



Bonjour et bienvenue à notre Infolettre de JANVIER 2026

C'est avec enthousiasme et un grand plaisir que je me joins à la Fondation à titre d'assistante exécutive. Je m'engage à vous tenir informés des activités de la Fondation par l'entremise de cette infolettre, publiée quatre fois par année.

Au plaisir de vous rencontrer
et d'échanger avec vous,

Diane Dumont
Assistante de direction



BIENVENUE À NOTRE NOUVEAU MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Joignez-vous à nous pour accueillir **Philippe Lapointe** en tant que nouveau directeur au conseil d'administration de la Fondation, en octobre dernier.

Figure connue et respectée de l'industrie des médias, Philippe Lapointe a connu des succès remarquables dans des secteurs aussi variés que la diffusion et la production télévisuelle, l'information et la radio.

Il a entre autres dirigé les salles de nouvelles de Radio-Canada et de TVA, puis l'ensemble de la programmation et de la production du réseau TVA. Il a par la suite occupé le poste de président de la compagnie de production indépendante Pixcom, puis celui de vice-président principal multiplateforme chez TC média. Philippe Lapointe a également créé et dirigé AMI-télé, la première chaîne francophone au monde pour les personnes en situation de handicap, notamment les non-voyants. Plus récemment, il a dirigé le 98,5 et la radio parlée de Cogeco Média. Il dirige actuellement Canal M, la radio de l'inclusion, qui fait partie de Vues et voix, un OBNL consacrée au soutien des personnes en situation de handicap. Il œuvre aussi comme consultant et conférencier.

Philippe Lapointe a contribué aux plus importants organismes encadrant l'industrie culturelle canadienne et québécoise. Sa connaissance des enjeux de l'industrie est exceptionnelle.

Il a publié en 2021 *Aventures au pays des nouvelles télévisées*, un récit sur les grands événements qui ont marqué l'information télévisée québécoise.



BBQ ÉTÉ 2025

Quelle joie ce fut de célébrer une étape très spéciale — 10 ans de soins, de connexion et de communauté à travers la Fondation Santé Vallée Massawippi.

Lorsque la Fondation a été lancée il y a dix ans, nous étions animés par une conviction commune : que notre communauté méritait un meilleur accès à des soins de santé locaux et compatissants. Cette croyance nous a rassemblés — et regardez le chemin parcouru.



Grâce à vous — nos donateurs, bénévoles et partenaires — nous avons soutenu la clinique CSVM dans la prestation de soins à des milliers de personnes à travers la vallée. Ensemble, la Fondation et la clinique ont grandi, se sont adaptées et sont restées profondément enracinées dans la réponse aux besoins de notre région, en particulier ceux des aînés.

À l'automne 2025, deux infirmières praticiennes ont rejoint l'équipe de la clinique d'Ayer's Cliff. Et début 2026, nous ouvrons une nouvelle clinique à Lennoxville. Ce sont de grands pas, rendus possibles grâce à votre soutien — et à la conviction qu'ensemble, nous pouvons faire plus.

L'événement était un moment de pause, de célébration et de remerciement, mais aussi un moment pour regarder vers l'avenir avec espoir et ambition.



De gauche à droite : Marianne Dandurand, Députée, Compton Stanstead; Jacques Demers, Maire, Ste-Catherine-de-Hatley; Marcella Davis Gerrish, Mairesse, North Hatley; Michel Rodrigue, Président, FSVM; Henry Khouri, Président, CSVM; et Alex Van Zuiden, Maire, Ayer's Cliff.

GALA ANNUEL AU MANOIR HOVEY

La FSVM a célébré 10 ans de service à la communauté

La Fondation a organisé sa soirée de gala annuelle et célébration au Manoir Hovey le 7 novembre 2025.

Les billets se sont vendus tôt et une foule animée s'est rassemblée pour cocktails et hors-d'œuvre, suivis d'un dîner gastronomique. Une fois de plus, Stephen Stafford, sa famille et son personnel ont accueilli nos invités avec une chaleureuse hospitalité et un professionnalisme extraordinaire.

