

COURRIER

JUIN-JUILLET 2026

SECTION GESTION DE CRISE / SINISTRE



Enfin l'été, bienvenue !

LE MOIS DE JUIN NOUS A PERMIS DE SEMER NOS SEMENCES ET NOS PLANTS AU PARC DE LA RIVIÈRE-AUX-CERISES AVEC ORFORD 3.0.

Nous sommes très heureux de ce nouveau partenariat qui nous permet à la fois d'entretenir ce nouvel espace de jardin communautaire, de suivre l'enseignement des experts jardiniers de l'Organisme, et d'éventuellement cueillir d'autres légumes pour nos plats. Merci à Eve-Lyne et Josée et Richard d'avoir été présents lors de l'organisation des jardins, la plantation des semences et plants et l'installation des différents systèmes d'arrosage.

Maintenant qu'il fait vraiment chaud, nous sommes heureux de voir pousser les plants à grande vitesse et déjà la rhubarbe est un fruit

consommé cette saison-ci. Soyons vigilants à bien nous **hydrater** pendant ces canicules !



En juin, c'était le mois **contre la maltraitance** fait aux aînés alors il fallait mettre de l'avant cette triste réalité en soulignant que souvent maltraitance ne rime pas avec mauvais traitements mais plutôt dépassement ou débordement des tâches de proche aidant. On parle aussi de **l'âgisme** : l'idée que les aînés veulent se désengager de toutes responsabilités et laisser les coûts sociaux aux plus jeunes, qu'ils sont trop lents, qu'ils retournent en enfance, qu'ils ne veulent plus travailler... En fait, bien au contraire ce sont ces aînés qui ont bâti notre société, ils veulent encore un rôle



social à jouer qui les valorise, ils souhaitent être entendus et respectés dans leurs besoins. Ils ne veulent pas être traités comme « P'tite Madame ou P'tit Monsieur », ils veulent pouvoir conduire si leurs capacités visuelles et leur jugement le permettent, ils veulent être partie intégrante de l'avenir.



Le 5 juillet était la journée nationale de **prévention des blessures**, c'est une fête de plus pour nous convaincre de participer aux différentes activités offertes pour la santé physique au Hameau. Que vous soyez fan des marches extérieures en sentier du lundi, du «Viens bouger» du mardi, de la «Musique en mouvement» des mercredis et jeudis, du «Zumba sur chaise» (yoga) du mardi et vendredi, en plus des mercredis après-midi dansants., il y en a pour tous les goûts, toutes les conditions physiques; le but est d'être plus souple, se renforcer au niveau musculaire, de favoriser une meilleure posture et un meilleur équilibre, de développer des mouvements plus amples et agiles et ceci même en milieu accidenté ou animé.



Saviez-vous que le 21 juin est la journée internationale du yoga reconnue par l'ONU?

LES BIENFAITS DU YOGA CHEZ LES PERSONNES AVEC ATTEINTE NEUROCOGNITIVE

Le yoga adapté peut avoir des effets positifs sur le corps, le cerveau et la santé mentale des personnes vivant avec un trouble neurocognitif léger ou une démence. Il combine des mouvements doux, la respiration, l'attention au moment présent et parfois la méditation. Les données scientifiques suggèrent que cette approche est généralement sécuritaire et peut améliorer le bien-être, l'humeur, l'équilibre et certaines fonctions cognitives, même si des études de plus grande qualité sont encore nécessaires.



1. Bienfaits sur le cerveau et la cognition

Des études en imagerie cérébrale montrent que les pratiques corps-esprit, comme le yoga, le tai-chi et le qi gong, peuvent être associées à des changements dans des régions importantes du cerveau : le cortex préfrontal et l'hippocampe. Ces régions sont impliquées dans la mémoire, l'attention, la régulation émotionnelle et la maîtrise de soi.

Chez les personnes avec atteinte cognitive, le yoga peut contribuer à :

- Soutenir l'attention et la concentration;
- Stimuler la mémoire verbale, visuelle et spatiale;
- Favoriser les fonctions exécutives, comme l'organisation et l'inhibition;
- Offrir une routine rassurante grâce à la répétition des mouvements et de la respiration.

Des études portant sur des personnes avec trouble cognitif léger ont montré des effets favorables du yoga sur l'attention et la mémoire verbale.

2. Bienfaits sur la santé mentale

Le yoga peut aider à diminuer le stress, l'anxiété et certains symptômes dépressifs. La respiration lente, la relaxation et la pleine conscience agissent sur le système nerveux en favorisant un état de calme. Certaines études suggèrent aussi une diminution du cortisol, l'hormone associée au stress.

