Société Alzheimer de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

JANVIER
FÉVRIER
2018

Mot de la directrice

CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers lecteurs et lectrices,

J'espère que vous avez passé un magnifique temps des fêtes, entourés des gens qui vous sont chers et que vous aimez.

Que ce temps vous ait comblé d'amour, de douceur et de sérénité.

Pour cette nouvelle année qui commence, je vous souhaite de profiter au maximum de chaque journée et de chaque instant, de vous émerveiller des petites surprises de la vie et de savourer le moment présent.

Pour l'équipe de la société Alzheimer, l'année 2018 s'annonce bien remplie. Dès le mois de janvier, nous dévoilerons notre campagne de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer et aux maladies apparentées. À cette occasion, nous lancerons également notre activité de financement des Myosotis dans les pharmacies du territoire estrien.

De plus, à la fin de janvier, nous sommes fiers de présenter pour la première fois un colloque de formation pour le personnel de la santé. Nous y recevrons trois conférenciers de renom, qui permettront aux participants de voir la maladie sous différents angles: accompagnement personnalisé, avancées de la recherche et bien-être par l'utilisation d'outils technologiques. Cette journée s'annonce des plus enrichissantes!

Tout au long de l'année 2018, comme à son habitude, la SAE foisonnera d'activités et de services qui sauront répondre à vos besoins. Vous en trouverez tous les détails dans les prochaines pages de ce journal.

Je vous souhaite une belle lecture!

Bonne année!

Le conseil d'administration de la Société Alzheimer de l'Estrie tient à vous offrir ses meilleurs voeux à l'occasion de la nouvelle année!

Sur la photo:

À l'arrière, de gauche à droite : M. Éric Charrois, trésorier, Mme Anne-Marie Simard, administratrice, Mme Caroline Giguère, directrice générale, Mme Chantal Tardif, administratrice, Mme Marie-Claude Laquerre, vice-présidente et M. François Poirier, président

À l'avant, de gauche à droite : Dr Guy Lacombe, administrateur et Mme Lise Geoffroy, administratrice

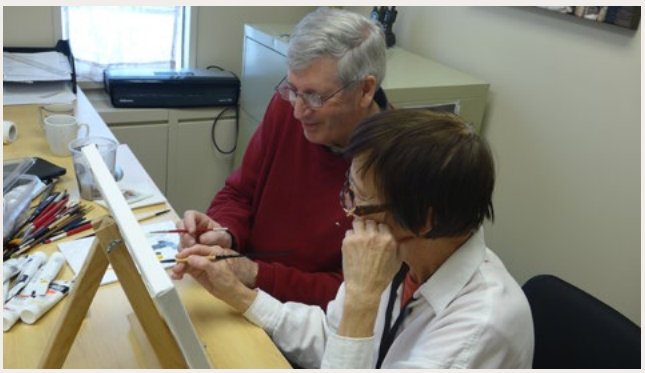
BUREAU RÉGIONAL
740, rue Galt Ouest, bureau 112
Sherbrooke QC (J1H 1Z3)

TÉL.: 819 821-5127
info@alzheimerestrie.com

NUMÉRO D'ENREGISTREMENT:
107987455 RR 0001

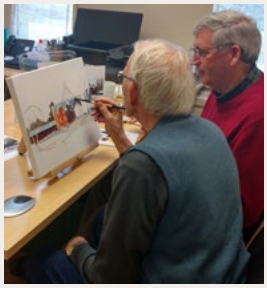
Ce bulletin est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres, à ses partenaires et, plus généralement, aux personnes sensibles à la cause. il a comme objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources diponibles dans le milieu. Les opinions émises et articles signés n'engagent que la responsabilité de l'auteur. La forme masculine est utilisée pour alléger le texte et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Une Société active



LES CLIENTS DU COLIBRI CONTRIBUENT À UNE MURALE

Le 28 novembre dernier, John Ryan, artiste-peintre, faisait une escale au Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri afin de peindre une toile avec les participants. Représentant une grange ronde, cette oeuvre fera partie d'une vaste murale représentant les 20 régions où se trouvent les Sociétés Alzheimer du Québec.



Les participants du Colibri ont eu beaucoup de plaisir à apporter leur touche à cette peinture sous les yeux experts de l'artiste qui les conseillait. Certaines personnes ayant pratiqué les arts au cours de leur vie ont même manifesté le désir de recommencer!

La fresque dont fera partie la toile peinte au Colibri sera dévoilée à Montréal en janvier, à l'occasion du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.

UNE JOURNÉE SPÉCIALE POUR LES PROCHES AIDANTS

Le 6 novembre dernier, dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, la Société Alzheimer de l'Estrie présentait une journée sous le thème : Outils pour améliorer votre quotidien de proche aidant.