Le conférencier invité de la soirée était le très honorable David Johnston, le 28e gouverneur général du Canada, qui, en conversation avec sa fille Alex, a parlé de son dernier livre *Empathy: Turning Compassion into Action*. Il a souligné l'importance et la nécessité d'un leadership bénévole communautaire et d'une collecte de fonds pour relever les nombreux défis auxquels nous sommes confrontés, au niveau local, national et mondial. Des exemplaires signés de son livre furent remis par la Fondation à tous les invités.



Conférencier invité
L'honorable David Jonston
28e Gouverneur général du
Canada (2010-2017) et a fille Alex

Prix Bâtisseurs Communautaire



L'honorable David Price, Prix des bâtisseurs
communautaires

La FSVM a honoré l'Honorable David Price avec le *Prix Bâtisseur Communautaire*, célébrant une vie de service commencée dans la réserve du régiment de Sherbrooke et en tant que le plus jeune entrepreneur en électricité du Québec. Son engagement envers les Cantons-de-l'Est est profondément ancré dans la foi et le devoir civique, allant de rôles de leadership dans les églises locales, le scoutisme jeunesse à la présidence de la Société d'agriculture des Cantons-de-l'Est et au soutien de nombreuses fondations de santé, telles que la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et Grace Village Care.

L'impact de M. Price a atteint son apogée grâce à sa longue carrière dans la fonction publique, notamment en tant que maire de Lennoxville et député du Compton–Stanstead. On lui attribue la promotion de la collaboration régionale dans les infrastructures, le renforcement des liens entre l'Université Bishop's et les entreprises locales, ainsi que la représentation du Canada sur la scène internationale à travers l'OTAN et les comités nationaux de défense. Même au-delà de ses fonctions électives, il reste une force essentielle dans le développement communautaire, siégeant à divers conseils d'administration d'entreprises et de santé, afin d'assurer le bien-être continu de la région.

Des remerciements particuliers ont été adressés à Marie-Ève Bouffard-Riddells et Andi Carter, ainsi qu'à Jed Richman, qui a été un maître de cérémonie charmant et divertissant pour la soirée. La fréquentation record ainsi que les résultats records de collecte de fonds issus de la vente aux enchères silencieuse ont rendu l'événement encore plus mémorable pour la Fondation.

Merci à la générosité et au soutien de nos entreprises et particuliers locaux, notamment le Manoir Hovey, Uniprix d'Ayer's Cliff, Les Marchés Tradition Patry & Fils, Raymond Chabot Grant Thornton et Therrien Couture Jolicoeur, ainsi qu'à tous les généreux donateurs de l'encan.



**Judy A. Hopps & Royal Orr, coprésidents de la
Fondation Santé Vallée Massawippi**



NOTRE PROGRAMME POUR AÎNÉS

Efforts collaboratifs pour l'engagement des aînés

Une mission importante de la FSVM est de soutenir activement les aînés afin qu'ils restent engagés socialement, en bonne santé et capables de vieillir dans un endroit qui leur convient. Pour y parvenir, la FSVM a mis en place un réseau d'activités à travers Ayer's Cliff, Coaticook, North Hatley, Fitch Bay et Huntingville (Grace Village). Ces activités offrent aux aînés des occasions régulières d'interactions significatives et de liens au sein de leurs communautés. Elles incluent des cafés rencontres mensuels ou réguliers, la promotion de l'amélioration de la santé physique et du bien-être intellectuel par des conférences et cours d'exercices, ainsi que des rassemblements communautaires.



Structure et coordination des cafés sociaux seniors

Chaque café fonctionne sous la supervision d'un coordinateur dédié. Ces coordinateurs travaillent en étroite collaboration avec les participants pour développer une sélection d'activités engageantes, adaptées aux intérêts et besoins uniques de chaque groupe. L'objectif de ces rencontres est de favoriser la conversation, d'encourager l'apprentissage tout au long de la vie et de célébrer ensemble en communauté.