Il peut donc aider à :

- Diminuer l'anxiété;
- Réduire l'agitation;
- Améliorer l'humeur;
- Favoriser un sentiment de calme et de sécurité;
- Diminuer la rumination;
- Soutenir une meilleure régulation émotionnelle.

Chez des personnes âgées vivant en milieu de soins, incluant des personnes atteintes de démence, le yoga sur chaise a été jugé bénéfique et associé à une amélioration possible de l'humeur, de l'anxiété et du bien-être mental.



3. Bienfaits physiques

Le yoga doux aide aussi à maintenir les capacités physiques, ce qui est essentiel chez les personnes âgées ou fragilisées. Les études rapportent des effets favorables sur l'équilibre, la souplesse, la force musculaire et la mobilité.

Il peut contribuer à :

- Améliorer l'équilibre;
- Réduire le risque de chute;
- Maintenir la souplesse;
- Renforcer doucement les muscles;
- Améliorer la posture;
- Diminuer certaines douleurs;
- Favoriser une meilleure respiration et un meilleur sommeil.



4. Bienfaits sociaux et relationnels

Lorsque le yoga est pratiqué en groupe ou avec un proche aidant, il devient aussi une activité sociale et



affective. Cet aspect est important, car l'isolement peut aggraver l'anxiété, la dépression et le retrait chez les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

Il n'est pas nécessaire d'aller au sol pour obtenir les bienfaits du yoga, les séances sur chaise sont aussi bénéfiques et moins risquées pour les gens avec des difficultés de mobilité ou des douleurs au dos.



Il peut favoriser :

- La participation à une activité commune;
- Le sentiment d'appartenance;
- Les interactions positives;
- La confiance en soi;
- Le maintien de la dignité;
- Un moment agréable partagé avec les proches ou les intervenants.

5. Conditions pour une pratique sécuritaire

Pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, le yoga doit être adapté, simple et sécuritaire. Les études soulignent l'importance de séances courtes, accessibles, supervisées et ajustées aux capacités physiques et cognitives des participants.

Il est préférable de privilégier :

- Des mouvements doux;
- Des exercices en position assise si nécessaire;
- Des consignes simples;
- Une ambiance calme;
- La présence d'un proche aidant ou d'un intervenant;
- La respiration, la détente et la pleine conscience;
- L'absence de pression de performance.

En résumé

Le yoga adapté ne guérit pas les troubles neurocognitifs, mais les données scientifiques suggèrent qu'il peut soutenir la mémoire, l'attention, l'équilibre, l'humeur et la qualité de vie. Il représente une approche complémentaire douce, humaine et accessible, particulièrement intéressante lorsqu'elle est intégrée à un accompagnement global et sécuritaire.



Did you know that June 21 is International Yoga Day, as recognized by the UN?

THE BENEFITS OF YOGA FOR PEOPLE LIVING WITH NEUROCOGNITIVE DISORDERS

Adapted yoga may have positive effects on the body, brain, and mental health of people living with mild cognitive impairment or dementia. It combines gentle movements, breathing exercises, mindfulness, and sometimes meditation. Scientific evidence suggests that this approach is generally safe and may improve well-being, mood, balance, and certain cognitive functions, although larger and higher-quality studies are still needed.



1. Benefits for the Brain and Cognition

Brain imaging studies show that mind-body practices such as yoga, tai chi, and qigong may be associated with changes in important brain regions including the prefrontal cortex and the hippocampus. These areas are involved in memory, attention, emotional regulation, and self-control.

For people living with cognitive impairment, yoga may help:

- Support attention and concentration;
- Stimulate verbal, visual, and spatial memory.
- Improve executive functions such as organization and inhibition.
- Provide a reassuring routine through repetitive movements and breathing exercises.

Studies involving people with mild cognitive impairment showed positive effects of yoga on attention and verbal memory.

2. Mental Health Benefits

Yoga may help reduce stress, anxiety, and certain depressive symptoms. Slow breathing, relaxation, and mindfulness practices help calm the nervous system and may reduce cortisol, the hormone associated with stress.

Yoga may therefore help:

- Reduce anxiety;
- Decrease agitation;
- Improve mood;
- Promote feelings of calm and safety;
- Reduce rumination and negative thoughts;
- Support better emotional regulation.

