres.

### Concrètement, qu'est-ce que Pause-bonheur?

C'est principalement un temps d'arrêt offert aux proches aidants ainsi qu'à la personne atteinte, résidant à la même adresse, ayant pour objectif de passer un temps de qualité ensemble dans un univers ludique.

À chaque deux semaines, je me présente à votre domicile avec un ou des jeux, principalement des jeux de société, pour favoriser les échanges, travailler l'attention et la concentration et vous faire découvrir différentes possibilités de jeux. Pendant les 90 minutes où je vous accompagne à travers l'activité, je réponds à vos questions en lien avec le jeu et lorsque cela s'y prête, je vous en explique les variantes. Cela peut également être un moment qui favorise la discussion; j'adore lorsque vous me raconter des anecdotes et des expériences passées que le jeu ravive en vous!

Au fil des semaines, j'apprends à vous connaître davantage et je découvre vos intérêts ainsi que vos forces, pour personnaliser et adapter le service pour chacun. De plus, mon dynamisme et mon sens de l'humour devraient vous faire vivre une expérience Pause-bonheur enrichissante!

Entendus lors des rencontres :

«Je suis contente de t'avoir trouvé!»

«Ça nous permet de découvrir de nouveaux jeux!»

«C'est toujours le fun avec toi!»

«Ce sont de beaux jeux!»

Pour toute question ou encore pour vous inscrire à Pause-bonheur, vous pouvez me contacter à [pausebonheur@alzheimerestrie.com](mailto:pausebonheur@alzheimerestrie.com) ou au 819-821-5127 poste 116.

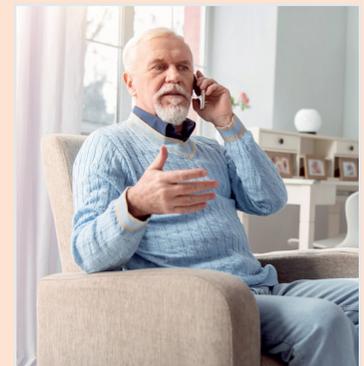
Je voudrais prendre le temps de remercier également nos formidables partenaires: La librairie GGC de Sherbrooke, La boutique Imaginaire, Éditions Gladius International Inc. ainsi que les Distributions DUDE.



IMAGINAIRE

## BOÎTE VOCALE POUR LES PROCHES AIDANTS

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS a mis en place en janvier dernier un nouveau mécanisme pour recueillir et traiter les questions et les insatisfactions des proches aidants concernant leur accès aux milieux de soins et services. Depuis le 8 janvier, **une boîte vocale destinée aux proches aidants est accessible au 819 780-2220, poste 40444**. Les messages sont pris trois fois par jour, un accusé de réception est fait dans un délai de 12h et les réponses finales sont transmises dans un délai de 48h suivant l'accusé de réception. Tout proche aidant ayant des difficultés à accéder à un usager en milieu de soins est invitée à contacter ce numéro.



# Je veux devenir membre!

- Accès GRATUIT aux groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales et aux projets Pause-bonheur et Plus près de toi;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- 5 fois par année le Journal Le Fil 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.



**25\$ / ANNÉE**

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

## Pour nous joindre

| MRC  | PERSONNES-RESSOURCES  | HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE   |
|--|---|---|
| <b>RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE</b>                      | <b>Anne-Élise Gamache</b> , coordonnatrice<br>819 821-5127 poste 102<br><a href="mailto:servicerepit@alzheimerestrie.com">servicerepit@alzheimerestrie.com</a>  | Lundi au vendredi,<br>de 8h30 à 16h30<br>740, rue Galt Ouest,<br>bureau 112, Sherbrooke |
|  | <b>Hélène Cormier</b> , coordonnatrice<br>819 821-5127 poste 106<br><a href="mailto:repit@alzheimerestrie.com">repit@alzheimerestrie.com</a>                    |   |
| <b>CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT LE COLIBRI</b> | <b>Myrja Lamarche</b> , coordonnatrice<br>819 821-5127 poste 109<br><a href="mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com">lecolibri@alzheimerestrie.com</a>            |   |
| <b>RÉGION DE SHERBROOKE</b>                              | <b>Danielle Yergeau</b> , conseillère<br>819 821-5127 poste 107<br><a href="mailto:danielleyergeau@alzheimerestrie.com">danielleyergeau@alzheimerestrie.com</a> |   |
|  | <b>Stéphanie Cramp</b> , conseillère<br>819 821-5127 poste 103<br><a href="mailto:conseilleresh@alzheimerestrie.com">conseilleresh@alzheimerestrie.com</a>      |   |
| <b>MRC DE COATICOOK</b>                                  | <b>Lucie Lemelin</b> , conseillère<br>819 238-5128<br><a href="mailto:conseillerehsc@alzheimerestrie.com">conseillerehsc@alzheimerestrie.com</a>                |   |
| <b>MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS</b>                        |   | Mardi de 9h à 16h<br>49 rue Angus, East Angus   |
| <b>MRC DES SOURCES</b>                                   |   | Mercredi, de 8h30 à 16h30<br>599 boul. Simoneau, Asbestos                               |
| <b>MRC DU GRANIT</b>                                     | <b>Lucie Foley</b> , conseillère<br>819 582-9866<br><a href="mailto:mrcgranit@alzheimerestrie.com">mrcgranit@alzheimerestrie.com</a>                            | Mardi au vendredi de 8h à 16h<br>4982, rue Champlain,<br>Lac-Mégantic                   |
| <b>MRC DE MEMPHRÉMAGOG</b>                               | <b>Claude Gauthier</b> , conseillère<br>819 212-1755<br><a href="mailto:conseillere@alzheimerestrie.com">conseillere@alzheimerestrie.com</a>                    | Mardi et jeudi de 8h à 16h<br>344, rue Saint-Patrice<br>Est, Magog                      |
| <b>MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS</b>                         |   | Mercredi de 8h30 à 16h30<br>23, rue Ambroise-Dearden,<br>Windsor (CIUSSS-CLSC)          |

Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

# Vivez votre retraite au Soleil.



UPSoleil est une section supervisée pour gens  
du bel-âge atteints d'Alzheimer  
ou de troubles cognitifs.



## UPSoleil et la vie chez Les Résidences Soleil

- Une famille chaleureuse et bienveillante
- Une approche rassurante et personnalisée
- Un milieu de vie encadré et sécuritaire



## Visites de location disponibles

Nos conseiller(ère)s en hébergement vous  
accompagnent gratuitement dans vos  
demandes d'aide financière.

**Tous les jours de 9h à 17h.**

Contactez-nous!

**1 800 363-0663**



Être de bon conseil, c'est de famille chez nous.

[info@residencessoleil.ca](mailto:info@residencessoleil.ca) • [www.residencessoleil.ca](http://www.residencessoleil.ca)

LES RÉSIDENCES



*Famille Savie*

Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke | 1150, rue des Quatre Saisons, Sherbrooke  
Les Résidences Soleil Manoir Granby | 235 Rue Denison Est, Granby