Lors de cette activité, près de 50 participants ont pu entendre Sylvie Fortier, une conférencière formée en techniques d'impact. Elle a pu souligner l'importance pour les proches aidants de prendre du temps pour eux, de combler leurs besoins et de développer leurs passions, afin de ne pas s'oublier malgré leur rôle primordial auprès de leur proche.

Pendant ce temps, les personnes atteintes qu'elles accompagnent pouvaient profiter d'une journée au centre d'activités et de ressourcement Le Colibri. Elles ont pu participer à des activités en petits groupes de 10 personnes, et savourer un bon repas tout en discutant entre elles.

MERCI AU C.A.R.A.G.S.

Le Centre d'activités récréatives des aînés et autres générations de Sherbrooke a choisi d'amasser des fonds au profit de notre organisme. Le montant fut récolté lors de leur populaire loterie «la Cagnotte », durant laquelle des carreaux sur des cartes sont mis en vente au coût de 2 $. Sur l'argent récolté, la moitié est remise à un gagnant pigé au hasard, et l'autre est remise à un organisme. Cette année, la Société Alzheimer de l'Estrie a eu la chance de bénéficier d'un montant de 700 $. Merci de votre généreux appui!

Suggestions d'activités et de lecture

Carnaval

FÊTE DES NEIGES DE MAGOG

Les 4, 5, 11 et 12 février à Magog

Rendez-vous dans le décor féérique de la pointe Merry aux abords du lac Memphrémagog, pour profiter au maximum des plaisirs de l'hiver! Revêtez vos vêtements chauds et profitez des nombreuses activités qui sont prévues : spectacles, animation, sports d'hiver, dégustations... L'accès au site et à la plupart des activités sont gratuits.

Pour l'horaire détaillé de la Fête des neiges, veuilllez visiter le site Web : fetedesneigesdemagog.com.

Visite

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SHERBROOKE

Exposition permanente, 275, rue Dufferin

Découvrez l'histoire de votre ville à travers l'exposition « Sherbrooke, terre d'accueil ». La visite vous permet de découvrir la contribution des communautés culturelles à l'essor de la ville grâce à différents éléments modernes et interactifs.

Pour tous les détails : histoiresherbrooke.org

TÉMOIGNAGE

Livre

ET SI PERDRE LA TÊTE RAPPROCHAIT LES COEURS...

(GHISLAINE BOURQUE)

Accompagner une personne atteinte de troubles cognitifs pendant plusieurs années, c'est tout un défi ! En même temps, c'est une occasion privilégiée d'apprendre à communiquer autrement avec l'être cher qui perd ses capacités et ses repères petit à petit sauf son essence.

Dans cette histoire vécue, l'auteure nous décrit son parcours. À l'aide d'exemples concrets, elle explique comment elle a su maintenir le lien avec sa mère atteinte d'une atteinte à corps de Lewy qui est une atteinte apparentée à la maladie d'Alzheimer.

Ce livre partage aussi des outils pratiques que l'auteure a expérimentés pour adoucir le quotidien, tant pour sa mère que pour elle-même.

J'ai apprécié ce témoignage qui nous permet de comprendre et de ressentir toutes les gammes d'émotions qu'un proche aidant et tout son entourage peuvent vivre en accompagnant une personne atteinte.

- livre proposé par Danielle Yergeau, conseillère

Empruntez nos documents!

La Société Alzheimer de l'Estrie met à votre disposition une bibliothèque remplie de livres, CD et DVD traitant de la maladie d'Alzheimer à même ses bureaux. Empruntez-les!

Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

CAMPAGNE DU MYOSOTIS

En janvier, dans le cadre du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, se tiendra notre campagne annuelle des Myosotis.

Dans plusieurs pharmacies réparties un peu partout en Estrie, vous serez invités à remettre un montant de 2 $ pour soutenir notre organisme. En échange, vous pourrez signer un carton en forme de Myosotis pour manifester votre soutien à notre organisme.

Toutes les sommes amassées durant cette campagne de levée de fonds seront investies dans les différents services visant à soutenir les proches aidants et les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans toutes les MRC de l'Estrie.

Le montant récolté durant cette campagne sera dévoilé en février sur notre site internet, alzheimerestrie.com.