Among older adults living in care settings, including people with dementia, chair yoga was found to be beneficial and associated with possible improvements in mood, anxiety, and psychological well-being.



by Dre Paule Royer

3. Physical Benefits

Gentle yoga also helps maintain physical abilities, which is essential for older or frail individuals. Studies report positive effects on balance, flexibility, muscle strength, and mobility.

Yoga may help:

- Improve balance;
- Reduce the risk of falls;
- Maintain flexibility;
- Gently strengthen muscles;
- Improve posture;
- Reduce certain types of pain;
- Promote better breathing and sleep.



4. Social and Relational Benefits

When yoga is practiced in a group or with a caregiver, it also becomes a social and emotional activity.



This aspect is important because isolation may worsen anxiety, depression, and withdrawal in people living with neurocognitive disorders.



Yoga may encourage:

- Participation in a shared activity;
- A sense of belonging;
- Positive social interactions;
- Greater self-confidence;
- Preservation of dignity;
- Enjoyable moments shared with caregivers or support staff.

5. Conditions for Safe Practice

For people living with neurocognitive disorders, yoga should be adapted, simple, and safe. Research emphasizes the importance of short, accessible,

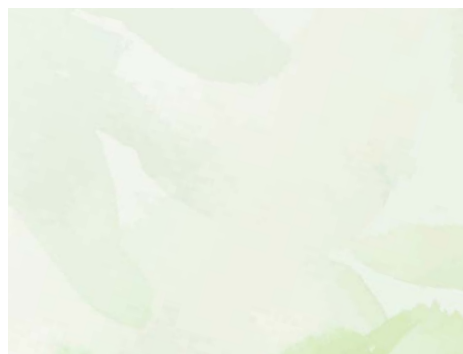
supervised sessions adjusted to participants' physical and cognitive abilities.

It is preferable to include:

- Gentle movements;
- Seated exercises when necessary;
- Simple instructions;
- A calm environment;
- The presence of a caregiver or trained facilitator;
- Breathing, relaxation, and mindfulness exercises;
- No pressure to perform.

In Summary

Adapted yoga does not cure neurocognitive disorders, but scientific evidence suggests it may support memory, attention, balance, mood, and overall quality of life. It represents a gentle, human-centered, and accessible complementary approach, especially when integrated into a broader supportive care program.



RETOUR SUR LE SINISTRE

par Dre Paule Royer



GESTION DE CRISE – LA SOLIDARITÉ SE POURSUIT

Les derniers jours ont été éprouvants pour toute la grande famille du Hameau des Cultures. À la suite du bris d'une conduite d'eaux sanitaires survenu dans un mur du centre commercial des Galeries Orford, le jeudi 9 juillet, nos locaux ont subi un important sinistre, une situation entièrement indépendante de notre volonté.

Mais au coeur de cette épreuve, une chose nous a profondément marqués : **l'immense élan de solidarité de notre communauté.**

Nous avons reçu de nombreux messages d'encouragement, des offres d'aide et des gestes de soutien qui nous ont rappelé à quel point Le Hameau occupe une place importante dans la vie des personnes vivant avec un trouble neurocognitif, de leurs proches aidants et de toute notre communauté. À chacun d'entre vous, un immense merci.

Nous souhaitons également remercier la Ville de Magog, le bureau de notre député, la CDC Memphrémagog, nos partenaires communautaires et institutionnels, ainsi que toutes les personnes qui nous ont soutenu. Nous tenons à remercier les commerces CANAC de Magog et EMBL\ESTRIE de Sherbrooke pour leurs rabais significatifs sur nos achats de rénovation et ameublement.

Nous tenons à souligner tout particulièrement le CIUSSS de l'Estrie-CHUS qui a maintenu son financement malgré l'interruption temporaire de nos activités régulières. Nous saluons également les résidences privées qui ont spontanément offert leur collaboration afin de transmettre notre situation aux familles de nos participants.

NOTRE PRIORITÉ : CONSERVER LE RÉPIT AUX AIDANTS

Même dans l'urgence, notre priorité est demeurée la même : **continuer d'accompagner les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs proches aidants.**



Pendant la fermeture temporaire, notre équipe a ainsi offert certaines activités alternatives à domicile aux personnes les plus vulnérables. Il était essentiel de maintenir le lien, de rassurer les familles et de faire sentir à chacun que, même sans nos locaux, **Le Hameau était toujours là.**

Puis est venu le temps de retrousser nos manches.

Grâce à l'engagement, à la souplesse et à la créativité de nos employés, de nos bénévoles et de certains proches aidants, nous avons fièrement rouvert nos portes le **10 août.**

Les vacances de la construction ont représenté un défi supplémentaire. Pourtant, toute notre équipe s'est mobilisée pour nettoyer, trier, récupérer, réorganiser, réaménager et reconstruire, en quelque sorte, notre quotidien.

