

*Société* Alzheimer  
de l'Estrie

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2022



## Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour! J'espère que vous avez passé un bel été et que vous avez profité du beau temps pour vous énergiser, vous ressourcer et admirer la nature.

Septembre marque la rentrée et la reprise de nos principales activités. En consultant le Journal, vous constaterez que votre Société Alzheimer est active, créative et dévouée entièrement à vous accompagner et de vous soutenir dans les différentes étapes de la maladie.

Toute l'équipe est bien reposée et enthousiaste à l'idée de vous proposer de nouvelles activités comme le cercle de parole pour les personnes atteintes, un groupe de relaxation, un groupe pour personnes endeuillées (cahier créatif et ateliers

d'information) et l'activité Partis pour l'après-midi.

Également, nous allons souligner ensemble la Journée internationale de la maladie d'Alzheimer le 21 septembre prochain. Vous êtes tous invités à participer à notre premier Forum grand public. Ce sera une occasion pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches d'en apprendre plus sur la maladie, de planifier l'avenir et d'être mieux outillé face aux transitions causées par la maladie. Tous les détails de cette journée se trouvent à la page 11.

Enfin, bon retour à tous et au plaisir de vous croiser à l'une ou l'autre de nos activités!

Je vous souhaite un très bel automne.

## Coup de coeur

### Subvention de la [Fondation proches aimants Petro-Canada](#)

Depuis sa création, la Fondation des proches aimants Petro-Canada offre des subventions nationales et locales et collaborent avec les organismes pour répondre aux besoins des proches aidants. Le conseil de la Fondation a récemment approuvé une subvention de 7 500\$ pour nous permettre d'offrir des ateliers de cahier créatif. Cette activité permet d'aller à la rencontre de soi à travers une approche ludique, dynamique et accessible, combinant l'écriture créative, le collage et le dessin. Au-delà de l'apprentissage et de la création, ces ateliers de cahier créatif offrent une belle opportunité de rencontrer des gens vivant des situations semblables. Propices aux échanges et aux discussions, ces moments de partage font parfois toute la différence dans la façon de voir et de vivre son rôle de proche aidant. Merci à la Fondation pour son soutien!





## Société active

### Marche pour l'Alzheimer

Un nouveau record pour cette dernière édition de la Marche pour l'Alzheimer : plus de 125 participants se sont déplacés lors de cette activité de financement, et ce, malgré la pluie.

Au retour de la marche, notre partenaire de l'événement le groupe IG Gestion de patrimoine ESTRIE, était présent pour remettre des pommes et croustilles de pommes. Une autre surprise attendait les marcheurs : un accueil tout en musique avec le chansonnier Vincent Poirier.

Un montant de 25 058\$ a été amassé. Merci à tous les participants et donateurs pour votre implication!



*Merci à Robert Jr Laforce, Sylvie Rey, Lucie Dumais et Jessika Roy-Desruisseaux qui ont offerts des présentations de grande qualité.*

### Colloque Alzheimer

Le 18 mai dernier s'est tenue la 4e édition de notre Colloque destiné aux professionnels de la santé. Les principaux objectifs de cette journée étaient de réfléchir sur les façons d'accompagner les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, d'avoir une meilleure compréhension de la maladie et de découvrir des pratiques pour favoriser l'inclusion et le bien-être des personnes atteintes. Plus de 170 professionnels de la santé étaient présents lors de cette magnifique journée! On sent le grand désir de tous ces travailleurs à bien prendre soin des personnes atteintes et des familles qui les accompagnent.

### Assemblée générale annuelle (AGA)

Lors de notre AGA qui s'est tenue en ligne le 28 juin dernier, nous vous avons partagé aux membres le bilan de la dernière année. Nous sommes très fier du travail accompli et des résultats obtenus!

Ce fut également l'occasion d'élire de nouveaux membres au conseil d'administration (CA). Nous félicitons chaleureusement les nouveaux membres élus au CA : Marie-Claude Comeau, ergothérapeute dans l'équipe du soutien à domicile du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, CSSS Memphrémagog et Marie-Claude Laquerre, porte-parole des étudiantes et des étudiants à l'Université de Sherbrooke. Bienvenue!

Nous tenons également à remercier chaleureusement Anne-Marie Simard, inf. MSc. Cliniques ambulatoires de gériatrie et Gériontopsychiatrie au CIUSSSE-CHUS, membre sortante. Elle a siégé au conseil pendant plus de 8 ans toujours avec professionnalisme, pertinence et en apportant des réflexions qui ont largement contribué au développement de notre Société.

# Nos activités

## ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Les ateliers de formation sont destinés à toutes les personnes qui veulent en apprendre davantage sur des aspects bien précis de la maladie d'Alzheimer. L'objectif est d'outiller les participants afin qu'ils gèrent mieux les réalités et les défis au quotidien dans leur accompagnement.



### 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, les facteurs de risque et de protection.

#### Mercredi 21 septembre 2022

13 h 00 à 14 h 30  
RICHMOND

#### Mardi 27 septembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
MAGOG

#### Jeudi 29 septembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
LAC-MÉGANTIC

#### Mercredi 5 octobre 2022

En soirée: 18 h 30 à 20 h 00  
VALCOURT

#### Mercredi 5 octobre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
VAL-DES-SOURCES

#### Mercredi 9 novembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
EAST ANGUS



### COMMUNIQUER AVEC LE CŒUR

Vous apprendrez des techniques pratiques et des approches verbales et non verbales afin de mieux communiquer au quotidien avec une personne atteinte d'Alzheimer.

