

---

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

---

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**NOVEMBRE**  
**DÉCEMBRE**  
**2023**



# Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Coup de coeur.....	3
Société active.....	4
Activités pour les proches aidants.....	5
Activités pour les personnes atteintes.....	8
Conférences.....	11
En mode festif.....	12
Fête de Noël.....	13
Suggestions de lecture et d'écoute.....	14
Encan virtuel.....	15
Chroniques.....	16
Bienvenue, Jessica!.....	18
Horaire du temps des fêtes.....	18
Pour nous joindre.....	19
Campagne de Noël.....	20



## JE VEUX DEVENIR MEMBRE!

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux cafés-rencontres, aux conférences, aux rencontres individuelles et familiales ainsi qu'à l'activité Activez vos cellules grises;
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri ainsi qu'aux services Répétition à domicile et Partis pour l'après-midi;
- ☞ Réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- ☞ Réception du Journal le Fil par la poste ou par courriel cinq fois par année;
- ☞ Réception mensuelle de notre infolettre le Fil Express;
- ☞ Droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.



**25 \$ / Année**

## COMMENT DEVENIR MEMBRE?

Inscrivez-vous par téléphone, par courriel ou directement sur notre site web.

**819 821-5127 | [info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com) | [alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre](http://alzheimer.ca/estrie/fr/agissez/devenez-membre)**

**BUREAU RÉGIONAL**  
740, rue Galt Ouest, bureau 112  
Sherbrooke QC J1H 1Z3

**TÉL.** 819-821-5127  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)

**NUMÉRO  
D'ENREGISTREMENT:**  
107987455 RR 0001

**ISSN :** 1216237



## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous, chers membres. Novembre sonne déjà à nos portes. En ce début de saison froide qui arrive, je vous invite à prendre soin de vous et à recharger vos batteries au maximum.

### Suivre le tempo de la nature

Tout comme la nature qui se prépare avant la venue de l'hiver, je vous propose de ralentir le rythme avant d'entrer dans les préparatifs du temps des fêtes. Profitez-en pour faire un peu de *cocooning* ou encore pour vous préparer des plats réconfortants. Vous verrez à quel point ce mois souvent teinté par ses journées grises et pluvieuses vous apparaîtra tout à coup chaud et douillet.

Pendant ce temps, à la Société Alzheimer de l'Estrie, nous continuerons à travailler fort pour vous offrir des activités et des

événements mémorables.

### Encan virtuel

Après le succès de la première édition l'année dernière, nous sommes heureux de vous annoncer que l'encan virtuel au profit des familles touchées par les troubles neurocognitifs sera de retour cette année du 27 novembre au 10 décembre. Ce sera l'occasion parfaite pour vous faire plaisir ou pour compléter votre magasinage du temps des fêtes!

### Fête de Noël

Nous vous invitons également à vous joindre à nous le 8 décembre prochain afin de célébrer le temps des fêtes autour d'un délicieux repas. Un chansonnier sera sur place pour nous mettre dans une ambiance festive! Voyez comment réserver votre place pour cette soirée à la page 13 du journal.

## Coup de coeur

### Célébration des cinq années de service de Claude

Notre équipe s'est réunie le 7 septembre dernier pour souligner les 5 années de service de Claude Gauthier, notre intervenante pour la MRC de Memphrémagog.

Nous avons partagé lors de ce 5 à 7 plusieurs anecdotes autour d'un délicieux repas sous forme de potluck. Ce fut une belle soirée haute en fous rires et en émotions. Nous en avons également profité pour témoigner à Claude toute notre gratitude pour son excellent travail et pour son dévouement envers la clientèle.

Son approche humaine, sa douceur et sa bienveillance font d'elle une collègue hors pair et une intervenante appréciée de tous.

Encore une fois, félicitations et merci, Claude, pour ton engagement envers l'organisme!

Nous sommes chanceux de la compter parmi nous et nous espérons pouvoir la côtoyer encore longtemps.

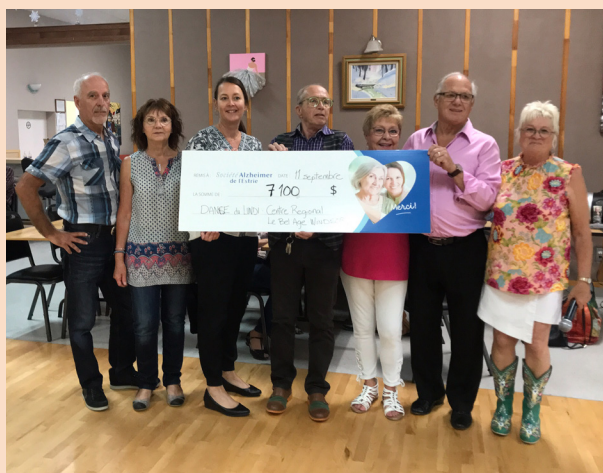
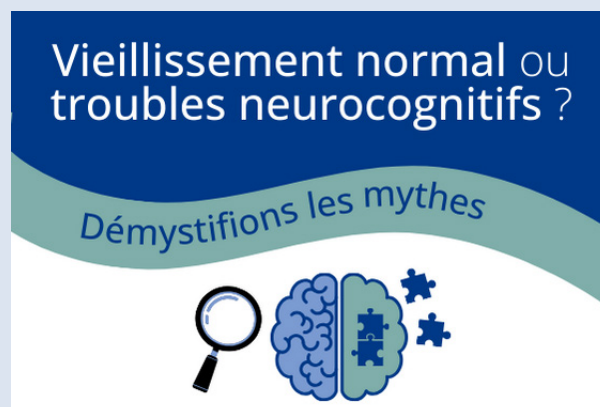