La participation dans les cafés est flexible, permettant aux aînés de s'impliquer autant ou aussi peu qu'ils le souhaitent. Toutes les sessions sont animées en anglais. Pour de nombreux membres, les rassemblements dans les cafés sont le point fort de leur mois, offrant compagnie, stimulation et soutien.

Activités et points saillants de chaque lieu

Fitch Bay : Les membres s'engagent dans des activités artistiques et plongent dans la recherche sur l'histoire locale, approfondissant ainsi leur lien avec la région.

Le groupe *Les Jeunes Avancés (Ageless Ventures)* a célébré l'Halloween en octobre avec une journée de jeux animés comprenant Scrabble, Crokinole, cartes et jeux de poches. En novembre et décembre, les membres ont activement participé et soutenu divers événements communautaires. La troupe de Georgeville a présenté *And Then There Were None* d'Agatha Christie, avec la chef de groupe Gretchen Hatfield jouant un rôle majeur dans la production. Le programme du groupe comprenait également des chants choraux, des déjeuners communautaires partagés et des cafés.

- **Huntingville (Grace Village)** : Le groupe accueille régulièrement des intervenants invités et des auteurs, enrichissant leurs rencontres avec des perspectives diverses. De plus, des cours d'exercice tels que le yoga sur chaise et les séances d'Essentrics sont organisés tout au long de l'année pour promouvoir le bien-être physique.

Au cours des derniers mois, ils ont accueilli l'auteure Alexane Roy pour discuter de stratégies visant à améliorer la communication avec les aînés vivant avec des troubles neurocognitifs. Le groupe a également bénéficié d'une présentation d'un membre de la police de Sherbrooke, qui a abordé les sujets importants du cyber harcèlement et de la fraude en ligne, en mettant de l'avant des signes avant-coureurs majeurs à surveiller.



- **Coaticook** : Le café rencontre des aînés de Coaticook, *We're Still Here and Kicking* ont célébré leur premier anniversaire cet automne avec un déjeuner de célébration et un après-midi de jeux. Chaque réunion mensuelle présente un intervenant invité abordant des sujets tels que la gestion financière et les stratégies pour traiter les problèmes de mémoire et de santé mentale. Après la présentation et une période de questions, les membres profitent de moments pour discuter et jouer à des jeux informels. Les aînés de Dixville, Baldwin Mills, Compton, Stanstead Est et d'autres communautés voisines attendent avec impatience ces événements mensuels à Coaticook.
- **North Hatley** : Le groupe se concentre sur retisser des liens, le partage des actualités communautaires locales et la coordination des bénévoles pour le thé de l'après-midi de Grace Village, qui a lieu le jeudi. Les nouveaux bénévoles sont toujours les bienvenus pour cette initiative. Des contributions régulières volontaires sont amassées pour couvrir le coût des cafés, les fonds excédentaires étant donnés une ou deux fois par an.

Chaque session comprend une discussion ouverte durant les 45 dernières minutes sur un sujet choisi la semaine précédente, ce qui favorise des échanges animés et éducatifs que les membres attendent avec impatience. De plus, il existe un chevauchement important avec les participants aux programmes de yoga sur chaise et d'exercices de prévention des chutes, favorisant un approfondissement des amitiés et des liens entre ces groupes. Des préparatifs sont en cours pour un rassemblement de groupe plus important au Nouvel An.

- **Ayer's Cliff** : Aujourd'hui dans sa quatrième année, ce groupe excelle dans les jeux de cartes et de mémoire, ainsi que dans des sessions de résolution de problèmes destinées à favoriser la santé cognitive.



- Au cours des derniers mois, la créativité a pris le devant de la scène lorsqu'un membre du groupe a animé une session sur la fabrication de décorations de Noël faites maison pour les arbres généalogiques, mettant en valeur les talents artistiques du groupe. Leur fête de Noël, comme toutes leurs célébrations spéciales, proposait une variété de jeux, des friandises maison et beaucoup de rires. Plusieurs membres se préparent également à participer à un cours de prévention des chutes en janvier.