#### Mercredi 12 octobre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
EAST ANGUS

#### Mardi 25 octobre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
MAGOG

#### Mercredi 2 novembre 2022

En soirée: 18 h 30 à 20 h 00  
VALCOURT

#### Mercredi 2 novembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
VAL-DES-SOURCES

#### Jeudi 3 novembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
LAC-MÉGANTIC



### 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.

#### Lundi 17 octobre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
SHERBROOKE

#### Mercredi 30 novembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
VAL-DES-SOURCES

#### Jeudi 1er décembre 2022

13 h 30 à 15 h 00  
LAC-MÉGANTIC



## Nos activités



### LE DEUIL BLANC

Tout au long de la maladie, vous devez faire face aux changements qui affectent la personne atteinte. Ces derniers peuvent vous occasionner tristesse, colère ou sentiment d'impuissance. C'est ce qu'on appelle le deuil blanc. Comment vivre avec ces différentes émotions? Cet atelier est l'occasion pour vous d'obtenir les outils nécessaires qui vous aideront à surmonter cette étape souvent éprouvante.

**Lundi 12 septembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
SHERBROOKE

**Mardi 20 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
MAGOG



### 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.

**Lundi 12 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
SHERBROOKE



### SE CONNECTER À SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Pour être en mesure d'accompagner et de cheminer sans s'épuiser dans son rôle de proche aidant, il est important d'être à l'écoute de ses besoins.

Trop souvent, l'aidant ne se permet pas de temps pour penser à lui. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de prendre soin de soi et les différentes manières de se ressourcer afin de conserver une belle énergie.

**Lundi 14 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
SHERBROOKE



### LES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS

Lors de l'évolution de la maladie, il est possible que la personne atteinte d'Alzheimer manifeste certains comportements déroutants tels que l'agressivité, l'errance ou encore l'agitation. Que vit la personne qui manifeste des comportements déroutants?

Cet atelier vous offrira des trucs et conseils pratiques afin de vous aider à mieux comprendre la personne et à vous outiller face à certaines réactions physiques ou verbales de votre proche.

**Mardi 29 novembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
MAGOG

**Mercredi 7 décembre 2022**

13 h 30 à 15 h 00  
EAST ANGUS

## TARIFS ET ADRESSES

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

819 821-5127, poste 101

**10 \$** pour les membres

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

EAST-ANGUS : 49 rue Angus

LAC MÉGANTIC : 4982 rue Champlain

MAGOG : COOP de Solidarité des services à domicile au 15, rue St-David

RICHMOND : Centre d'action bénévole (CAB) au 1010 rue Principal Nord porte A

SHERBROOKE : dans nos locaux au 740 rue Galt ouest bureau 112

VAL-DES SOURCES : Centre des loisirs Notre-Dame-des-Toutes-Joies, au 120, boulevard Olivier

VALCOURT : Centre d'action bénévole (CAB) au 950 rue St-Joseph



# Nos activités

## ACCOMPAGNEMENT DANS LE PROCESSUS DU DEUIL

Le processus du deuil dans notre société se vit malheureusement souvent seul, en silence et, parfois, les émotions ressenties sont refoulées. Notre accompagnement peut vous permettre de vous reconnecter à vous-même pour retrouver votre élan vital et contribuer à la cicatrisation de vos blessures en:

- informant sur le processus du deuil ;
- offrant un espace pour partager en groupe ;
- facilitant le contact avec la sagesse du corps ;
- favorisant des prises de conscience à l'aide de l'activité du « Cahier créatif ».



Offert à Sherbrooke dans nos locaux **les mardis du 13 septembre au 29 novembre de 9h30 à 11h30**  
Animation: Line Tremblay, Lucie Lemelin. **Inscription : 819-821-5127 #101.** Gratuit pour les membres.

## RELAXATION ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Apprenez à remédier aux effets négatifs du stress par le développement de l'introspection à l'aide de la visualisation, la méditation et différents types de respiration. Vous découvrirez et pratiquerez les gestes et attitudes favorisant le calme, l'enracinement et la quiétude. Apportez votre tapis de sol (obligatoire).

Offert dans nos locaux à Sherbrooke **les mardis du 20 septembre au 22 novembre de 15h à 16h30.**  
Animée par Lucie Lemelin. **Inscription : 819-821-5127 poste 101.** Gratuit pour les membres.

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



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

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

COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE



# Nos activités

## CAFÉS - RENCONTRES

Animés par une conseillère d'expérience, les cafés-rencontres permettent aux proches aidants d'obtenir les réponses à leurs questions et de partager leur vécu avec d'autres aidants, autour d'un bon café.



### HORAIRE DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022

#### SHERBROOKE

Le mardi aux deux semaines  
Du 13 septembre au 6 décembre 2022  
De 13 h 30 à 15 h 30  
740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

#### MEMPHRÉMAGOG

Les mardis 13 septembre, 18 octobre,  
15 novembre et 13 décembre 2022  
De 13 h 30 à 15 h 00  
15, rue St-David Magog (COOP solidarité)

#### MÉGANTIC

Les jeudis 15 septembre, 13 octobre, 10  
novembre et 8 décembre 2022  
De 13 h 30 à 15 h 00  
4982, rue Champlain, Lac Mégantic

#### VAL-DES-SOURCES

Les mercredis 21 septembre, 19 octobre,  
16 novembre et 14 décembre 2022  
De 13 h 30 à 15 h 00  
120, boulevard Olivier, Val-des-Sources  
(Centre des loisirs)

#### EAST ANGUS

Les mercredis 28 septembre, 26 octobre,  
23 novembre et 21 décembre 2022  
De 13 h 30 à 15 h 00  
49, rue Angus, East Angus

**Inscription obligatoire** au 819-821-5127  
poste 101. Gratuit pour les membres.

## GROUPES DE SOUTIEN

Gratuit pour les membres  
**Inscription obligatoire** au 819-821-5127 poste 101

Les groupes de soutien constituent ainsi une belle occasion pour se confier et échanger sur des sujets qui nous préoccupent, dans une ambiance conviviale. Au cours de ces huit rencontres, l'animatrice aborde un sujet particulier sur lequel les participants sont amenés à échanger. À tour de rôle, chacun est invité à partager son vécu avec les autres proches aidants, qui vivent les mêmes situations et défis.