Voici la liste des pharmacies dans lesquelles vous pourrez faire un don :

Jean Coutu :

- Pharmacie Normand Chicoyne et Marc-Antoine Bertrand
- Pharmacie Marie-Claude Lapointe, Sylvie Lussier et Rachel Lajeunesse
- Pharmacie Marie-Ève Ouimette et Marie-Noël Dupont
- Pharmacie Normand Chicoyne
- Pharmacie Claude Charron et Antoine Leclerc

Proxim :

- Pharmacie Nathalie Marchesseault
- Pharmacie Steve Babin

Uniprix :

- Pharmacie Isabelle Fauteux
- Pharmacie Johanne Drolet
- Pharmacie Chemika Mamode

Pharmaprix :

- Pharmacie Michel Bourque

Familiprix :

- Familiprix Extra France Godbout et Marilyne Isabelle
- Familiprix Morissette et Bach
- Familiprix Extra Philippe Leng
- Familiprix Extra Allan Haddad

Merci à toutes les pharmacies participantes!

SURVEILLEZ NOTRE CAMPAGNE DE JANVIER!

Janvier, c'est le Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. À chaque année, c'est l'occasion pour nous de démystifier la maladie auprès de toute la population de l'Estrie.

Pour l'occasion, toutes les Sociétés Alzheimer à travers le Canada s'unissent pour lancer une vaste campagne de sensibilisation. Le thème de cette année sera dévoilé le lundi 8 janvier.

VISITEZ LES PHARMACIES PARTICIPANTES!

FAITES UN DON DE 2 $ EN SIGNE DE SOUTIEN!

Activités SAE

GROUPE DE SOUTIEN SHERBROOKE

Ce groupe de soutien est l'occasion pour les proches aidants de discuter, tour à tour, de leurs expériences en s'offrant mutuellement conseils et encouragements dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques sont abordées pour vous permettre de partager vos principaux sujets de préoccupation avec le groupe.

POUR QUI : Les proches aidants

QUAND : Les mercredis, de 9 h à 10 h 30, aux 2 semaines
Du 17 janvier au 25 avril 2018

TARIF : Gratuit avec la carte de membre

INSCRIPTIONS : Auprès d'Édith Séguin, conseillère, au 819 821-5127.

ATELIERS DE FORMATION

SHERBROOKE

- La maladie aux 1000 énigmes
  Jeudi 18 janvier de 13 h 30 à 15 h 30
- L'art de communiquer avec le coeur
  Jeudi 1er février de 13 h 30 à 15 h 30
- Les comportements déroutants
  Jeudi 15 février de 13 h 30 à 15 h 30

TARIF : 10 $ membres, 20 $ non-membres

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

MEMPHRÉMAGOG

- Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées
  Jeudi 22 février 2017 de 13 h 30 à 15 h 30

TARIF : 10 $ membres, 20 $ non-membres

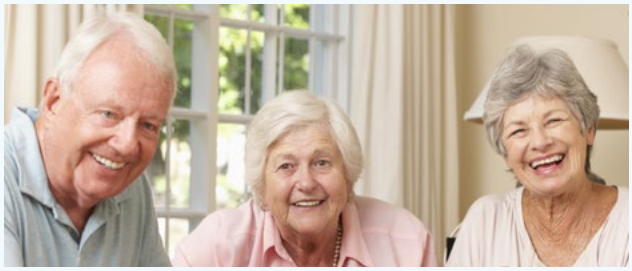
INSCRIPTIONS : Auprès d'Édith Séguin, conseillère, au 819 212-1755.

ENTRE NOUS POUR PERSONNES ATTEINTES

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer et souhaitez discuter de la maladie avec d'autres personnes qui vivent la même chose que vous? Vous souhaitez échanger trucs et conseils, aborder les situations difficiles et discuter de votre expérience en petit groupe?

Alors le groupe de discussion Entre Nous est pour vous!

Vous voulez en savoir plus ou vous inscrire? Communiquez avec Danielle Yergeau, conseillère aux familles, au 819 821-5127.



MUSCLEZ VOS MÉNINGES LAC-MÉGANTIC

Ce programme **destiné aux aînés de plus de 55 ans** est divisé en 10 ateliers qui visent à promouvoir la vitalité intellectuelle. Trucs et astuces pour stimuler votre mémoire au quotidien vous seront communiqués tout au long des 10 séances animées par une conseillère.

L'activité se tiendra les mardis, du 23 janvier au 27 mars, de 13 h à 15 h.

TARIF : 30 $ membres, 60 $ non-membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Cynthia Savoie, conseillère, au 819 582-9866.

Colloque Alzheimer le 30 janvier

EXPLORONS DE NOUVELLES AVENUES ET DES PISTES D'ACTION NOVATRICES

La Société Alzheimer de l'Estrie tiendra, le 30 janvier 2018, son tout premier colloque sur la maladie d'Alzheimer destiné aux professionnels de la santé.