## Société active

### Tournée régionale de conférence

Durant tout le mois d'octobre, les intervenantes de la Société Alzheimer de l'Estrie ont offert gratuitement la conférence intitulée *Vieillesse normale ou troubles neurocognitifs? Démystifions les mythes* au sein de huit municipalités de la région.

Cette présentation permettait de découvrir comment distinguer les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs et d'en apprendre davantage sur les types de mémoire et les principaux troubles neurocognitifs. Nous remercions les nombreux participants pour leur présence!



### Un don de 7 100 \$ grâce à la danse!

Encore cette année, Lisette Roy et son conjoint Yvan Roy ont décidé de soutenir les familles touchées par les troubles neurocognitifs en offrant des cours de danse au profit de notre organisme. Merci aux deux organisateurs ainsi qu'aux participants des cours du lundi au Centre régional le Bel Âge de Windsor pour avoir permis la réalisation de cette belle initiative. Nous sommes choyés de pouvoir compter sur une communauté aussi engagée.

Vous souhaitez organiser votre propre activité de financement au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie? Communiquez avec nous sans plus attendre!

### Salon FADOQ 50 ans +

Les 28 et 29 octobre derniers se tenait le salon organisé par la FADOQ pour les 50 ans et plus au Centre de foires de Sherbrooke.

Notre équipe fut présente toute la fin de semaine pour donner de l'information sur la maladie, présenter les différents programmes et services offerts dans la région ainsi que pour répondre aux questions.

Cette année, nous avons également à notre kiosque une tablette électronique sur laquelle les visiteurs pouvaient participer à un jeu-questionnaire sur les troubles neurocognitifs.





# Activités pour les proches aidants

## RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES

Service gratuit pour les membres

Offertes du lundi au vendredi, ces rencontres ponctuelles avec une intervenante permettent aux proches aidants ainsi qu'aux familles de partager les émotions que suscite l'accompagnement d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs. C'est également l'occasion de recevoir des conseils et de l'information selon la situation vécue. Ce service est offert dans les sept MRC desservies par l'organisme.

**Communiquez avec l'intervenante de votre région pour fixer un rendez-vous.**



## CAFÉS-RENCONTRES

Activité gratuite pour les membres

Cette activité vous permet de rencontrer d'autres proches aidants et d'échanger avec eux dans une ambiance chaleureuse, autour d'un bon café. C'est l'occasion de partager vos expériences, d'échanger des conseils et d'obtenir de l'information sur des sujets qui vous intéressent avec des personnes vivant une réalité similaire à la vôtre.



### Sans inscription

Présentez-vous directement sur place

#### SHERBROOKE

Tous les jeudis  
du 2 novembre au 14 décembre  
de 13 h 30 à 15 h 30  
740, rue Galt Ouest, bureau 112



### Inscription obligatoire

819 821-5127

#### MAGOG

Les mardis 14 novembre et 12 décembre  
de 13 h 30 à 15 h 30  
15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

#### LAC-MÉGANTIC

Les jeudis 2 novembre et 30 novembre  
de 13 h 30 à 15 h 30  
4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge

## GROUPES DE SOUTIEN

Activité gratuite pour les membres

Les groupes de soutien constituent des rencontres fermées où les participants se réunissent à l'occasion de huit réunions consécutives. Ensemble, lors de chaque rencontre, ils sont amenés à échanger sur un sujet particulier proposé par l'animatrice. Ils peuvent partager leur vécu avec les autres proches aidants qui font face aux mêmes situations qu'eux.

Les prochains groupes de soutien débuteront en janvier 2024. Surveillez la prochaine édition du journal!



# Activités pour les proches aidants

## ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers de formation sont destinés aux personnes qui souhaitent en apprendre davantage sur différents aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer et des maladies neurocognitives. L'objectif de ce service vise à outiller les participants afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les réalités et les défis au quotidien dans leur accompagnement.



### COMMUNIQUER AVEC LE COEUR

Les troubles neurocognitifs affectent la manière dont les gens s'expriment et comprennent ce qui leur est communiqué.