#### SHERBROOKE

Le mardi aux deux semaines de 13h30 à 15h00  
Lieu : dans les locaux de la SAE au 740 rue Galt O  
20 septembre au 20 décembre 2022

*\*Prenez note que les deux dernières rencontres sont à une semaine d'intervalle.*

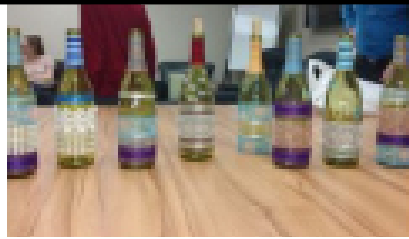
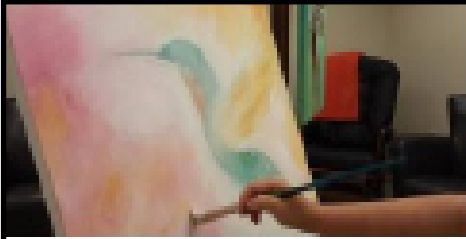


#### MEMPHRÉMAGOG

Les mercredis aux 2 semaines de 13h30 à 15h00 dans les locaux de la COOP de Solidarité des services à domicile, situé au 15, rue St-David Magog

Du 12 octobre au 21 décembre 2022  
8 participants maximum

# Activités pour les personnes atteintes



Vous êtes un proche aidant? Le Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri peut vous être d'une aide précieuse. Il vous permet de prendre un moment de répit pendant que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer participe à des activités animées par une équipe qualifiée.

Une fois par semaine, la personne atteinte prendra part à diverses activités animées par l'équipe du Colibri. Les groupes sont limités à 10 participants pour créer une belle synergie et s'assurer que chaque individu obtiendra un service personnalisé: stimulation cognitive, activités physiques adaptées et ateliers créatifs. Toutes ces activités visent à assurer le maintien des capacités de la personne atteinte.

Le dîner et les collations sont offerts à tous les participants. À l'occasion des repas, de beaux échanges ont lieu et des liens d'amitié se créent régulièrement.

**Quand :** offert du lundi au vendredi de 10 h à 15 h

**Tarif :** 22\$ (les participant ou un proche doit être membre de la SAE)

**INFORMATION OU INSCRIPTION:** 819-821-5127 poste 109

## **PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI - NOUVEAU SERVICE!**

L'activité Partis pour l'après-midi est destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, en phase légère à modérée. C'est un moment de la journée pour permettre aux personnes atteintes de socialiser tout en participant à des activités variées : jeux de société, activités d'observation, casse-tête, dessins, activités d'agilité etc.

Quand : **les vendredis de 13 h 00 à 16 h 00, dès le 9 septembre**

Tarif : **15\$** (les participant ou un proche doit être membre de la SAE)

Inscrivez-vous auprès d'Hélène Cormier au **819-821-5127 poste 116**

Places limitées.



*Hélène Cormier, animatrice*





### **ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES**

Ces ateliers s'adressent aux personnes au stade léger d'une maladie neurocognitive. Dans un petit groupe de 6 à 8 participants, en compagnie d'une animatrice qualifiée, vous participerez à des activités de stimulation cognitive individuelle ou en groupe. Vous prendrez part à de nombreux exercices pratiques : jeux de mémoire et de logique, exercice mathématique, français, mots cachés, selon vos goûts. Ces ateliers vous permettront de vous mettre au défi dans le plaisir de vivre des réussites et de faire travailler votre mémoire.

#### **SHERBROOKE**

Tous les vendredis

À compter du 9 septembre 2022

De 10 h 00 à 11 h 45

740, rue Galt Ouest, bureau 112  
(à nos bureaux)

**Inscription obligatoire:** 829 821-5127 poste 101  
Gratuit pour les membres



### **CERCLE DE PAROLE POUR PERSONNES ATTEINTES DE TNC**

Animé par Lucie Lemelin

La société nous fait courir au quotidien comme des automates et nous a fait oublier la nécessité de s'écouter, créant ainsi des sensations d'isolement, d'épuisement et de détresse. Un cercle de parole est un moment d'échange privilégié pendant lequel la bienveillance et l'écoute sont favorisées, permettant de s'exprimer sans crainte du jugement. Ce cercle de parole priorise l'expression de soi et l'écoute de l'autre pour prendre soin de l'humain qui dort en nous.

#### **SHERBROOKE**

Tous les mardis

Du 20 septembre au 22 novembre 2022

De 13 h 00 à 14 h 30

740, rue Galt Ouest, bureau 112  
(à nos bureaux)

**Inscription obligatoire:** 829 821-5127 poste 101  
Gratuit pour les membres

### **JE VEUX DEVENIR MEMBRE!**

- ☞ Accès **GRATUIT** aux groupes de soutien, aux cafés-rencontres, aux conférences, au programme Music & Memory, aux rencontres individuelles et familiales et Activez vos cellules grises
- ☞ Accès au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri, au Répit-stimulation à domicile et au service 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.

#### **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) | [via notre site Internet](#)**



**25 \$ / Année**

## CAHIER CRÉATIF

Le cahier 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 personnel.

Une série de 5 ateliers

- Prendre du temps pour soi
- Retour vers soi
- Dialogue entre moi et moi
- L'estime de soi
- S'amuser dans son cahier créatif

## SHERBROOKE

Les jeudis du 17 novembre au 15 décembre 2022

De 9 h 30 à 11 h 30

740, rue Galt Ouest, bureau 112 (nos bureaux)

## MAGOG

Les jeudis du 15 septembre au 13 octobre 2022

De 13 h 30 à 15 h 30

15, rue St-David (COOP solidarité)

## INFORMATION

- **50 \$** membres et **80 \$** non-membres
- Matériel inclus: cahier, crayons, ciseaux, colle
- **Inscription au 819 821-5127 poste 101**



## Musclez vos méninges

Un programme pour les personnes de 50 ans et plus qui a pour objectif de garder le cerveau actif et préserver la vitalité intellectuelle! Une série de 9 ateliers qui vous offrira trucs, conseils et exercices à travers une foule de sujets intéressants.

