



(English follows)

Bonjour et bienvenue dans
notre bulletin de JUIN 2026!

Par le biais de cette infolettre publiée quatre fois par année, nous souhaitons vous tenir informés des projets et des activités en cours de la Fondation.

Diane Dumont
Executive Assistant



UNE BELLE AMÉLIORATION POUR LE CSVM !

En février dernier, la Fondation de la santé de la vallée de Massawippi (FSVM) a eu le grand plaisir d'offrir une table d'examen et un tabouret flambant neufs au Centre de santé de la vallée de Massawippi (CSVM). Cette acquisition a été rendue possible grâce à la contribution financière du Fonds de la région de Coaticook Tillotson, dont le soutien est profondément apprécié.

Ce nouvel équipement remplace l'ancienne table qui avait bien servi, apportant un changement notable tant pour le personnel que pour les patients. L'équipe du CSVM a été absolument ravie de cette amélioration, et nous sommes très fiers de les appuyer afin d'offrir des soins confortables et de grande qualité à notre communauté !



OUR SENIORS PROGRAM

Le projet déploie avec succès une offre de services diversifiée, dédiée à **l'amélioration du bien-être** de la communauté et à la réalisation des objectifs fondamentaux du programme de soutien aux aînés. Au cœur de cette initiative se trouvent la **promotion de saines habitudes de vie et le maintien de l'autonomie grâce à des cours réguliers d'exercice physique**. Afin de lutter contre l'isolement social,



le projet crée des espaces de socialisation dynamiques et sécuritaires qui favorisent l'apprentissage et le partage. De plus, la décentralisation des activités et l'implantation d'un nouveau système collaboratif de covoiturage garantissent que chaque aîné peut participer pleinement, directement au sein de son propre milieu de vie.

La Fondation de la santé de la vallée de Massawippi (FSVM) tient à exprimer sa reconnaissance officielle pour ce projet financé par le programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada, ainsi que par le soutien du Fonds de la région de Coaticook Tillotson et de la Fondation Townshippers, qui rend cette initiative possible.

En répondant aux besoins croissants de la communauté d'expression anglaise locale, le projet fait directement progresser sa mission **d'inclusion et d'accessibilité**. Une approche participative impliquant des coordonnateurs locaux veille à ce que le programme demeure **profondément ancré dans les réalités uniques de chaque quartier**, maximisant ainsi l'impact de chaque ressource.

En fin de compte, cette initiative réussit à bâtir un filet de sécurité durable et un profond sentiment d'appartenance, transformant des activités occasionnelles en un **écosystème de bienveillance permanent qui rehausse profondément la qualité de vie et le bien-être collectif des aînés de notre région**.

Aperçu de notre impact

Grâce à votre participation et au travail remarquable de nos coordonnateurs locaux, nous avons joint un nombre incroyable de personnes l'année dernière :

- **Cafés sociaux mensuels** : 677 participants répartis sur 73 rencontres à Ayer's Cliff, Fitch Bay, Coaticook et Huntingville/Grace Village.
- **Rassemblements amicaux** : 99 participants se sont réunis lors de grands événements sociaux communautaires à North Hatley, Ogden et Ayer's Cliff.
- **Cours d'activité physique adaptée** : 44 aînés sont restés actifs et autonomes grâce à une session de 12 semaines d'exercices adaptés (yoga sur chaise, Essentrics et prévention des chutes).
- **Compétences numériques et de vie** : 35 aînés ont développé leur autonomie grâce à des ateliers spécialisés à Grace Village portant sur la protection contre la fraude en ligne, le soutien technologique et la cuisine saine pour une personne.

L'innovation en action : Briser les tabous par le théâtre

Afin d'aborder des sujets délicats tels que la maltraitance des aînés, l'isolement et la fraude financière, nous nous sommes associés à **DIRA-Estrie** pour présenter du théâtre interactif (théâtre-forum) directement au cœur de nos communautés.

- **Déstigmatisation** : Des problématiques complexes ont été projetées sur des personnages de fiction, permettant aux aînés d'en discuter ouvertement en toute sécurité.
- **Apprentissage interactif** : Le public a participé activement en repérant les « drapeaux rouges » (signes d'alerte) et en proposant des solutions en temps réel.
- **Espaces sécuritaires** : Des intervenants professionnels étaient sur place pour répondre aux questions, transformer les émotions en connaissances pratiques et fournir des ressources de soutien immédiates.