Dans cet atelier, vous apprendrez des techniques pratiques ainsi que des approches verbales et non verbales afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte de troubles neurocognitifs.

#### Lundi 6 novembre

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS

#### Mardi 19 décembre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



### L'ÉPUISEMENT

S'occuper d'une personne avec une maladie neurodégénérative exige d'effectuer de multiples tâches et engendre de nombreuses responsabilités pour les proches aidants.

La compassion est à la fois valorisée et valorisante. Cependant, le risque de s'oublier et de s'épuiser graduellement est bien réel.

Apprenez à prendre soin de vous ainsi qu'à prévenir le stress et l'épuisement dans le cadre de cet atelier.

#### Mardi 21 novembre

13 h 30 à 15 h  
MAGOG



### TOUT SAVOIR SUR LA MALADIE

Cette formation vous informera sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : ce qui se passe dans le cerveau, les signes précurseurs, le diagnostic, les différences entre chaque maladie, les stades de la maladie ainsi que les facteurs de risque et de protection.

#### Jeudi 16 novembre

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC

#### Lundi 4 décembre

13 h 30 à 15 h  
EAST ANGUS

#### Lundi 11 décembre

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE



### LE LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise est un renoncement à contrôler ce qui ne peut l'être. C'est mettre de côté notre volonté, nos attentes, nos désirs, nos protections et nos ruminations afin d'accepter pleinement les événements auxquels nous faisons face.

C'est un moyen de libération psychologique consistant à se

détacher du désir de maîtrise. Découvrez comment y parvenir en participant à cet atelier de formation.

#### Lundi 13 novembre

13 h 30 à 15 h  
SHERBROOKE

#### Jeudi 14 décembre

13 h 30 à 15 h  
LAC-MÉGANTIC





## LES COMPOTEMENTS DÉROUTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif manifeste certains comportements déroutants tels que l'agressivité, l'errance ou encore l'agitation.

Que vit la personne qui manifeste des comportements déroutants?

Des conseils pratiques vous seront transmis lors de cet atelier afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous sentir plus outillé face à certaines réactions physiques ou verbales.

**Mardi 21 novembre**  
13 h 30 à 15 h  
VAL-DES-SOURCES

**Mercredi 20 décembre**  
13 h 30 à 15 h  
COATICOOK

## TARIFS ET ADRESSES

### Inscription obligatoire

819 821-5127

**10 \$** pour les membres

**20 \$** pour les non-membres

### COATICOOK

150, rue Child (Salle communautaire de l'hôtel de ville)

### EAST ANGUS

49, rue Angus Nord

### LAC-MÉGANTIC

4982, rue Champlain, salle Guy Thérberge

### MAGOG

15, rue Saint-David (COOP de Solidarité)

### SHERBROOKE

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (bureau régional)

### VAL-DES-SOURCES

120, boulevard Olivier, mezzanine (Centre des loisirs Notre-Dame-des-Toutes-Joies)

Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

## Votre retraite Soleil

LES RÉSIDENCES



**Ici, tous les aînés ont les moyens**

**Programmes exclusifs pour soutenir  
et accompagner les aînés en résidence.**



## Appartements 1<sup>1/2</sup> à 4<sup>1/2</sup> abordables

### Autonomes, semi-autonomes, unité de soins ou UPSoleil (Alzheimer et troubles cognitifs)

- Réceptionniste et sécurité 24/24
- Personnel de soins disponible 24/24
- Entretien ménager aux 2 semaines
- Entretien literie 1 fois par semaine
- Électro et ameublement de base, si désiré
- Tous les loisirs et activités de la résidence inclus
- Forfait repas varié
- Et plus encore!

+

Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées avec un encadrement professionnel adapté et une approche rassurante dans un environnement chaleureux et bienveillant.

**Visites 7/7**

**1 800 363-0663**

**Sherbrooke · 1150, rue des Quatre-Saisons**

**Granby · 235, rue Denison Est**

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

Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

## Activités pour les personnes atteintes

### ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES

Activité gratuite pour les membres



Ces ateliers s'adressent aux personnes en début de maladie ou à un stade léger d'une maladie neurocognitive souhaitant obtenir des conseils pour garder leur mémoire active et limiter le plus possible l'évolution de la maladie.

En compagnie d'une animatrice chevronnée, dans

un petit groupe, vous vous pencherez sur les facteurs de protection de la maladie, les astuces pour garder votre mémoire active, ainsi que sur plusieurs trucs pour vous souvenir plus facilement.

En plus de la théorie abordée lors de chaque rencontre, vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques. Ces ateliers vous permettront de vous mettre au défi dans le plaisir et de faire travailler votre mémoire.

#### 2 GROUPES

Tous les lundis, de 9 h 30 à 11 h 30

**OU**

Tous les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Places disponibles dans les deux groupes!  
Pour inscription, appelez au 819 821-5127.

### PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

Activité exclusive pour les membres



Cette activité est l'occasion pour les personnes ayant un trouble neurocognitif en phase légère à modérée de sortir de chez eux un après-midi par semaine pour socialiser et participer à des activités en petits groupes.

#### Répit pour l'aidant

Une animatrice qualifiée est sur place durant toute la séance pour veiller sur les participants et animer différentes activités telles que des jeux de société, des activités d'observation, des puzzles ou encore des activités d'agilité.

Les proches aidants peuvent ainsi profiter d'un moment de répit en toute confiance, sans inquiétude ou culpabilité, pendant que leur proche participe à l'activité.

Tous les vendredis, de 13 h à 16 h  
15 \$ par après-midi (le participant ou un proche doit être membre)

Offert dans nos locaux au 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

Pour information ou inscription, communiquez au 819 821-5127, poste 109.



# Activités pour les personnes atteintes

## CENTRE LE COLIBRI

Service exclusif pour les membres



Le centre le Colibri permet aux personnes ayant un trouble neurocognitif de se réunir une journée par semaine afin de prendre part à des activités adaptées animées par une équipe expérimentée et qualifiée.

Les groupes sont limités à 10 participants pour favoriser la création d'une belle synergie et assurer un service personnalisé pour chaque individu.

Des activités de stimulation cognitives, physiques

et créatives sont proposées tous les jours afin de contribuer au maintien des capacités de chacun.

Un dîner et des collations sont distribués aux participants durant la journée. Lors des repas, de beaux échanges ont lieu et des liens d'amitié se créent régulièrement.

Les activités du centre se tiennent dans un endroit au décor chaleureux, qui ressemble à une maison. Ce lieu est sécuritaire et adapté aux besoins des personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

### Répit pour l'aidant

Pendant que son proche participe aux activités du centre, la personne proche aidante peut prendre un moment pour elle et vaquer à d'autres occupations.

Du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h  
22 \$ par jour (le participant ou un proche doit être membre)

740, rue Galt Ouest, bureau 113, Sherbrooke

Pour information ou inscription, communiquez au 819 821-5127, poste 109.

# EDIE

Expérience Défis Immersion Éducation

Formation pour les proches aidants

**Réservez votre place!**

Formation : 24 novembre de 9:00 à midi  
Coût : 125\$ par personne, collation incluse

Appelez pour réserver : 819-340-1193



L'expérience EDIE permet de marcher dans les souliers d'un homme vivant avec la maladie d'Alzheimer, de voir la vie selon son point de vue, de vivre ses difficultés.

Cette formation de 3 heures vous fournit les outils pour :

- Redonner du pouvoir à l'aidé dans son quotidien
- Adapter le milieu de vie aux besoins de l'aidé
- Implémenter des stratégies pour soutenir son autonomie

# Activités pour les personnes atteintes

## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Service exclusif pour les membres



D'une durée de trois heures par semaine, ce service offre à la personne atteinte des moments enrichissants. Une personne accompagnatrice formée anime la rencontre en tenant compte des goûts et intérêts de la personne atteinte dans le choix des activités. Par exemple, elles peuvent faire ensemble des casse-têtes, cuisiner, bricoler ou encore aller marcher. Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée chaque semaine, à la même heure et avec la même personne accompagnatrice. Ainsi, un véritable lien se tisse entre celle-ci et la personne atteinte.

### Répit pour l'aidant

L'accompagnement à domicile permet aussi d'améliorer la qualité de vie des proches aidants, en leur allouant quelques heures pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations, sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision. Puisque c'est toujours la même personne accompagnatrice qui se rend à domicile, le proche aidant sait la personne atteinte d'Alzheimer en sécurité, prise en charge par une personne qu'elle connaît bien.

### OFFERT PARTOUT EN ESTRIE

Du lundi au vendredi

8 \$ par heure (le participant ou un proche doit être membre)

Pour information ou inscription, communiquez au 819 821-5127, poste 106.



Région Estrie

Plus de 1 000

# RABAIS ET PRIVILÈGES

dans toute la province





## Conférences

# Planifiez votre avenir

Séminaire sur la planification financière

30  
novembre  
2023

Si les symptômes de pertes de mémoire ou de baisse de capacité décisionnelle vous préoccupent sur le plan financier, cette conférence offerte par **IG Gestion de patrimoine** et **Équipe Abinader notaires** saura vous éclairer et répondre à vos questions.