### Sherbrooke

- Du 15 septembre au 10 novembre 2022
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Dans nos locaux au 740 rue Galt Ouest bureau 112, Sherbrooke

**Tarif: 30\$** pour les membres **60\$** pour les non-membres  
(cahier du participant inclus)

Pour vous inscrire: 819-821-5127 poste 101

Le 21  
septembre  
2022



FORUM NATIONAL

# Mieux vivre avec l'Alzheimer !

## Conférences et ateliers pratiques



|             |                                                                                                                                                |              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 9 h         | Mot d'ouverture de notre porte-parole, Anne-Élisabeth Bossé                                                                                    | virtuelle    |
| 9h15-10h30  | <b>VIEILLIR EN SANTÉ...ENTRE ESPÉRANCE ET RÉALITÉ</b><br>par Dr Judes Poirier, Harold Gagné et Francine Ruel,<br>animée par Marie-France Bazzo | virtuelle    |
| 10h45-11h30 | <b>LES STRATÉGIES DE PRÉVENTION COGNITIVE</b><br>par Dre Sylvie Belleville                                                                     | virtuelle    |
| 11h30-12h30 | <b>LA MALADIE DE A À Z</b><br>par Dr Guy Lacombe, Gériatre, Professeur titulaire                                                               | présentielle |
| 12h30-13h30 | <i><b>Pause dîner (le dîner est inclus et vous sera servi sur place)</b></i>                                                                   |              |
| 13h30-14h30 | <b>COMMUNIQUER AVEC LE COEUR</b><br>par Danielle Yergeau, conseillère à la Société Alzheimer de l'Estrie                                       | présentielle |
| 14h30-15h15 | <b>COMMENT SE PRÉPARER À QUITTER SON DOMICILE</b><br>par Julie Gagné Sc. Inf.                                                                  | virtuelle    |

L'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie vous recevra de 9h à 15h15  
au complexe Steve Elkas situé au 4230 boul. Bertrand-Fabi, Sherbrooke.

**BILLET 25\$ (dîner inclus)**

Inscrivez-vous dès maintenant au [www.forumalzheimer.ca](http://www.forumalzheimer.ca) ou par téléphone au 819-821-5127



# Suggestions de jeux adaptés

par Anne Élise Gamache, coordonnatrice du service répit à domicile

## RETRO LOONACY

C'est un jeu d'association d'images avec des objets rétro tels un polaroid, une dactylo, un tourne-disque. Pour simplifier le jeu, placer sur la table 4 à 8 cartes, faces visibles. Chaque joueur reçoit 7 cartes, qui présentent chacune 2 images. À tour de rôle, on place l'une de nos cartes par-dessus l'une des cartes sur la table, dont au moins une image est semblable sur les deux cartes. Tous les joueurs continuent d'empiler les cartes selon les images qui sont identiques. Le premier joueur à se débarrasser de toutes ses cartes est le gagnant!



## CHROMINO

C'est un jeu d'association avec les couleurs. Chaque joueur pige 12 à 20 plaquettes. Une plaquette est placée au centre. À tour de rôle, chaque joueur doit s'assurer que 2 carrés aux couleurs de sa plaquette se collent sur une autre plaquette identique. Le premier joueur qui réussit à placer toutes ses pièces est le vainqueur! Si votre proche a de la difficulté à placer 2 carrés de couleurs vis-à-vis ses semblables, allez-y en plaçant selon la couleur d'un seul carré, comme aux dominos...



## SEQUENCE

On utilise deux paquets de cartes pour jouer à double série, aussi appelé séquence. Pour une version simplifiée du jeu, chaque joueur reçoit 7 cartes. À tour de rôle, on dépose une carte sur la table et place notre pion sur la carte identique de la planche de jeu. Lorsque 5 pions de notre couleur forment une ligne : c'est gagné!

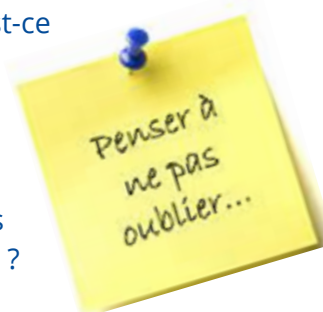


## Sessions Info-MÉMOIRE

**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 cet automne.

**Quand:** votre présence est requise les mercredis 5, 12 et 19 octobre 2022

**Heure des cours :** 9h30 à 11h00

**Date limite d'inscription:** 28 septembre

**Activité payante:** 75\$ (payable à l'inscription)

**Endroit:** FADOQ, 2050 Rue King Ouest suite #20, Sherbrooke  
(Places limitées)

Merci de confirmer votre présence au 819 578-6374

# Répit-stimulation à domicile

## **QU'EST-CE QUE LE SERVICE DE RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE?**

Le répit à domicile offre bien plus qu'une simple présence à domicile : il permet à la personne atteinte de troubles neurocognitifs de vivre des moments enrichissants et stimulants, à travers une relation de confiance avec son accompagnateur/accompagnatrice. En plus d'offrir un moment de répit au proche aidant, le service de répit vise à stimuler la mémoire de la personne aux niveaux physique, cognitif, affectif, social.

- Les visites hebdomadaires ont lieu la même demi-journée à chaque semaine, à la même heure ;
- C'est toujours la même personne accompagnante, formée et rémunérée par la Société Alzheimer de l'Estrie, qui se rend à votre domicile pour offrir le service et créer un véritable lien d'amitié ;
- Lors de chacune des rencontres, l'accompagnant réalise des activités avec la personne, selon ses goûts et ses intérêts. Tout le matériel d'animation nécessaire est fourni ;
- Toutes ces activités visent à aider la personne atteinte à maintenir ses capacités le plus longtemps possible et retarder le développement de la maladie.

## **Des activités et sorties pour tous les goûts!**

Voici quelques exemples d'activités qui sont réalisées au domicile : faire un casse-tête, cuisiner, regarder des albums photo, bricoler, jouer à des jeux de société, jouer aux cartes, jardiner, faire de l'artisanat, etc.

Voici quelques exemples de sorties qui sont réalisées à l'extérieur du domicile : visiter un musée, jouer une partie de quilles ou de billard, marcher en sentier ou dans les rues avoisinantes, prendre la pause dans un café après une promenade près du lac, observer les oiseaux, etc.

