FONDATION SANTÉ VALLÉE MASSAWIPPI
VALLEY HEALTH FOUNDATION

Bonjour and welcome to our ***APRIL*** update

We aim to keep you updated on the latest news.

Lucie Brosseau, General Manager

NEW HORIZONS for SENIORS PROGRAM

a GRANT of $ 16,500

Sherbrooke, March 20th, 2025 – Honorable Marie-Claude Bibeau announced funding for 17 seniors' organizations in her riding of Compton-Stanstead. These community organizations will share $292,595 to carry out activities, acquire equipment and renovate infrastructure so that seniors can remain active in their community.

It was with immense gratitude that we learned of the federal government's invaluable support through the New Horizons for Seniors Program. Thanks to this $16,500 grant, **our Foundation will be able to continue and strengthen its commitment to seniors, offering them initiatives that are essential to their well-being and quality of life**

The New Horizons for Seniors Program (NHSP) community-based stream is a federal grant. It supports projects that are designed by seniors and for seniors in their communities. This program funds projects that empower seniors in their communities and contribute to improving their health and well-being

For several years, this program has played a key role in our mission. It enables us to implement activities that have a concrete impact and to:

✅ Promote physical and psychological well-being
✅ Break down isolation
✅ Promote the social involvement and self-esteem of seniors

This grant represents much more than financial support: it's a recognition of our work and a vote of confidence in our ability to meet the needs of seniors in Vallée Massawippi. Thank you also to our partners, volunteers, coordinators and donors, who enable us, day after day, to make a real difference.

Together, we're building a community where every senior can age in dignity, surrounded by caring people and secure

OUR SENIORS PROGRAM

LENNOXVILLE - Grace Village

January 8: Nutrition for seniors' - Susan Davis gave us tips on how to simplify 'cooking' and grocery shopping.

February 12: Scam Prevention' part 2 - Katy Stoneburner gave us tips to protect our computer with good antivirus and malware against fake e-mails and fraudsters of all kinds.

FITCH BAY - Ageless Ventures / Les jeunes avancées - Canon Gustin Hall

January 23: Theme was photos and stories about the Fitch Bay area. Valentine's cards creation.

February 27: Games afternoon and belated Valentine's party.

March 27: People expressed an interest in doing the photos/stories idea again.

April 24: Designing paper table coverings for the Georgeville United Church's Strawberry Social.

No gathering in May (CONGRATULATIONS to Gretchen who is getting married!)

COATICOOK

January 23: Presentation by the Canadian Revenue Agency - Denis Renaud

Topic: financial programs and tax benefits offered to the 65+ population.

February 27: Presentation by L'Éveil: Community mental health resource - Christine Lynch

Discuss individual and group services, as well as their creative workshops (watercolor, clay, woodwork, embroidery, and more).

OUR INVALUABLE COORDINATORS

AYER'S CLIFF - **Kim Bailey**

COATICOOK - CAB Mrc Coaticook - **Marc-Étienne Messier**

FITCH BAY - Ageless Ventures - **Gretchen Hatfield**

LENNOXVILLE GRACE VILLAGE - **Lyne Roy**

AYER'S CLIFF - Falls Prevention Program

From January 13 to April 3, every Monday and Thursday at the CSVM clinic. We saw smiles on many faces as they left after the class, and the instructor was very positive about the group dynamic. Strategies and exercises to prevent falling can be essential as we age. Over 30% of seniors aged 65 years and over fall at least once a year. This twelve week program led by a qualified healthcare professional lead the seniors through group exercises aimed at improving balance and increasing flexibility and strength. We also address ways to reduce the risk of falling both in your home and while enjoying activities outside.

Chair Yoga Class

with Cincy Cleary

Accessible to all

Strengthen and tone your body like never before with low-impact exercises.

The chair provides support and additional resistance for improved flexibility and balance.

April 14 to June 9 on Monday

From 2-3 pm - 8 sessions

14 people max

St.Barnabas Anglican Church, North Hatley

$ 120

To REGISTER or INFORMATION:

info@fsvm.ca

Our Upcoming Benefit Events

SUMMER COCKTAIL

Wednesday, July 30 or Thursday July 31 or Wednesday August 6, 2025

@ 5 pm

Date & location to be confirmed

ANNUAL GALA

Friday November 7, 2025

@ 6 pm

Hovey Manor

FONDATION SANTÉ VALLÉE MASSAWIPPI VALLEY HEALTH FOUNDATION

P.O. Box 2658, North Hatley QC J0B 2C0 | MVHF.ca

Lucie Brosseau, General Manager | 819-574-7498 | information@fsvm.ca

FONDATION SANTÉ VALLÉE MASSAWIPPI
VALLEY HEALTH FOUNDATION

Bonjour !

*Voici notre infolette d'**AVRIL***

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières nouvelles.