### Sujets abordés

- Testament
- Mandat de protection
- Procuration
- Planification financière
- Mesures fiscales
- Autres sujets connexes

### Conférenciers



Bruno Therrien  
Planificateur financier  
IG Gestion de patrimoine



Mathieu Clerget  
Représentant de courtier  
IG Gestion de patrimoine



Me Olivier Abinader  
Président et notaire  
Équipe Abinader



Me Gabriel Pineault  
Notaire  
Équipe Abinader

## Gratuit et ouvert à tous!

**13 h à 14 h 30**, au 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke  
(local au rez-de-chaussée, devant l'Académie de massage)

**Réservez votre place**  
maintenant au 819 821-5127

Conférence Mémorable - 6 décembre de 12 h 30 à 13 h 30

## Communauté autochtone amie des aînés en perte d'autonomie cognitive et leurs proches

### Conférence virtuelle avec Dre Chantal Viscogliosi

Professeure en ergothérapie et directrice pédagogique du programme d'ergothérapie de l'Université Sherbrooke



**Inscription gratuite** : <https://bit.ly/ConférenceChantalViscogliosi>

## En mode festif

### Conseils pour passer un beau temps des fêtes avec un proche atteint de troubles neurocognitifs



La période des fêtes comporte souvent son lot de questionnements pour les familles touchées par les troubles neurocognitifs. Est-ce que la personne atteinte pourra participer aux activités comme elle l'aurait fait auparavant? Quelles pourraient être ses réactions?

Voici quelques pistes et conseils pour réduire le stress du temps des fêtes et rendre le moment plus agréable pour tous :

**Ciblez le moment de la journée où la personne atteinte est le plus en forme pour participer à l'activité.** Certaines personnes sont plus énergiques en matinée et d'autres plus tard en

journée. Souvenez-vous que, fréquemment, en après-midi, les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent présenter des réactions liées à l'agitation vespérale, notamment en fin d'après-midi ou en début de soirée.

#### **Planifiez des réunions familiales plus petites.**

Dans un endroit trop bruyant où les gens sont trop nombreux, les personnes atteintes de troubles neurocognitifs peuvent développer de l'anxiété et présenter des comportements déroutants.

**Réservez un coin tranquille de la maison où la personne pourra se retirer.** Assurez-vous que quelqu'un lui tienne compagnie.

**Organisez des activités chargées de sens pour votre proche,** comme regarder de vieilles photos de famille ou chanter des chansons traditionnelles.

Les occasions spéciales peuvent réveiller des sentiments de joie ou de peine. Si la célébration rappelle à la personne atteinte des événements du passé, elle pourrait parler des gens et des circonstances de cette époque. **Évitez de la réorienter vers le présent.** Parlez-lui des souvenirs que cette occasion fait ressurgir en elle.

Source : Société Alzheimer Canada, *Les fêtes et les moments particuliers*

### Sessions Info-MÉMOIRE

Saviez-vous que les maladies non contrôlées telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète peuvent contribuer au déclin cognitif? Heureusement, de bonnes habitudes de vie sont des éléments clés pouvant aider à prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition d'un déclin cognitif.



- Prévenir les troubles neurocognitifs est-ce possible?
- Quels sont les facteurs de risque?
- Quels sont les facteurs de protection?
- Comment reconnaître les signes du vieillissement normal versus les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer?



#### **Des sessions Info-MÉMOIRE auront lieu au cours de l'année à la FADOQ Estrie:**

Les cours se donnent les **mardis ou mercredis**  
 Durée : **1h15 par cours** pour un total de **3 cours**  
 Activité payante : **total 75 \$ pour la session**  
 Lieu : FADOQ, 2050 rue King Ouest, suite 20, Sherbrooke

# Souper de Noël

## ET SOIRÉE DANSANTE



BUFFET FROID  
CHANSONNIER  
ANIMATION JEUX  
ET PLUS ENCORE!

**VENDREDI 8 DÉCEMBRE**

**17 H OUVERTURE DES PORTES**  
**17 H - 18 H COCKTAIL DE BIENVENUE**  
**18 H SERVICE REPAS**

300, RUE DU CONSEIL, SHERBROOKE (SERCOVIE)

25 \$ PAR PERSONNE

RÉSERVEZ VOTRE PLACE AU 819 821-5127



## Suggestions de lecture et d'écoute

### LES SAISONS DU CERVEAU

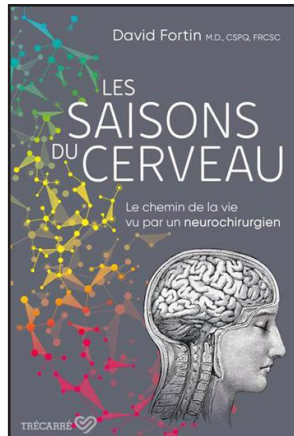
par Dr David Fortin

« Une année est composée de quatre saisons. Mais il me semble qu'il y en aurait plus dans une vie. Pourquoi pas huit ? Le nombre de saisons d'une vie ressemble probablement au temps qui s'écoule et varie d'un individu à l'autre. Dans mon cas, ce sera bel et bien huit... Et pour vous ? »

Ce livre se veut une exploration du cerveau par un médecin passionné qui puise dans ses apprentissages faits auprès de patients. Il nous plonge dans l'univers scientifique du cerveau et dans celui des gens qui vivent avec les effets de son dysfonctionnement. Le Dr Fortin est neurochirurgien, neuro-oncologue et professeur titulaire à la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, où il dirige le laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales.