Le service est offert au tarif de 8\$ par heure à raison de trois heures par semaine, grâce au soutien financier du CIUSSS de l'Estrie CHUS et de l'APPUI.



**Anne-Élise Gamache et Isabelle Lauzon**  
Coordonnatrices du répit-stimulation à domicile  
Société Alzheimer de l'Estrie  
819 821-5127 poste 626

## ***Notre équipe est là pour vous!***

En tant que personne proche aidante, vous jouez plusieurs rôles auprès de la personne atteinte et les responsabilités qui vous incombent sont exigeantes. Il est normal que vous ressentiez parfois le besoin de **reprendre votre souffle**. Le répit vous permet de vous accorder du temps pendant qu'une personne formée accompagne votre proche en votre absence. Contactez notre équipe dès aujourd'hui pour avoir plus d'information et vous inscrire au service!

## Suggestions de lecture

### CE QUE LA VIE M'A APPRIS

de Blandine Soulmana



Mme Soulmana nous offre dans ce livre un condensé de ce que la vie lui a appris « à la dure ». C'est dans le but d'accélérer le processus vers le mieux-être chez les autres et de leur éviter des souffrances inutiles qu'elle a écrit ce livre. Elle nous partage ses réflexions sur ce que la vie peut mettre sur notre chemin et sur les diverses façons d'apprendre de ces événements.

L'autrice fait également une description de différents types de personnalité en soulignant les forces et les faiblesses de chacune.

Cet ouvrage est rédigé dans un langage accessible avec plusieurs exemples du quotidien et beaucoup de citations enrichissantes.

J'ai bien aimé ce livre qui met l'accent sur plusieurs facettes des êtres humains et nous reflète ce qui n'est pas toujours évident de voir en nous-mêmes.

À garder à portée de main pour lire et relire !

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**

### MURMURER AUX COEURS ALZHEIMER

par Fleur-Lise Monastesse



L'intention de ce livre est basée sur l'art de la présence et du lien qui nourrit le plus beau de l'humain. En fait, il s'agit d'un livre sur l'accompagnement. L'autrice nous invite à changer notre regard et à découvrir un autre mode relationnel. Un mode, non plus basé sur le rationnel, la parole, l'intellect, mais plutôt sur la présence, la tendresse et la communication non verbale. On parlera ici d'une présence, entre autres, affective, calme, créative et attentive.

Elle y aborde les portes d'entrée pour rejoindre et rester en lien avec la personne atteinte de la maladie telles que l'énergie, le regard, l'écoute, le toucher, la musique. Elle y développe les clés fondamentales pour rejoindre l'autre.

Une liste d'exercices pratiques pour le proche aidant est proposée ainsi que plusieurs témoignages. Une écriture empreinte d'humanité, Murmurer aux cœurs Alzheimer, est un livre qui fait écho à l'approche humaniste de la Société Alzheimer de l'Estrie et qui vient valider le dicton que « le cœur ne fait pas d'Alzheimer ». Bonne lecture!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**

### Une bibliothèque pour vous!

Sachez qu'il est possible de venir emprunter nos livres et DVD à nos bureaux. Nous avons une grande variété de livres sur la maladie d'Alzheimer, les troubles neurocognitifs ou encore le développement personnel. Les suggestions de lecture dans le présent journal sont d'ailleurs toutes disponibles pour location dans nos bureaux. Ce service vous est offert gratuitement si vous êtes membre.





# Unités supervisées

## Les Résidences Soleil



LES RÉSIDENCES



Les UPSoleil des Résidences Soleil sont des sections spécialisées avec un encadrement adapté pour les gens atteints d'Alzheimer ou en perte d'autonomie cognitive.

Une approche  
rassurante  
et personnalisée



Un milieu de vie  
encadré 24 h/24  
et sécuritaire



Une famille  
chaleureuse  
et bienveillante



Activités  
et commodités adaptées  
aux résidents



Nos conseillères spécialisées sont disponibles 7 jours/7, pour répondre à vos questions et vous faire visiter nos milieux de vie évolutifs et encadrés par des professionnels de santé.

Appelez dès maintenant

**1 800 363-0663**



**Les Résidences Soleil — Famille Savoie est lauréate 2022 des Sociétés les mieux gérées au Canada pour une 19<sup>e</sup> année consécutive.**

**Cette haute distinction, met en lumière une approche bienveillante ainsi que l'excellence de notre gestion.**

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

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

En Estrie, deux de nos Résidences Soleil disposent d'une UPSoleil  
1150, rue Quatre-Saisons, Sherbrooke • 235, rue Denison Est, Granby

Scannez et  
consultez nos  
soins UPSoleil



## Recherche en cours

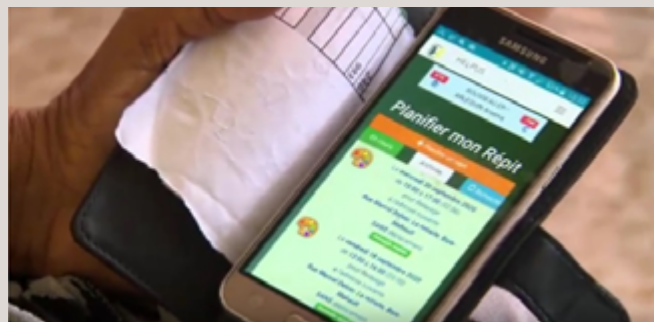
### DIEX Recherche

Concentrez-vous sur une chose à la fois, exercez-vous à faire de la répétition avec les mots, jouer à des jeux qui stimule votre cerveau. Bien que ces conseils soient utiles et aident à préserver la mémoire, nous ne pouvons pas en dire autant pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Alors la question se pose, **que peut-on faire d'autre face à la maladie d'Alzheimer?** Honnêtement, il y a peu d'options...