RENFORCEMENT COMMUNAUTAIRE :

RASSEMBLEMENT D'AYER'S CLIFF

Récemment, la FSVM et son Café rencontre d'Ayer's Cliff ont organisé la première réunion conjointe des cinq cafés rencontres. Organisé au sous-sol de l'église Saint-Barthélemy à Ayer's Cliff, l'événement a rassemblé plus de 60 aînés qui ont rempli l'espace d'échanges chaleureux, de rires et de conversations animées. Pour beaucoup, c'était une réunion très attendue avec des amis anglophones des communautés voisines.

Les aînés aidant d'autres aînés : organiser et célébrer ensemble

Fidèles à l'esprit de soutien mutuel, les membres du Café rencontre d'Ayer's Cliff sont arrivés deux heures plus tôt pour préparer le lieu en installant des tables, en disposant des chaises et en ajoutant des touches décoratives. La Fondation Santé Vallée Massawippi (FSVM) et la Fondation culturelle et de recherche des Townshippers ont conjointement soutenu le déjeuner de la rencontre, et tout au long de l'année, ils continuent de proposer des déjeuners ou des desserts spéciaux lors des réunions mensuelles des cinq cafés rencontres. Le Fonds régional Tillotson Coaticook s'associe également pour soutenir la FSVM.

Mme Marianne Dandurand, députée de Compton-Stanstead, durant une courte allocution a mis en avant le programme *New Horizons for Seniors*, une initiative communautaire qui finance en partie les activités de la fondation pour les aînés. Après le dîner, Kim Bailey, coordinatrice du Café rencontre d'Ayer's Cliff, a mené le groupe lors d'exercices et de jeux de mémoire, enrichissant les activités de l'après-midi.

Des participants venus de plus de dix villages sont partis avec des pas plus légers, des sourires plus éclatants et un engagement à continuer de se connecter avec les anciens et les nouveaux amis.

ACTIVITÉS À VENIR :

CAFÉS RENCONTRES – SESSION HIVER 2026

CAFÉS RENCONTRES DE GRACE VILLAGE

Lyne Roy dirige les Cafés rencontres de Grace Village chaque **deuxième mercredi** de chaque mois, à **13h30**.

- | | |
|--------------|--|
| 14 janvier : | Conférence sur l'anxiété : La psychiatre gériatrique Dr Jessika Roy Desruisseaux apportera des éclairages sur les troubles mentaux et physiques — tels que l'anxiété, la tension et les troubles du sommeil — qui peuvent affecter notre vie quotidienne. Elle suggérera également des changements pratiques de mode de vie, incluant des routines d'exercices et des techniques de respiration, pour aider à gérer ces défis. |
| 11 février : | « <i>Driving into the past</i> » Histoire des ponts couverts au Québec
Un film de Louise Abbott |
| 11 mars : | Conférencier sur la façon de gérer le deuil – livre « <i>Being alive</i> »
Raymond Bernard |
| 8 avril : | Lecture de poésie – Tanya Allatt |
| 13 mai : | Thé et scones au Musée Beaulne Coaticook
10\$/personne |

CAFÉS RENCONTRES DE FITCH BAY

Gretchen Hatfield dirige *Les Jeunes Avancés (The Ageless Ventures)* le **quatrième jeudi** de chaque mois, de **13h00 à 15h00**, au **Canon Gustin Hall**.