J'ai trouvé ce livre passionnant autant par son sujet que par sa forme originale de nous présenter un univers qui nous paraît de prime abord plutôt hermétique.

**SUGGESTION DE DANIELLE YERGEAU**



### QUELQU'UNE D'IMMORTELLE

par Camille Paré-Poirier

Ce court balado de trois épisodes nous offre des moments d'intimité entre une jeune adulte qui, poussée par une intuition, décide d'enregistrer ses conversations avec sa grand-mère atteinte de la maladie d'Alzheimer pour conserver un souvenir d'elle.

Ainsi, de 2016 à 2020, elles apprivoisent ensemble le deuil à venir à travers des conversations sur le sens de la vie et du temps qui passe, sans se douter qu'une pandémie les guette.

Après le décès de sa grand-mère Pauline, Camille tente de trouver un sens à ses enregistrements. Une chose est cependant certaine, c'est que Pauline reprend vie dans ses écouteurs. C'est ainsi que naît *Quelqu'une d'immortelle*.

Ce documentaire audio met en lumière les liens qui existent entre le passage à l'âge adulte et le vieillissement, deux périodes où il y a une quête de sens causée par une perte de repère.

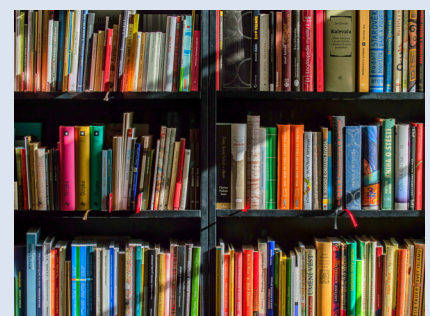
**Écoutez ce balado gratuitement ici :** <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10706/quelquune-dimmortelle>



### La bibliothèque pour vous!

Sachez que la suggestion de lecture dans le présent journal est disponible pour être empruntée à notre bureau régional. Nous avons d'ailleurs une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel.

Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.



**ENCAN**  
VIRTUEL  
Sociétés Alzheimer

DU 27 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE

**Faites-vous plaisir**

OU GÂTEZ UN PROCHE !

Cartes-cadeaux, forfaits divers, paniers-cadeaux, et plus encore!

Participez à l'encan au [encanpro.ca/encans/societealzheimer](http://encanpro.ca/encans/societealzheimer)



*Nous marquons nos proches.  
Nos proches nous marquent.*

*Nos vies ne sont pas un long fleuve tranquille.  
Parfois, nous sommes sur la même rive. Parfois non.  
Parfois le ciel est dégagé. Parfois non.*

*Faisons en sorte de ne laisser personne derrière.*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

[coopfuneraireestrie.com](http://coopfuneraireestrie.com)



# Chroniques



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

## NOTRE CIMETIÈRE : DU SENS POUR LE DERNIER REPOS

La Coopérative funéraire de l'Estrie a fait l'acquisition, à la fin des années '90, du cimetière *Les Jardins du souvenir* de la rue du 24-Juin, à Sherbrooke. Depuis, l'évolution du cimetière répond à une façon de penser bien précise.

### Un espace intégré au tissu social

Notre cimetière est multiconfessionnel, au sens où toutes les croyances s'y retrouvent, sans barrières, sans territoires. Notre cimetière est un reflet de notre société. Une balade dans les rues de Sherbrooke révèle le visage de ses habitants. Les communautés culturelles partagent les rues, les quartiers, les lieux communs. Pourquoi n'en serait-il pas de même au moment du décès?

### Des jardins et des souvenirs

Notre cimetière se divise en jardins thématiques qui offrent un environnement qui s'adapte à la personnalité du défunt. Le *Jardin Naturel* offre un lieu de sépulture à même une forêt urbaine. Tout près, le *Jardin des Générations* permet la plantation d'arbustes au moment de la mise en terre de l'urne. Le *Jardin de l'Amitié* prend des allures plus traditionnelles avec ses pierres tombales diversifiées. Le *Jardin de la Paix* est caractérisé par des plaques d'identification déposées directement au sol, soulignant au passage que tout le monde est égal dans la mort. Finalement, des unités de columbariums offrent un espace propice au recueillement.

### Les souvenirs qui tracent la voie

Le fait de savoir qu'un être cher disparu repose à un endroit précis est rassurant et offre un espace propice à se rappeler l'influence qu'a eue cette personne dans nos vies. Un espace qui devient un repère.