Le colloque visera à mettre en lumière les enjeux sociaux et humains de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Seront également présentées les nouvelles avenues pour améliorer le bien-être des personnes atteintes, et les nouveautés en matière de recherche sur la maladie. Pour l'occasion, trois conférenciers seront présents :

- **Mme Nicole Poirier**, fondatrice de la maison Carpe Diem, qui présentera l'approche Carpe Diem.
- **Dre Nathalie Bier**, ergothérapeute, chercheuse au CRIUGM et professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal, qui parlera de l'utilisation des nouvelles technologies pour améliorer le bien-être des personnes atteintes.
- **Dr Guy Lacombe**, médecin interniste-gériatre et professeur titulaire à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, qui présentera les nouveautés en matière de recherche sur la maladie d'Alzheimer.

Date : Le mardi 30 janvier 2018, de 8 h 45 à 16 h 30

Lieu : Club de golf Longchamp, 3455, rue du Fer-Droit, Sherbrooke

Billets : **Avant le 12 janvier**, 100 $ incluant le repas et les collations
Après le 12 janvier, 125 $ incluant le repas et les collations
Tarif spécial de 60 $ pour les étudiants incluant le repas et les collations

Pour vous inscrire et obtenir davantage d'informations, rendez-vous sur le site Web de l'événement : bit.ly/colloque-alzheimer2018.

ORGANISÉ PAR :

Société Alzheimer de l'Estrie

PARTENAIRE PRÉSENTATEUR :

OLYMBEC

PARTENAIRES COLLABORATEURS :

SUBARU SHERBROOKE

LES RÉSIDENCES SOLEIL LE JOUR GROUPE SAVOIE

RDV oubliés, clés égarées,
Difficulté à suivre les conversations....
Votre mémoire vous joue des tours?
Il pourrait s'agir des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Vous pourriez participer à une étude de recherche clinique chez Q&T Recherche qui évalue un médicament en investigation qui vise à ralentir le déclin de la mémoire causé par la maladie d'Alzheimer.

Q&T RECHERCHE La Santé, notre raison d'être

Pour plus de renseignements, contactez une infirmière chez **Q&T Recherche**, au **819-562-0777 ,**ou rendez vous au **www.qtrecherche.com**

Nos services dans votre région

ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Que vous soyez une personne atteinte ou une personne aidante, n'hésitez pas à nous appeler pour toute question ou inquiétude. Les conseillères vous accordent écoute et compréhension dans le plus grand respect et vous offrent des pistes de solution pouvant vous aider à faire face aux difficultés rencontrées.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

C G H M S SH V

RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Il est possible de rencontrer une conseillère qualifiée qui répondra à vos questions, vous accompagnera dans votre cheminement et vous offrira un support dans les situations difficiles.

Ces rencontres permettent aux proches aidants, aux familles et aux personnes atteintes de partager les émotions que suscite la maladie au quotidien.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

C G H M S SH V

MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la magie de la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour les personnes atteintes, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être, entre autres, la diminution de la confusion, de l'angoisse et de l'anxiété ainsi que l'amélioration des capacités à socialiser.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

C G H M S SH V

RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures d'accompagnement au même moment chaque semaine et avec le même accompagnateur. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Nos employés sont formés et spécialisés dans l'accompagnement de personnes atteintes d'Alzheimer, ce qui est rassurant pour le proche.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

G M SH

PHARE

(RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres de counseling individuelles vous permettront de parler de vous, de votre engagement comme proche aidant, d'exprimer vos problèmes, vos émotions, vos sentiments avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté.
C'est un espace d'écoute qui vous permet de verbaliser votre ressenti et la façon dont vous vivez au quotidien votre rôle d'aidant. Nous vous offrons un accompagnement et un soutien personnalisés en fonction de votre situation, vos besoins, vos attentes et vos difficultés.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

C G S SH V

CAFÉS-RENCONTRES

Animés par une conseillère spécialisée, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager tour à tour leurs expériences dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Selon la demande des participants, différents thèmes peuvent être abordés.

Le but est d'offrir un lieu où vous pourrez :

- Partager votre expérience/ vécu
- Obtenir un soutien moral
- Échanger des informations et des conseils dans un contexte informel
- Vous regrouper pour vous entraider
- Briser l'isolement

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

G H M S

LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Le centre offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de vivre des activités dans un milieu adapté à leur réalité. Ce service permet aussi au conjoint ou au parent de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe.

Une équipe composée d'une coordonnatrice intervenante, d'une animatrice et de bénévoles permet aux participants de profiter d'une ressource adaptée à leurs besoins.

Toutes les activités sont sécuritaires et adaptées aux besoins et capacités d'autonomie des participants. L'approche se résume par le bien-être immédiat, la création d'une atmosphère chaleureuse et la stimulation par diverses activités.