Les faits saillants de vos communautés locales

Notre force réside dans notre décentralisation — offrir des services directement là où vous vivez afin d'éliminer les obstacles liés aux déplacements. Voici ce que nos dynamiques points de rassemblement locaux ont accompli:

Ayer's Cliff

Ce groupe énergique en est déjà à sa cinquième année fantastique ! Il met l'accent sur la santé cognitive à travers des jeux de cartes, des défis de mémoire, de la résolution collective de problèmes et des ateliers d'artisanat.

Coaticook

Les rencontres mensuelles du café-causerie pour aînés « *We're Still Here and Kicking!* » associent des conférences de conférenciers invités (sur des sujets comme la gestion financière et la santé mentale) à des moments de socialisation et de jeux.

Fitch Bay

Le groupe « *Ageless Ventures* » est profondément investi dans la recherche sur l'histoire locale, les projets artistiques, les dîneurs communautaires, le théâtre et les activités de quartier.

Huntingville (Grace Village)

Un véritable carrefour d'apprentissage continu et de bien-être, où les rencontres régulières marient les échanges sociaux à des conférences portant sur des sujets tels que les troubles neurocognitifs, la cyberintimidation et la sensibilisation à la fraude.



Un merci du fond du cœur !

Le véritable succès de ce programme ne se mesure pas seulement en chiffres — il se lit dans les sourires, les discussions riches et les belles amitiés qui se créent. Merci à nos bailleurs de fonds, à nos coordonnateurs et, par-dessus tout, à vous, nos participants, de bâtir une culture de vigilance, de bienveillance et d'appartenance dans toute la vallée de Massawippi.

ACTIVITÉS À VENIR : CAFÉS-RENCONTRES

CAFÉS-RENCONTRES DE GRACE VILLAGE

Lyne Roy anime les cafés de Grace Village chaque **deuxième mercredi du mois, à 13 h 30**, soit les :

9 sept; 14 oct; 11 nov; 9 déc 2026

CAFÉS-RENCONTRES DE FITCH BAY

Gretchen Hatfield anime le groupe *Les Jeunes Avancés* chaque **quatrième jeudi du mois, de 13 h à 15 h, au Canon Gustin Hall.**

23 juillet : Peinture de fleurs
27 août : Activité intergénérationnelle
Relâche pour novembre et décembre 2026

24 sept. : Conférence
22 oct. : Thème à confirmer



CAFÉS-RENCONTRES D'AYER'S CLIFF

Kim Bailey anime le café social d'Ayer's Cliff, qui se réunit à la clinique du CSVm chaque **troisième mercredi du mois, à 13 h 30**, soit les :

16 sept; 21 oct; 18 nov; 23 déc 2026

CAFÉS-RENCONTRES DE COATICOOK

Stéphanie Paquet anime le café social de Coaticook le **dernier mardi du mois, à 13 h 30, à la salle communautaire de l'Hôtel de Ville de Coaticook**, soit les :

29 sept; 27 oct; 24 nov 2026

Pour info et inscription: Stéphanie Paquet coordo.senior@fsvm.ca (819) 821-3013 #2



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.

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

(819) 821-3013

fsvm.ca information@fsvm.ca

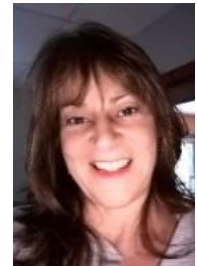
June 2026 NEWSLETTER



Bonjour and welcome to
Our JUNE 2026 update

We wish to keep you informed about the ongoing work of the Foundation through this newsletter, which is published four times a year.

Diane Dumont
Executive Assistant



A WONDERFUL UPGRADE FOR CSVM!

This past February, the Massawippi Valley Health Foundation (MVHF) was delighted to purchase a brand-new examination table and stool to the Centre de Santé Vallée Massawippi (CSVM). This acquisition was made possible thanks to a financial contribution of the Tillotson Coaticook Region Fund, whose support is deeply appreciated.

The new equipment replaces their well-loved previous table, making a noticeable difference for both staff and patients. The CSVM team was absolutely thrilled with the upgrade, and we are so proud to support them in providing comfortable, high-quality care to our community!



OUR SENIORS PROGRAM

The project successfully deploys a diversified service offer dedicated to **enhancing community well-being** and fulfilling the core objectives of the senior support program. At its heart, the initiative focuses on **promoting healthy lifestyles and maintaining independence through regular physical exercise classes**. To combat social isolation, the project creates vibrant, **safe socialization spaces that foster learning and connection**, while the decentralization of activities and a new collaborative carpooling system ensures that every senior can participate fully, directly within their own living environment.



The Massawippi Valley Health Foundation (MVHF) wishes to express its official recognition for this project, which is funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program, as well as through the support of the Coaticook Region Tillotson Fund and the Townshippers' Foundation, making this initiative possible.