L'une d'elles est la participation à une étude clinique comme celle-ci qui peut possiblement réduire davantage le déclin cognitif d'un membre de votre famille ou d'une personne que vous prenez soin atteint de la maladie d'Alzheimer dont vous avez remarqué un déclin graduel de la mémoire au cours des 6 derniers mois. Pour participer à cette étude avec Diex Recherche, dans un milieu où la sécurité et le bien-être du participant sont notre priorité, contactez-nous au **819 346-2887** ou visitez [diex.ca](http://diex.ca).

### Répît à domicile sur demande



Vous avez à coeur **les services à domicile dédiés aux aîné(e)s et aux personnes proches aidantes?**

Vous êtes intéressé à discuter de **moyens technologiques innovants** dans ce domaine ?

Voici votre opportunité pour vous impliquer dans la **recherche universitaire!**

#### Pour en savoir plus

Contactez Maude Viens, agente de recherche  
[maude.viens@usherbrooke.ca](mailto:maude.viens@usherbrooke.ca)

## Conférences mémorables

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) a le plaisir de vous présenter les deux prochaines conférences de la série de webinaires Les Conférences Mémorables 2022. **Elles sont diffusées gratuitement le premier mercredi de chaque mois, de 12h30 à 13h30 sur la plateforme Zoom.** Pour vous inscrire, rendez-vous sur le **site de la FQSA** et sélectionnez l'onglet « Les Conférences Mémorables 2022 ».

### Rôle des antioxydants dans la maladie d'Alzheimer

#### Dr Charles Ramassamy

Professeur titulaire de la Chaire de recherche Louise et André Charron sur la maladie d'Alzheimer de l'Institut nationale de la recherche scientifique



**5 octobre 2022**

Le professeur Charles Ramassamy travaille depuis plusieurs années sur les effets des radicaux libres et du stress oxydatif sur les fonctions cérébrales lors du vieillissement et dans certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

### Dormir pour mieux préserver sa mémoire

#### Dr Thien Thanh Dang-Vu

Professeur adjoint de clinique au Département de neurosciences de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal



**2 novembre 2022**

Dr Thanh Dang-Vu est actuellement Professeur agrégé et titulaire de la Chaire de Recherche en Sommeil, Neuroimagerie et Santé Cognitive à l'Université Concordia, et Chercheur-Boursier des IRSC et du FRQS. Ses activités de recherche portent notamment sur la physiopathologie des troubles du sommeil et le rôle du sommeil dans la cognition, à l'aide d'outils tels que l'EEG et l'imagerie cérébrale.

# Journée ressourcement

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

La Société Alzheimer de l'Estrie visitera trois municipalités en compagnie de Véronique Jaccard, conférencière, enseignante et coach en croissance personnelle & méditation. Activité GRATUITE!



*Véronique  
Jaccard,  
conférencière,  
enseignante et  
coach*

### OBJECTIFS

- Prendre conscience de nos ressources internes.
- Découvrir des outils simples et concrets pour rester avec soi tout en étant présent à l'autre.
- Apprendre comment se reconnecter à une spiritualité saine, libre, autonome et vivante.
- Prendre du recul face aux états émotionnels et retrouver la joie du moment présent.

Nous prendrons ce temps de répit ensemble pour se déposer, respirer et découvrir nos nombreuses ressources internes afin de retrouver un état d'harmonie et de plénitude. Nous apprendrons à respirer et à faire circuler notre énergie vitale, à calmer le mental et à nourrir l'espace du cœur par des exercices de visualisations et de méditation très accessibles. Vous repartirez avec plus d'énergie et des outils simples et concrets que vous pourrez intégrer facilement dans votre quotidien vous permettant ainsi de mieux gérer le stress et l'anxiété.

#### EASTMAN

Mercredi le 12 octobre 2022  
De 13h30 à 15h30  
La rencontre aura lieu au Club  
La Missisquoise situé au 25 rue  
Missisquoi, Eastman

#### COATICOOK

Mercredi le 19 octobre 2022  
De 13h30 à 15h30  
La rencontre aura lieu au  
Pavillon des arts et de la culture  
de Coaticook situé au 116 rue  
Wellington, Coaticook

#### SHERBROOKE

Mercredi le 26 octobre 2022  
De 13h30 à 15h30  
La rencontre aura lieu dans une  
salle adjacente à nos locaux qui  
sont situés au 740 rue Galt ouest,  
Sherbrooke

### Le balado de la Société Alzheimer de Québec

**Le passé au présent** est un balado mensuel, animé par deux intervenantes sociales à La Société Alzheimer de Québec. Ensemble, elles abordent différents sujets concernant la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs et seront parfois accompagnées d'invités spéciaux. Sept épisodes sont présentement disponibles via leur site. On y aborde : les mythes sur les troubles neurocognitif, le processus pour obtenir un diagnostic, le volet légal, vivre avec un trouble neurocognitif avec comme invitée Sandra Demontigny et plus encore!

Pour écouter le balado visitez le [www.societealzheimerdequebec.com/proche-aidant-1/notre-balado/](http://www.societealzheimerdequebec.com/proche-aidant-1/notre-balado/)





# Les phases de la maladie



La maladie d'Alzheimer est une forme courante d'un vaste ensemble de maladies appelées troubles neurocognitifs. À mesure qu'un nombre croissant de cellules du cerveau sont atteintes et meurent, la maladie affectera la mémoire à court et à long terme et la cognition. Elle affecte également l'humeur, les émotions et le comportement, de même que la capacité de vaquer aux activités de la vie quotidienne.

## LES DIVERS STADES DE LA MALADIE

L'évolution de la maladie suit généralement certaines phases : les stades léger, modéré, et avancé et de fin de vie. Dans la plupart des cas la maladie évolue lentement, sur une période de sept à dix ans, mais cette période peut aussi être plus longue.

La notion de stade est utile pour parler des symptômes de la maladie d'Alzheimer et les comprendre. Toutefois, il est important de réaliser que cette maladie affecte chaque personne différemment. La durée de chaque stade varie selon les personnes et les symptômes peuvent chevaucher plus d'un stade. Le passage d'un stade au suivant est généralement subtil.