SERVICE OFFERT DANS LA MRC DE :

SH

ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous les proches aidants qui accompagnent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Durant ceux-ci, vous pourrez approfondir votre compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie, comme les aspects légaux, le rôle des valeurs en tant qu'aidant, l'influence de la maladie sur la communication, etc. L'objectif général est d'outiller les membres du groupe afin qu'ils gèrent mieux les réalités au quotidien dans leur accompagnement auprès de la personne atteinte. Les participants sont guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :

M SH G

ATELIERS ARTS ET MÉTIERS

Les ateliers arts et métiers permettent aux personnes atteintes de travailler leur créativité. Durant la première partie des ateliers, elles travaillent sur le projet artistique qui leur convient, selon leurs intérêts : bijouterie, pyrogravure, peinture, tissage, vitrail... Durant la deuxième partie des ateliers, les participants prennent part à des activités mettant à l'honneur la musique et le chant.

Une animatrice et des bénévoles sont sur place pour donner un coup de main aux participants au besoin. Les proches aidants des personnes atteintes peuvent aussi participer aux ateliers, ou profiter de ce moment pour vaquer à leurs occupations. La prochaine session débutera le 8 janvier.

SERVICE OFFERT DANS LA MRC DE :

G

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
C **DE COATICOOK**	Mardi de 8 h 30 à 16 h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
G **DU GRANIT**	Lundi au jeudi de 8 h à 16 h Vendredi : 8 h à 12 h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Appelez Cynthia Savoie, conseillère, au 819 582-9866.
H **DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS**	Jeudi de 8 h 30 à 16 h 700, rue Craig Nord, Cookshire (CLSC de Cookshire)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
M **DE MEMPHRÉMAGOG**	Jeudi de 8 h à 16 h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Appelez Édith Séguin conseillère, au 819 212-1755.
S **DES SOURCES**	Mercredi, de 9 h à 16 h 312, boul. Morin, bureau 306, Asbestos	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
SH **DE SHERBROOKE**	Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	Appelez notre bureau régional au 819 821-5127.
V **DU VAL-SAINT-FRANÇOIS**	Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Appelez Line Tremblay, conseillère, au 819 821-5127 ou au 819 578-8904.

Centre d'activités et de ressourcement

NOUVELLE ACTIVITÉ EN ANGLAIS

Nous débuterons bientôt une nouvelle activité pour nos clients anglophones : les rencontres **Early Birds**. Les vendredis, du 26 janvier au 4 mai de 10 h à 12 h, les personnes atteintes à un niveau léger à modéré pourront venir échanger avec d'autres participants anglophones, tout en participant à des activités variées.

Le coût est de 8 $ par semaine, et les participants doivent être membres de la SAE (25 $ par année).

Communiquez avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127 pour en savoir plus.

PARTIS POUR L'APRÈS-MIDI

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées à un niveau léger à modérée sont invitées à participer à l'activité Partis pour l'après-midi, qui se déroule au Colibri les vendredis de 13 h à 16 h.

Durant quelques heures, des activités telles que jeux, casse-têtes et autres activités leur seront proposées selon leurs goûts. En ce moment, il nous reste quelques places pour des besoins ponctuels.

Appelez Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127 pour connaître tous les détails!

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

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS ESTRIE

PROJET À RÉALISER : ESTAMPE COLORÉE

Matériel requis

- Assiette de carton
- Colorant alimentaire
- Mousse à raser
- Baguette de bois
- Couteau à beurre
- Feuilles blanches à photocopie
- Papier de couleur unie
- Ciseaux
- Couvercle de boîte à café

Description de l'activité

- Étaler un peu de mousse à raser pour couvrir le fond d'une assiette de carton
- Choisir les couleurs de colorant et en mettre quelques gouttes réparties dans l'assiette de carton
- Avec la baguette, étaler les couleurs pour créer un effet marbré.
- Appliquez un papier blanc sur la mousse à barbe colorée. S'assurer que le papier adhère à toute la surface. Les couleurs vont se transférer sur le papier.
- Retirer le papier, puis racler l'excédent de mousse avec le dos d'un couteau à beurre
- Il est possible de continuer de mélanger et de rajouter des couleurs dans la mousse. Réimprimer sur le papier aussi souvent que désiré.
- Une fois les impressions terminées, faire un choix parmi celles-ci.
- Tracer un cercle sur le papier imprimé choisi et découper.
- Coller le papier découpé sur un papier de couleur.

Conférence

Maximiser les crédits d'impôt pour les proches aidants et les personnes en perte d'autonomie

Avec l'espérance de vie qui augmente régulièrement, plusieurs personnes accompagnent des proches qui éprouvent des pertes d'autonomie à différents niveaux. Les gouvernements ont constaté cette réalité et offrent certains crédits d'impôt pour leur venir en aide.