By addressing the growing needs of the local English-speaking community, the project directly advances its mission of **inclusion and accessibility**. A participatory approach involving local coordinators ensures that the program remains **deeply rooted in the unique realities of each neighborhood**, maximizing the impact of every resource.

Ultimately, this initiative succeeds in building a lasting safety net and a deep sense of belonging, transforming occasional activities into a **sustainable ecosystem of care that profoundly elevates the quality of life and collective well-being of our regional seniors**.

Our Impact at a Glance

Because of your participation and the hard work of our local coordinators, we achieved incredible reach this past year:

- **Monthly Social Cafés: 677 attendees** across **73 meetings** in Ayer's Cliff, Fitch Bay, Coaticook, and Huntingville/Grace Village.
- **Friendly Gatherings: 99 participants** came together for large community social events in North Hatley, Ogden, and Ayer's Cliff.
- **Adapted Fitness Classes: 44 seniors** stayed active and independent through a 12-week session of adapted exercises (Chair Yoga, Essentrics, and Fall Prevention).
- **Digital & Life Skills: 35 seniors** empowered themselves through specialized workshops at Grace Village covering online fraud protection, tech support, and healthy cooking for one.

Innovation in Action: Breaking Taboos Through Theatre

To address sensitive topics like elder abuse, isolation, and financial fraud, we partnered with **DIRA-Estrie** to bring **interactive theatre (Forum-Theater)** directly into our communities.

- **Destigmatization:** Complex issues were projected onto fictional characters, making it easy and safe for seniors to discuss them openly.
- **Interactive Learning:** Audiences actively identified "red flags" and brainstormed solutions in real-time.
- **Safe Spaces:** Professional intervenors were on-site to answer questions, transform emotions into practical knowledge, and provide immediate support resources.

Highlights from Your Local Communities

Our strength lies in our decentralization—bringing services directly to where you live to eliminate travel barriers. Here is what our vibrant local hubs have been up to:

Ayer's Cliff

Now in its fifth fantastic year! This energetic group focuses heavily on cognitive health with card games, memory challenges, collective problem-solving and art crafts.

Coaticook

The "*We're Still Here and Kicking*" Seniors Coffee monthly gatherings pair vital guest speakers (covering subjects such as financial management and mental health) with social and game time.

Fitch Bay

The *Ageless Ventures* group is deeply immersed in local history research, artistic projects, community lunches, art, drama and community activities.

Huntingville (Grace Village)

A true hub for lifelong learning and wellness with regular gatherings pair social interactions with guest speakers with subjects such as neurocognitive disorders, cyberbullying and fraud awareness.



A Heartfelt Thank You! The true success of this program isn't just in the numbers—it's in the smiles, the rich discussions, and the beautiful friendships being made. Thank you to our funders, our coordinators, and most importantly, **you**, our participants, for building a culture of vigilance, kindness, and belonging across the Massawippi Valley.

Here's to another thriving year ahead!

UPCOMING ACTIVITIES: SENIOR CAFÉS

GRACE VILLAGE SOCIAL CAFÉS

Lyne Roy leads the Grace Village Cafés every **second Wednesday** of each month, at **13h30**, namely on:

Sept 9; Oct 14; Nov 11 & Dec 9 2026



FITCH BAY SOCIAL CAFÉS

Gretchen Hatfield leads *The Ageless Ventures* on the **fourth Thursday** of each month, from **1:00pm to 3:00pm**, at Canon Gustin Hall.

July 23: Flower Painting
August 27: Intergenerational activity
No cafés in November nor December 2026

Sept 24: Guest speaker
Oct 22: To be announced

AYER'S CLIFF SOCIAL CAFÉS

Kim Bailey leads the Ayer's Cliff Social Café, which convenes at the **CSVM clinic** on the **third Wednesday** of each month, at **1:30pm**, namely on:

Sept 16; Oct 21; Nov 28 & Dec 23 2026

COATICOOK SOCIAL CAFÉS

Stéphanie Paquet leads the Coaticook Social Café on the **last Tuesday** of the month, at **1:30pm**, at the community center, namely on:

Sept 29; Oct 27 & Nov 24 2026

For info and registration: Stéphanie Paquet coordo.senior@fsvm.ca (819) 821-3013 #2



The Foundation is a not-for-profit corporation actively engaged in promoting the health and wellness of citizens in the Massawippi Valley and beyond and support the strengthening of Quebec's healthcare system.

Our primary mission is to actively identify gaps in the healthcare system and raise funds to address them, reimagining access to community healthcare. A key priority is to facilitate access to primary and preventive care, closer to home.

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

(819) 821-3013

fsvm.ca information@fsvm.ca