- | | |
|--------------|---|
| 22 janvier : | Lire ensemble des pièces de théâtre - <i>MidSummer Night's Dream</i> de Shakespeare |
| 26 février : | Après-midi de jeux <i>Cabin Fever Be Gone</i> |
| 26 mars : | Dîner de célébration printanière des Jeunes Avancés |
| 23 avril : | Bases du dessin : Portraits |
| 28 mai : | Peindre à partir de photographies |

CAFÉS RENCONTRES D'AYER'S CLIFF

Kim Bailey dirige le Café rencontre d'Ayer's Cliff, qui se tient à la **clinique CSVM** le **troisième mercredi** de chaque mois, à **13h30**, à savoir les:

- | | | | | | |
|------------|------------|---------|----------|--------|---------|
| 21 janvier | 18 février | 18 mars | 15 avril | 20 mai | 17 juin |
|------------|------------|---------|----------|--------|---------|

CAFÉS RENCONTRES DE NORTH HATLEY

Elisabeth Churcher anime le Café rencontre de North Hatley Social **tous les mardis de 10h00 à 11h15** dans la salle d'activités des **appartements Connaught**.

CAFÉS RENCONTRES DE COATICOOK

Stéphanie Paquet dirige le Café rencontre de Coaticook le **quatrième jeudi** du mois à 13h30, au Centre communautaire, à savoir les :

26 février

26 mars

23 avril

28 mai

25 juin

PRÉVENTION DES CHUTES – SESSION HIVER 2026

Augmentez votre niveau d'activité et améliorez l'équilibre et la coordination

La FSVM est heureuse de parrainer des cours de prévention des chutes dans deux lieux cet hiver.



1. **Ayer's Cliff** à l'Église Beulah, 967 rue Main, Ayer's Cliff, J0B 1C0 les mardis de 13h30 à 14h30, du 6 janvier au 24 mars 2026.
2. **Grace Village (Huntingville)**, 1515 Pleasant View, Sherbrooke les jeudis de 13h30 à 14h30, du 22 janvier au 9 avril 2026.

12 cours. 75 \$ par personne pour la session.
Les places sont limitées. N'importe qui peut s'inscrire.
Païement prélevé le premier jour.

Ce cours est conçu pour les adultes de 50 ans et plus qui souhaitent améliorer leur condition physique globale dans un environnement sûr, motivant et bienveillant. Animée par un kinésologue certifié d'Acti-sports Coaticook, chaque séance met l'accent sur des exercices de renforcement, l'entraînement cardiovasculaire et le travail de flexibilité. L'équilibre, la posture et la coordination sont également des éléments clés du programme.

Au-delà de l'amélioration physique, les séances offrent des opportunités d'apprentissage et favorisent l'autonomie ainsi que la socialisation, ce qui en fait un cours idéal pour rester actif, confiant et engagé.

Pour informations et inscription : direction@fsvm.ca



À nos donateurs : merci pour votre confiance, votre générosité et votre cœur. Votre soutien a alimenté tout ce que nous avons accompli.

À nos bénévoles incroyables : votre temps, votre gentillesse et votre présence font toute la différence. Vous apportez chaleur et humanité à tout ce que nous faisons.

Et à l'équipe dévouée de la clinique d'Ayer's Cliff : vos soins, votre compassion et vos efforts quotidiens sont la raison pour laquelle notre mission prend vie. Nous sommes très fiers de rester à vos côtés.

Merci au nom de l'ensemble du conseil d'administration de la Fondation Santé Vallée Massawippi. Merci de faire partie de notre parcours. Merci pour votre loyauté, votre engagement et votre foi dans la force de la communauté.

Merci à New Horizons for Seniors : Projets communautaires d'Emploi et Développement social Canada pour leur soutien essentiel dans la réalisation de ces initiatives.

Merci à New Horizons for Seniors, aux Fonds Tillotson de la région de Coaticook et à la Fondation des Townshippers de rendre nos cafés rencontres possibles.



La Fondation est une organisation à but non lucratif activement engagée dans la promotion de la santé et du bien-être des citoyens de la vallée de Massawippi et au-delà, et soutient le renforcement du système de santé québécois.

Notre mission principale est d'identifier activement les lacunes du système de santé et de collecter des fonds pour les combler, en réimaginant ainsi l'accès aux soins de santé communautaires. Une priorité clé est de faciliter l'accès aux soins primaires et préventifs, plus près de chez soi.