L'objectif de la conférence est de vous faire connaître les crédits d'impôt disponibles, et ce aux deux paliers gouvernementaux tant pour la personne en perte d'autonomie que pour les proches aidants ainsi que les formulaires à compléter afin de maximiser l'aide pouvant être apportée.

Cette année, plusieurs modifications ont été apportées aux crédits dédiés spécifiquement aux proches aidants et aux personnes en perte d'autonomie. Afin de vous permettre d'être au courant de ces nouveautés et de retirer le plein montant auquel vous avez droit, la conférencière, vous eexpliquera toutes les nuances et répondra à vos questionnements.

Date : Le 28 février 2018, à 18 h 30

Conférencière : Mme France Thibodeau, CPA

Lieu : Salle Jean-Byrns du Parc André-Viger, 3275, rue Richard

Coût : 10 $ par personne, gratuit pour les membres

Inscriptions non requises

Devenez membre de la Société Alzheimer de l'Estrie!

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

Les membres reçoivent :

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

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

Formation continue

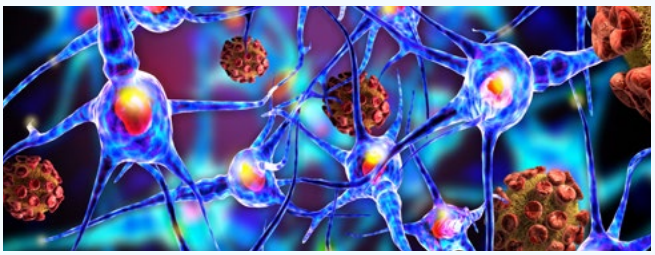
Un mode de vie sain peut aider à réduire le risque de l'Alzheimer et de maladies apparentées. On estime que près de la moitié des cas d'Alzheimer à travers le monde serait le résultat de sept principaux facteurs de risque modifiables: le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme, la dépression, l'inactivité cognitive ou le faible niveau d'instruction, et l'inactivité physique.

Vous voulez maintenir ou améliorer la santé de votre cerveau?

- Faites de l'exercice ;
- Évitez le tabac et la consommation excessive d'alcool;
- Suivez de près votre état de santé : pression artérielle, cholestérol, glycémie et poids;
- Maintenez vos relations et activités sociales;
- Adoptez une alimentation équilibrée et saine, riche en céréales, poissons, légumineuses et légumes;
- Réduisez votre niveau de stress;
- Stimulez votre cerveau en essayant quelque chose de nouveau, comme un jeu ou l'apprentissage d'une nouvelle langue ;
- Protégez votre tête avec un casque pour faire du sport.

Source : Alzheimer Canada

Évolution - Recherches - Avancées



UNE NOUVELLE CHAIRE DE RECHERCHE POUR MIEUX COMPRENDRE LE CERVEAU

L'Université de Sherbrooke est maintenant dotée d'une nouvelle chaire de recherche en neuroinformatique, qui visera à obtenir une cartographie du cerveau pour mieux comprendre son fonctionnement. Cette chaire sera dirigée par le professeur-chercheur Maxime Descoteaux, du Département d'informatique de la Faculté des sciences et du Centre de recherche du CHUS.

Les travaux de cette chaire pourraient propulser la compréhension du cerveau vers des sommets jusqu'ici inaccessibles. En effet, elle permettra de cartographier les connexions du cerveau. Cette quête pourra mener non seulement à des découvertes importantes sur le cerveau sain, mais aussi à des avancées majeures dans le diagnostic des tumeurs cérébrales, des maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson, des commotions cérébrales et de l'autisme.

Source : Université de Sherbrooke

CRÉATION D'UN OUTIL DE DIAGNOSTIC EFFICACE

Une équipe de recherche menée par le Dr Robert Jr Laforce, neurologue et neurochirurgien à la clinique interdisciplinaitre de mémoire du CHU de Québec, a mis au point un nouvel outil pour détecter de façon plus efficace la maladie d'Alzheimer dès ses premiers symptômes.

En effet, le nouvel outil prénommé QuoCo utilise les courbes cognitives pour analyser efficacement la performance cognitive en fonction de chaque patient. L'outil pourra être utilisé par les médecins de famille, qui pourront intervenir s'ils remarquent que leur patient, au fil du temps, s'éloigne de la courbe créée par l'outil.