## QUELQUES CONSEILS UTILES :

- Rappelez-vous que tout comportement est une forme de communication. Tentez de comprendre ce que la personne essaie d'exprimer
- Utiliser des indices visuels et verbaux pour aider la personne à comprendre
- Garder le contact avec la personne en sollicitant les cinq sens : le toucher, le goût, l'ouïe, l'odorat et la vue. La musique, par exemple, est souvent source de plaisir et de réconfort
- La personne sera réconfortée aussi par le son de votre voix : lisez, racontez des histoires, regarder des photos ensemble.

Source : **Société Alzheimer du Canada**



| PHASES                                                                                                                                            | FACULTÉES MENTALES                                                                                                                                                                                                                                                              | HUMEUR                                                                                                                                              | COMPORTEMENT                                                                                                                          | PHYSIQUE                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Phase 1 :</b><br><b>Initiale (léger)</b><br>La personne atteinte peut mener une vie relativement normale, indépendante avec un minimum d'aide. | Perte de mémoire à court terme : la personne se souvient encore des faits anciens.<br>Difficultés de concentration ou durée limitée de l'attention<br>Oublie des dates et nom des gens<br>Les interactions sociales, comme suivre une conversation, deviennent plus difficiles. | Sautes d'humeurs<br>Périodes dépressives                                                                                                            | Apathie (passivité)<br>Retrait<br>Nervosité<br>Anxiété                                                                                | Léger problème de coordination<br>Assistance requise pour les tâches quotidiennes (habillement, bain, toilette, ...)<br>Perturbation de la structure du sommeil<br>Fluctuation de l'appétit<br>Difficultés de langage |
| <b>Phase 2 :</b><br><b>Intermédiaire (modérée)</b>                                                                                                | Problèmes de mémoire continus<br>Oublis concernant son histoire personnelle<br>Incapacité à reconnaître des amis et membres de la famille<br>Désorientation dans le temps et dans l'espace                                                                                      | Changement de personnalité<br>Sautes d'humeur fréquentes, confusion, colère<br>Anxiété, appréhension, tristesse, déception<br>Méfiance et hostilité | Agressivité<br>Nervosité (allées et venues incessantes, errance)<br>Désinhibition<br>Répétition<br>Passivité<br>Fantasme<br>Agitation | Difficultés de coordination oculomotrice (oeil-main)<br>Périodes de sommeil plus longues et fréquentes<br>Immobilité<br>Perte de la capacité de parler                                                                |
| <b>Phase 3 :</b><br><b>Avancée (sévère)</b>                                                                                                       | Perte de capacité de se souvenir<br>Incapacité à traiter de l'information<br>Difficultés graves à s'exprimer<br>Désorientation importante dans le temps, l'espace et envers les gens                                                                                            | Retrait possible                                                                                                                                    | Méthodes non-verbales pour communiquer : regards, pleurs, grognements                                                                 | Incontinence<br>Difficultés à manger et/ou avaler (dysphagie)<br>Besoin d'aide pour les activités de la vie quotidienne: incapacité de se laver et de s'habiller                                                      |

# Nos services dans votre région

**Nos services** sont offerts sur tout le territoire estrien. Nous avons des points de service dans les 7 MRC de l'Estrie. Vérifiez quels services sont offerts près de chez 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, comportements, stades). Ce soutien pourra vous aider à mieux faire face à la maladie et à vous sentir épaulé.

## 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.

## PAUSE-BONHEUR!

Toutes les deux semaines, notre spécialiste se rend au domicile des participants pour présenter des jeux de société et des activités qui seront spécialement adaptés 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.

## RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Ces rencontres permettent aux proches aidants et aux familles de partager les émotions que suscitent 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 trois 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 également un moment de répit pour le proche aidant qui peut se ressourcer sans vivre le stress de laisser la personne atteinte seule.

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

**Appui**  
proches aidants





### **ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS**

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer. Les participants sont guidés par une animatrice dans un climat d'échange et de respect. Ils sortent de ces ateliers mieux outillés et informés.

### **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 pouvez 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.

### **ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS**

Ces formations s'adressent aux professionnels de la santé et à toutes personnes travaillant auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elles peuvent être offertes à même vos bureaux.

Toutes nos formations sont accréditées par Emploi-Québec.

### **ACTIVITÉS PONCTUELLES**

Différents ateliers et activités sont également offerts de façon occasionnelle tout au long de l'année :

- Cahier créatif
- Muscler vos méninges
- Activez vos cellules grises
- Conférences

Surveillez les dates à venir!



## NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

Les membres de notre personnel vous offrent une large gamme d'activités et de services pour alléger le fardeau des soins et améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif, ainsi que celle de leurs proches aidants et leurs familles.

**L'expérience a démontré que plus tôt les gens commencent à s'informer et à définir une stratégie de cheminement avec les troubles cognitifs, mieux ils sont préparés. Se préparer tôt peut également aider les proches aidants et les familles à offrir leur soutien à mesure de la progression de la maladie.**

### Pour les personnes atteintes

Notre mission est de vous appuyer. La Société Alzheimer peut vous fournir les ressources qui vous aideront à prendre en charge votre diagnostic, faciliter votre cheminement avec un trouble cognitif, prévoir votre avenir et bien plus encore.

Grâce à des programmes qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie, les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent socialiser et être stimulées par un certain nombre d'activités, comme l'atelier

Activez vos cellules grises, le Centre d'activité et de ressourcement Le Colibri, l'activité Partis pour l'après-midi ou encore le service de répit-stimulation à domicile. Ces services proposent des activités sociales, récréatives et thérapeutiques aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif, tout en soutenant les proches aidants.

### Pour les proches aidants

Comprendre les troubles neurocognitifs et leur progression est vital pour vous assurer que vous et la personne sous votre garde puissiez cheminer aussi bien que possible avec la maladie. Nous avons les ressources pour vous aider à subvenir aux besoins et aux soins de la personne atteinte d'un trouble cognitif. Nos conseillères sont là pour répondre à vos questions et vous guider. N'hésitez pas à les contacter pour planifier une rencontre individuelle ou familiale. Nous offrons aussi des groupes de soutien, cafés-rencontres entre aidants, ateliers de formation et conférences.