## Notre équipe répond à vos questions...



GABRIELLE ARSENAULT  
INTERVENANTE  
MRC DE COATICOOK

### QUESTION

Pourquoi est-ce aussi difficile de demander de l'aide lorsqu'on est proche aidant?

### RÉPONSE

Plusieurs raisons peuvent mener les gens à repousser la demande d'aide. Les proches aidants ont souvent tendance à croire que les choses seront mieux faites si elles sont faites par eux-mêmes. Ils essaient donc de tout faire tout seuls. Certains ont également peur de déranger en demandant de l'aide. D'autres ont l'impression d'exposer leur vie privée ou ont peur d'être perçus comme vulnérables. Certains craignent également les coûts associés à la demande d'aide.

Ces croyances et ces craintes peuvent nous habiter depuis longtemps, et il est souvent difficile d'y faire face. Il est toutefois important de se poser et de prendre le temps de se questionner sur son rôle d'aidant. Ai-je trop de responsabilités pour le temps que j'ai à ma disposition ou pour mon niveau d'énergie? Quels sont mes besoins et mes limites? Ai-je besoin de repos, de temps, de légèreté, d'écoute?

Plusieurs ressources à votre portée sont en mesure de répondre à vos besoins. Ce peut être dans votre entourage, famille et amis, dans une ressource communautaire ou dans le réseau de la santé.

Commencez graduellement. Demandez de l'aide à la personne avec qui vous êtes le plus à l'aise. Acceptez l'aide lorsqu'elle vous est offerte. Certaines personnes sentent le besoin d'aider, d'être impliquées. Cela leur permet d'apaiser un sentiment d'impuissance. Donnez la chance à vos proches de décider s'ils peuvent ou non vous aider. Ne présumez pas que cela les dérangera.

Surtout, ne restez pas seul devant la maladie de votre proche et n'hésitez pas à demander de l'aide.

## Chroniques

### Notre équipe répond à vos questions...

#### QUESTION

J'ai récemment inscrit mon proche au centre d'activités et de ressourcement Le Colibri. Malgré son appréciation des activités, il est toujours difficile de le motiver à se préparer le matin pour venir au centre. Devrais-je écouter son désir de rester à la maison ou persister à le faire venir au centre?



CATHERINE LONGPRÉ  
COORDONNATRICE DU  
CENTRE LE COLIBRI

#### RÉPONSE

Il n'est pas rare de constater une résistance des participants au cours des premières semaines de fréquentation du centre le Colibri. La perte d'intérêt pour des activités habituellement aimées fait partie des symptômes de troubles neurocognitifs.

De plus, intégrer un nouveau groupe demande beaucoup de courage pour une personne atteinte. Rappelons-nous que les troubles neurocognitifs ne provoquent pas seulement des pertes de mémoire, mais aussi des difficultés liées à la capacité de réflexion, au langage et à la résolution de problèmes. Toutes ces facultés sont sollicitées lors des journées passées au centre le Colibri. En effet, les participants doivent être en mesure de tenir des conversations, trouver les mots pour s'exprimer et comprendre les consignes des nouvelles activités. Pour une personne qui n'a pas l'habitude de sortir de sa zone de confort ou encore qui craint d'avoir à faire face à ses incapacités, cela peut être demandant et déstabilisant.

L'équipe d'animation du centre le Colibri prend tout cela en considération dans son approche avec les participants. Elle adapte ainsi ses interactions et communications pour que chaque personne se sente accueillie valorisée. Cela prend normalement environ quatre ou cinq semaines pour que les participants se détendent et associent le centre à un lieu de plaisir.



### MESURE D'ASSISTANCE, MANDAT DE PROTECTION ET PROCURATION

Depuis le 1er novembre 2022, le curateur public a introduit la mesure d'assistance. Dans notre précédente chronique, nous évoquions deux documents essentiels dans un plan d'accompagnement : le mandat de protection et la procuration. Mais quelles sont les distinctions entre ces trois dispositifs?

#### Des outils et rôles spécifiques pour des besoins particuliers

La mesure d'assistance permet de désigner une ou deux personnes afin d'être accompagné dans la prise de décision et la gestion de ses biens. L'assistant désigné peut communiquer avec des tiers, tels que le gouvernement, la banque ou le médecin, au nom de la personne assistée. Il ne peut cependant pas prendre de décision à sa place ou encore signer des documents.

Le mandat de protection doit être homologué par un tribunal. Il permet à une personne de désigner à l'avance qui prendra soin d'elle et administrera ses biens en cas d'incapacité. Ce document précise également les pouvoirs et les responsabilités du mandataire selon les volontés de la personne concernée.

La procuration, quant à elle, couvre des besoins différents. Elle autorise une personne à agir au nom d'une autre uniquement pour certains actes, comme l'encaissement d'un chèque. Ce dispositif est valide tant que la personne est capable de vérifier les actions effectuées en son nom.