Source : Centre hospitalier universitaire de Québec

Les conseillères vous répondent…

CHRONIQUE

Se donner la chance de continuer

PAR ALEXIS DUMONT,
DIRECTEUR DES SERVICES ET SOINS DE SANTÉ
AGENCE CONTINUUM

C'est bien connu, les aidants naturels sont, par nature, des donneurs. Ils et elles donnent sans compter leur temps et leurs énergies, autant mentales et physiques, et bien trop souvent ils et elles ne demandent jamais à recevoir ce qu'ils donnent. Un tel don de soi peut assurément être épuisant, mais la personne dont l'aidant s'occupe étant tellement dans le besoin, souvent cet épuisement passe inaperçu. On le pousse sous le tapis, on se retrousse les manches et on se dit que la vie ne nous amène jamais des défis que nous ne pouvons surmonter. Mais il faut savoir s'aider soi-même. Ne pas considérer le fait de demander de l'aide comme une faiblesse, mais plutôt comme un recul nécessaire pour se donner de l'élan. Nous sommes tous humains et, comme tout le monde, les aidants ont eux aussi le droit d'être aidés sans gêne. Cependant, il ne faut pas attendre qu'il soit trop tard avant de commencer à y penser. Il faut faire de la place à cette aide dans sa vie, déterminer quelles tâches nous souhaiterions déléguer, avec qui nous souhaiterions collaborer, etc. Dans une prochaine chronique, nous vous présenterons quelques trucs pratiques pour coordonner des services à votre domicile. D'ici là, n'hésitez pas à nous appeler à l'Agence Continuum au 1 877 663-5505 pour discuter de vos besoins!

continuum
EXPERTS RECRUTEURS

CYNTHIA SAVOIE,
CONSEILLÈRE

QUESTION

J'ai entendu dire qu'il existe des applications sur tablettes qui peuvent être intéressantes pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Si mon conjoint qui vient d'être diagnostiqué n'a jamais utilisé une tablette, sera-il capable d'apprendre à s'en servir? Quel genre d'applications me recommandez-vous? – Ginette Laforest

RÉPONSE

Nous savons que la stimulation peut ralentir le déclin des fonctions cognitives et aussi prévenir le déclin des fonctions n'ayant pas encore été touchées. Les méthodes de stimulation sont vastes et n'ont de limites que notre propre créativité. Les outils technologiques peuvent effectivement être adaptés à la réalité de la personne atteinte même si celle-ci n'en a jamais fait usage par le passé. La tablette par exemple peut, si elle est utilisée positivement, devenir une activité de stimulation fort intéressante. Voici quelques pistes pour en favoriser l'utilisation :

Comment utiliser un tel outil ?

- Trouver un moment propice durant lequel la personne se montre intéressée
- Expliquer le jeu à utiliser et avoir la patience de répéter au besoin
- Aidez la personne à commencer
- Avoir du temps à passer avec son proche lors de l'utilisation
- S'assurer que la personne vit des réussites
- Ne pas s'attarder aux résultats et éviter de corriger les erreurs
- Être à l'aise d'ajuster les règles à sa convenance

Comment choisir une application ?

- Tester les applications au préalable
- Valider si une connexion Wi-Fi est disponible, sinon télécharger des applications qui ne nécessitent aucune connexion internet
- Avoir des caractères d'écriture ou des graphiques assez gros
- Avoir plusieurs niveaux de jeux (facile, intermédiaire, avancé)
- Trouver des applications ajustées aux goûts de la personne

Quelles applications cibler ?

Voici des exemples d'applications intéressantes :

- Flow Free : jeu d'observation et de logique
- Bowling : jeu d'adresse pour le plaisir
- Pendu Z : jeu de bonhomme pendu, jeu de lettres et de mots
- Dominos : jeu de chiffres et d'association
- Qui veut devenir millionnaire : jeu de connaissance générale avec choix de réponses
- Word search : jeu de mots cachés facile

QUESTION

Mon père atteint d'une maladie cognitive ne dort pas bien la nuit. Que puis-je faire pour l'aider?
-Pierre Anctil

RÉPONSE

Certaines personnes âgées en santé notent des changements dans leurs habitudes de sommeil, mais la maladie d'Alzheimer a tendance à aggraver le problème.

LINE TREMBLAY,
CONSEILLÈRE

Afin d'aider la personne à mieux dormir, voici quelques trucs :

· Pour les personnes qui ne peuvent pas sortir au moins une heure par jour dehors, la luminothérapie peut être aidante. De plus, pendant la journée, veiller à ce que les pièces de la maison soient bien éclairées pour stimuler l'état d'éveil.

· Faire une activité physique avec la personne, comme la marche.

· Installer une routine permet aussi de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Adopter des heures fixes de lever et de coucher, avec une routine avant de dormir : prendre une collation, une tisane...