Visitez régulièrement notre [site Internet](#) et/ou notre [page Facebook](#) pour connaître nos activités ou inscrivez-vous à notre [infolettre](#) via notre site pour recevoir la nouvelle programmation dans votre boîte courriels une fois par mois.

N'attendez pas  
d'être dans le rouge  
pour **recharger**  
**vos batteries.**

**Appui**  
proches aidants

**Contactez Info-aidant**

Info-aidant est un service personnalisé d'écoute, d'information et de références, accessible tous les jours de 8 h à 20 h, par téléphone au

**1 855 852-7784** ou visitez **appui.org**

# Pour nous joindre

## SIÈGE SOCIAL

740, rue Galt Ouest, Sherbrooke,  
bureau 112  
Lundi au vendredi  
8 h 30 à 16 h 30  
819-821-5127  
[info@alzheimerestrie.com](mailto:info@alzheimerestrie.com)  
[alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)

### Caroline Giguère

Directrice générale  
819-821-5127 poste 105  
[carolinegiguere@alzheimerestrie.com](mailto:carolinegiguere@alzheimerestrie.com)

### Sandra Asselin

Directrice au développement et  
à la philanthropie  
819-821-5127 poste 104  
[sandraasselin@alzheimerestrie.com](mailto:sandraasselin@alzheimerestrie.com)

### Mélanie Marois

Comptabilité  
819-821-5127 poste 112  
[comptabilite@alzheimerestrie.com](mailto:comptabilite@alzheimerestrie.com)

Coordonnatrices du répit-stimulation à domicile, poste 626

### Anne Élise Gamache

819-821-5127 poste 102 - [servicerepit@alzheimerestrie.com](mailto:servicerepit@alzheimerestrie.com)

### Isabelle Lauzon

819-821-5127 poste 106 - [repit@alzheimerestrie.com](mailto:repit@alzheimerestrie.com)

Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri

### Catherine Longpré - Animatrice

819-821-5127 poste 109  
[lecolibri@alzheimerestrie.com](mailto:lecolibri@alzheimerestrie.com)

### Danielle Yergeau

Conseillère  
819-821-5127 poste 107  
[danielleyergeau@alzheimerestrie.com](mailto:danielleyergeau@alzheimerestrie.com)

### Hélène Cormier

Animatrice  
819-821-5127 poste 116  
[pausebonheur@alzheimerestrie.com](mailto:pausebonheur@alzheimerestrie.com)

### Line Tremblay

Formatrice et animatrice  
819-821-5127 poste 111  
[projet@alzheimerestrie.com](mailto:projet@alzheimerestrie.com)

### Antonia Légère

Conseillère aux communications  
819-821-5127 poste 108  
[communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com)

## MRC DU GRANIT

Jeudi de 8 h 30 à 16 h 30  
4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

## MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Mercredi de 9 h 00 à 16 h 00  
49, rue Angus, East Angus

## MRC DES SOURCES

Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30  
599, boul. Simoneau, Val-des-Sources

### Lucie Lemelin

Conseillère  
819-238-5128  
[conseillerehsc@alzheimerestrie.com](mailto:conseillerehsc@alzheimerestrie.com)

## MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Mardi et mercredi de 8 h 00 à 16 h 00  
344, rue Saint-Patrice Est, Magog

### Claude Gauthier

Conseillère  
819-212-1755  
[conseillere@alzheimerestrie.com](mailto:conseillere@alzheimerestrie.com)

## MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Mercredi de 8 h 30 à 16 h 30  
23, rue Ambroise-Dearden, Windsor  
(CIUSSS-CLSC)

### Line Tremblay

Conseillère  
819-582-9866  
[projet@alzheimerestrie.com](mailto:projet@alzheimerestrie.com)

## MRC DE COATICOOK

Jeudi de 9 h 00 à 16 h 00  
163, rue Jeanne-Mance  
Coaticook (CSSS) - 819-821-5127

## Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!

Restez à l'affût de ce qui se passe avec votre Société Alzheimer de l'Estrie en vous abonnant à nos différents réseaux sociaux! Notre page Facebook, nos comptes d'Instagram et de Twitter sont mis à jour régulièrement annonçant notre programmation, nos services, nos activités et bien plus!



societe\_alzheimer\_estrie



facebook.com/saeestrie



AlzheimerEstrie





**Que pouvez-vous faire pour maintenir ou améliorer la santé de votre cerveau ?**

## **Mettez votre cerveau au défi**

Faire fonctionner régulièrement son cerveau peut réduire vos risques de développer la maladie d'Alzheimer.

- Essayez une nouvelle activité ou changez la façon dont vous exécutez une tâche courante
- Jouez à des jeux plaisants
- Choisissez un nouveau passe-temps, essayer des activités nouvelles

## **Maintenez une vie sociale active**

Le maintien des liens sociaux vous aide à garder votre cerveau en forme. L'interaction sociale semble avoir un effet protecteur contre les troubles cognitifs. Plus votre vie sociale est active, mieux ce sera pour vous!

- Gardez le contact avec votre famille et vos amis
- Passez du temps avec des personnes qui ont une attitude positive
- Continuez de travailler ou de faire du bénévolat

## **Adoptez un mode de vie sain**

Un mode de vie sain est aussi important pour votre cerveau.

- Consommez des aliments sains : beaucoup de fruits et légumes, moins de viande, plus de poissons
- Faites de l'activité physique régulièrement pour maintenir une bonne santé cardio-vasculaire
- Surveillez votre état de santé, consultez au besoin
- Essayez de diminuer les sources de stress et gérez bien votre stress (relaxation, méditation)
- Évitez la consommation excessive d'alcool

## **Protégez votre tête**

Les lésions cérébrales, particulièrement les commotions répétées, sont des facteurs de risque des maladies cognitives,. En protégeant votre tête, vous prenez soin de votre cerveau aujourd'hui et demain!

***Le cerveau est l'un de nos organes vitaux, il joue un rôle dans tous nos actes et toutes nos pensées***