Lucie Brosseau, DIrectrice générale

PROGRAMME NEW HORIZONS pour AINÉS

une subvention de 16 500 $

Sherbrooke, 20 mars, 2025 – L'honorable Marie-Claude Bibeau a fait l'annonce du financement accordé à 17 organismes dédiés aux aînés dans sa circonscription de Compton-Stanstead. Ces organisations communautaires se partageront une enveloppe de 292 595 $ qui leur permettra de réaliser des activités, d'acquérir des équipements et de rénover des infrastructures afin que les aînés puissent demeurer actifs dans leur communauté.

C'est avec une immense gratitude que nous avons appris l'appui précieux du gouvernement fédéral à travers le programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Grâce à cette subvention de 16 500 $, notre **Fondation pourra poursuivre et renforcer son engagement envers les aînés, en leur offrant des initiatives essentielles à leur bien-être et à leur qualité de vie.**

Depuis plusieurs années, ce programme joue un rôle clé dans notre mission. Il nous permet de mettre en place des activités qui ont un impact concret et pour :

✅ Favoriser le bien-être physique et psychologique
✅ Briser l'isolement
✅ Favoriser l'engagement social et la valorisation des aînés

Cette subvention représente bien plus qu'un soutien financier : c'est une reconnaissance de notre travail et une marque de confiance envers notre capacité à répondre aux besoins des aînés de la Vallée Massawippi. Merci également à nos partenaires, bénévoles, coordonnateurs et donateurs, qui nous permettent, jour après jour, de faire une réelle différence.

Ensemble, nous bâtissons une communauté où chaque aîné peut vieillir dans la dignité, entouré de personnes bienveillantes et en sécurité

OUR SENIORS PROGRAM

LENNOXVILLE - Grace Village

8 janvier: Nutrition pour les aînés - Susan Davis nous a donné des conseils pour simplifier la cuisine et les courses.

12 février: Prévention de la fraude – partie 2 - Katy Stoneburner nous a donné des astuces pour protéger notre ordinateur avec un bon antivirus et des logiciels contre les faux courriels et les fraudeurs de tout genre.

FITCH BAY - Ageless Ventures / Les jeunes avancées - Canon Gustin Hall

23 janvier : Le thème portait sur des photos et des histoires de la région de Fitch Bay. Création de cartes de la Saint-Valentin.

27 février : Après-midi de jeux et fête de la Saint-Valentin en retard.

27 mars : Les participants ont exprimé leur intérêt pour refaire l'activité de photos et d'histoires.

24 avril : Conception de nappes en papier pour le Strawberry Social de l'église unie de Georgeville.

Pas de rencontre en mai (Félicitations à Gretchen qui se marie !)

COATICOOK

23 janvier: Présentation de l'Agence du revenu du Canada - Denis Renaud

Sujet : Programmes financiers et avantages fiscaux offerts à la population de 65 ans et plus.

27 février: Présentation de L'Éveil : Ressource en santé mentale communautaire - Christine Lynch

Présentation des services individuels et de groupe, ainsi que des ateliers créatifs (aquarelle, argile, travail du bois, broderie et plus encore).

NOS PRÉCIEUX COORDONNATEURS

AYER'S CLIFF - **Kim Bailey**

COATICOOK - CAB Mrc Coaticook - **Marc-Étienne Messier**

FITCH BAY - Ageless Ventures - **Gretchen Hatfield**

LENNOXVILLE GRACE VILLAGE - **Lyne Roy**

AYER'S CLIFF - Programme de prévention des chutes

Du 13 janvier au 3 avril, tous les lundis et jeudis à la clinique CSVM. Nous avons vu de nombreux sourires sur les visages des participants en quittant le cours, et l'instructeur était très positif quant à la dynamique du groupe. Les stratégies et exercices de prévention des chutes peuvent être essentiels en vieillissant. Plus de 30 % des personnes de 65 ans et plus font au moins une chute par an. Ce programme de douze semaines, animé par un professionnel de la santé qualifié, guide les aînés à travers des exercices de groupe visant à améliorer l'équilibre, à accroître la souplesse et à renforcer la musculature. Nous abordons également des moyens de réduire les risques de chute, tant à la maison que lors de vos activités à l'extérieur.

Cours Yoga sur chaise

avec Cincy Cleary

Accessible à tous

Renforcez et tonifiez votre corps comme jamais auparavant grâce à des exercices à faible impact.

La chaise offre un soutien et une résistance supplémentaire pour améliorer la flexibilité et l'équilibre.

14 avril au 9 juin - Lundi

De 14h-15h - 8 sessions

14 personnes maximum

Église AnglicaneSt-Barnabas, North Hatley

$ 120

RÉSERVER ou INFORMATION: info@fsvm.ca

Nos ÉVÉNEMENTS BÉNÉFICES à venir

COCKTAIL D'ÉTÉ

Mercredi 30 juillet ou jeudi 31 juillet ou mercredi 6 août 2025

@ 17 h

Date & lieu à confirmer

GALA ANNUEL

Vendredi 7 novembre 2025

@ 18 h

Manoir Hovey

FONDATION SANTÉ VALLÉE MASSAWIPPI VALLEY HEALTH FOUNDATION

Boîte Postale2658, North Hatley QC J0B 2C0 | FSVM.ca

Lucie Brosseau, Directrice générale | 819 574-7498 | information@fsvm.ca