· Il est aussi recommandé d'avoir un environnement calme et sombre la nuit, pour favoriser le sommeil.

· Allumer une veilleuse, pour sécuriser la personne.

Les troubles du sommeil constituent peut-être l'un des aspects les plus difficiles de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Une bonne nuit de sommeil est également essentielle aux aidants. Essayez les solutions non médicamenteuses suggérées ci-dessus, ou consultez votre médecin. Ressources supplémentaires sur le sommeil, l'Alzheimer et les maladies apparentées : www.sleep-dementia-resources.ualberta.ca (en anglais).

Des questions?

Chaque mois, nous vous présenterons des réponses à vos interrogations en lien avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Vous avez une question à laquelle vous voudriez que nos conseillères répondent dans cette section? Écrivez-nous à communication@alzheimerestrie.com.

À tout moment, vous pouvez nous appeler au 819 821-5127 pour parler directement à l'une de nos conseillères.

CHRONIQUE

Empathie,

réalité virtuelle et troubles neurocognitifs dégénératifs

PAR MARIE-FRANCE DOZOIS,
PROPRIÉTAIRE, CDS BOUTIQUE

Depuis plusieurs années, le développement de la technologie fait des bonds de géant et ses effets se font sentir dans le domaine de la santé. Plus récemment, des logiciels de réalité virtuelle sont apparus sur le marché, et des initiatives ont été prises afin de les utiliser pour révolutionner les soins de santé.

Par exemple, la réalité virtuelle peut servir à former le personnel soignant interagissant avec une clientèle atteinte de troubles neurocognitifs dégénératifs. En obtenant un aperçu de la réalité vécue par leurs clients, ils peuvent accroître significativement leur degré d'empathie à leur égard, et leur offrir plus rapidement de meilleurs soins. En effet, c'est souvent le manque d'empathie qui fait en sorte que les gens atteints soient mis de côté, ou ressentent de l'anxiété.

CDS Boutique vient d'ailleurs d'importer au Canada une expérience de réalité virtuelle qui a fait ses preuves en Australie, et qui changera notre perception des troubles neurocognitifs dégénératifs.

CDS Boutique
Jeux éducatifs · Boutique du proche aidant · Aide à la vie quotidienne

LES RÉSIDENCES SOLEIL

GROUPE SAVOIE

Manoir Sherbrooke

1150, rue Quatre Saisons

819-822-1038

Les Résidences Soleil

Venez visiter !

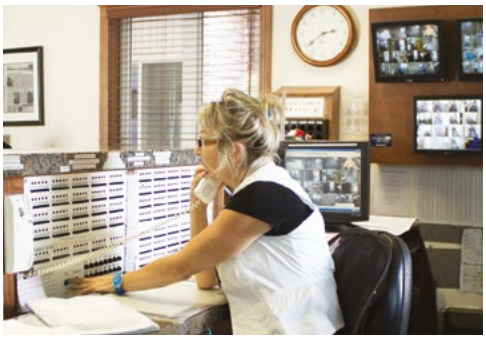
Nouveau département :

Unité Prothétique Soleil !

L'Unité Prothétique du Manoir Sherbrooke offre 30 chambres individuelles avec salle de bain qui nous permettent d'accueillir une clientèle du bel âge en perte d'autonomie et ayant des troubles cognitifs. L'Unité Prothétique Soleil est un milieu de vie adapté qui repond aux besoins individuels de vos proches, avec souci de sécurité, de qualité de vie, d'encadrement et de maintien des acquis.

Une entreprise familiale au service des gens du bel âge depuis 1988

familiale • sécuritaire • évolutive • abordable • épanouissante



L'Unité Prothétique Soleil repose sur les objectifs suivants :

- Le respect de chaque résident en lui permettant d'avoir un milieu de vie personnalisé et adapté aux besoins évolutifs qui se présenteront tout au long de son séjour parmi nous.
- Nos portes codées, créent un milieu sécuritaire pour la clientèle et permettent une supervision ainsi qu'un encadrement rapproché.
- Nous proposons un milieu dynamique, chaleureux, avec une multitude d'activités adaptées, répondant aux goûts de chacun, un personnel compétent, des repas variés, un environnement bien pensé, facilitant l'accessibilité à tous les services et activités de la résidence.

Nous offrons aussi des forfaits courts séjours de Répit & Repos.

LES SOCIÉTÉS AU CANADA LES MIEUX GÉRÉES Membre platine Depuis 14 années consécutives

Résidence Certifiée

CHOIX DU CONSOMMATEUR 2017 GRAND MONTRÉAL 14 ANNÉES GAGNANTES

Prenez rendez-vous dès maintenant pour visiter notre chaleureuse résidence !