#### Pensez à anticiper pour vos proches

Nous vous invitons à participer à notre prochain séminaire « Planifiez votre avenir » prévu cet automne. Notre équipe sera également disponible pour vous accompagner dans vos démarches.



## Bienvenue, Jessica!



JESSICA CALVÉ  
COORDONNATRICE DES  
SERVICES

Bonjour à tous!

C'est avec grand plaisir que je joins l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie en tant que coordonnatrice des services. Mon rôle consiste à soutenir les intervenantes dans leurs diverses tâches, représenter l'organisme et veiller au développement des services au sein de la région.

Ayant grandi dans les Basses-Laurentides et étudié quelques années à Montréal, je suis venue à Sherbrooke en 2012 pour terminer mes études en travail social. Je suis tellement tombée sous le charme de la ville que je ne suis finalement jamais repartie!

J'ai occupé durant les six dernières années le rôle de travailleuse de milieu auprès des aînés de Sherbrooke chez Sercovie. Je travaille cependant auprès des personnes aînées et des proches aidants depuis plus de 10 ans. Étant mère d'une fille de 3 ans et

proche aidante de membres de mon entourage, le leadership et la gestion du quotidien n'ont aucun secret pour moi! Je n'ai pas peur de relever des défis, quels qu'ils soient.

Interpellée par la mission de soutenir les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leurs proches, tant dans le cadre de mon travail que dans ma famille, je suis heureuse de pouvoir faire une différence dans leurs vies en joignant une équipe de cœur!

Enfin, avec mon nouveau rôle au sein de la Société Alzheimer de l'Estrie, qui dessert en tout sept MRC de la région, je suis vraiment enchantée de pouvoir découvrir les autres territoires de ce magnifique coin de pays et y créer de nouvelles relations de partenariats.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!

*Jessica Calvé*

## L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie

VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES

Notez que nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 3 janvier inclusivement

# Pour nous joindre

## Bureau régional

740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke  
819 821-5127 poste 101  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
info@alzheimerestrie.com  
alzheimerestrie.com

## Administration

### Caroline Giguère

Directrice générale  
819 821-5127 poste 105  
carolinegiguere@alzheimerestrie.com

### Sandra Asselin

Directrice au développement et à la philanthropie  
819 821-5127 poste 104  
sandraasselin@alzheimerestrie.com

### Mélanie Marois

Comptabilité  
819 821-5127 poste 112  
comptabilite@alzheimerestrie.com

### Jessica Calvé

Coordonnatrice des services  
819 821-5127 poste 116  
coordoservices@alzheimerestrie.com

### Léa-Maude Roy

Conseillère en communication  
819 821-5127 poste 108  
communication@alzheimerestrie.com

## Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

### Catherine Longpré

Coordonnatrice

### Julie Simoneau

Animatrice

### Karine Mercier

Animatrice

lecolibri@alzheimerestrie.com  
819 821-5127 poste 109

## Service de répit-stimulation à domicile

### Valérie Lacroix

Coordonnatrice

### Mégane Latulippe

Adjointe

repit@alzheimerestrie.com  
819 821-5127 poste 106

## Intervenantes

### Danielle Yergeau

819 821-5127 poste 107  
danielleyergeau@alzheimerestrie.com

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi au jeudi  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

### Danyka Chouinard

819 238-5128  
projet@alzheimerestrie.com

### MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

49, rue Angus Nord, East Angus

### MRC DES SOURCES

599, boul. Simoneau, Val-des-Sources

### MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

54, rue Saint-Georges, Windsor  
1010 rue Principale Nord (CAB), Richmond

### Marthe Dumas

819 582-9866  
mrcgranit@alzheimerestrie.com

### MRC DU GRANIT

Jeudi  
4982, rue Champlain (CHIC), Lac-Mégantic

### Claude Gauthier

819 212-1755  
conseillere@alzheimerestrie.com

### MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Mardi et mercredi de 8 h à 16 h  
344, rue Saint-Patrice Est (CAB), Magog

### Gabrielle Arsenault

819 821-5127 poste 103  
conseilleresh@alzheimerestrie.com

### MRC DE COATICOOK

Mercredi de 9 h à 16 h  
23, rue Cutting, Coaticook (CAB de Coaticook)

### MRC DE SHERBROOKE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
740, rue Galt Ouest, Sherbrooke

### Lucie Lemelin

conseillerehsc@alzheimerestrie.com



**Suivez-nous sur Facebook !**  
facebook.com/saeestrie



# *Société Alzheimer* de l'Estrie

EN CETTE PÉRIODE DES FÊTES,  
**SOYEZ GÉNÉREUX** ET FAITES UN



POUR SOUTENIR LES FAMILLES TOUCHÉES  
PAR LES **TROUBLES NEUROCOGNITIFS**.

[jedonneenligne.org/alzheimerestrie](http://jedonneenligne.org/alzheimerestrie)