En quelques semaines seulement, nous avons réussi à retrouver cette formule de services qui fait la force du Hameau depuis sa création.

Et cette réussite est avant tout **une réussite collective.**



LES VEDETTES DE CETTE GESTION DE CRISE

Certaines personnes ont joué un rôle particulièrement important dans cette période hors du commun.

Ève-Lyne - leadership et résilience

Ève-Lyne a fait preuve d'un leadership et d'une résilience remarquable. Parmi les premières sur place, elle a participé, bottes aux pieds, au nettoyage et au tri dans des conditions particulièrement difficiles. Et malgré ce travail exigeant, elle a trouvé l'énergie de compléter son triathlon le 11 juillet! Bravo encore à notre cheffe de troupe!

Le duo du centre d'appel de crise: Lisa Harvey et Marie Brangier

Pendant notre fermeture, Lisa et Marie ont pris contact avec toutes les familles et les résidences. Elles ont assuré le lien avec nos participants et offert du soutien aux proches aidants dans une période où l'incertitude était grande.

Marie-Ève et Samantha : dans l'action!

Elles n'ont pas hésité à mettre les mains dans les eaux usées pour récupérer le matériel qui pouvait l'être et décontaminer ce qui pouvait être sauvé. Un travail difficile, exigeant et essentiel.

DES PERSONNES QUI SE SONT FRANCHEMENT DISTINGUÉES

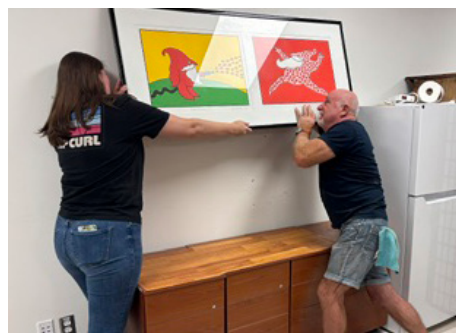
Gabriel Roy

Gabriel a véritablement été l'homme de la situation. Grand nettoyage, déménagement, réaménagement: il a été présent dans toutes les étapes et a contribué concrètement à remettre Le Hameau sur pied.



Viateur Fortier

Notre fidèle proche aidant a été présent pendant tout le réaménagement. Sa présence constante et sa compétence ont été précieuses dans cette période où chaque paire de bras comptait.



Joëlle Blouin

Avec son énergie débordante, Joëlle a été notre véritable cheerleader dans les moments les plus difficiles. Elle a enlevé la colle, stimulé le recouvreur de plancher, peinturé les murs et recherché les meilleurs prix afin de nous permettre d'économiser sur les travaux.

Une énergie contagieuse qui nous a certainement aidés à garder le cap!

Nous voulons également remercier toute notre équipe d'intervenants, qui a accepté de modifier ses horaires et d'adapter ses activités afin de répondre aux exigences de cette situation exceptionnelle. À toutes et à tous : merci!

Merci pour votre temps, votre énergie, votre débrouillardise et, surtout, pour votre solidarité et votre engagement sécurisant.



LE HAMEAU DU FUTUR

Cette épreuve nous ramène aussi à une réflexion qui nous habite depuis plus de deux ans: comment répondre à la croissance du Hameau et offrir à notre communauté un milieu à la hauteur de ses besoins?

Le sinistre n'a pas créé cette réflexion. Il nous a toutefois rappelé l'importance de pouvoir compter sur des installations adaptées, durables et pensées pour notre réalité.



Nous regardons donc vers l'avenir avec l'ambition de construire un nouveau Centre de jour agrandi pour recevoir toute notre communauté grandissante, un lieu vivant, inclusif et accessible, où les personnes vieillissent ensemble, où les proches aidants trouvent du soutien et où chacun peut continuer à participer pleinement à la vie de la communauté.



Un lieu qui évoluera avec notre communauté. Un lieu qui nous ressemble.

UNE COMMUNAUTÉ PLUS FORTE QUE JAMAIS

Cette crise passera, mais la solidarité dont notre communauté a fait preuve restera.

Elle nous rappelle que la véritable force du Hameau ne se trouve pas seulement dans ses murs, mais dans les personnes qui le font vivre.

Grâce à vous, nous avons traversé cette épreuve et nous sommes de nouveau réunis dans nos locaux, prêts à poursuivre notre mission.

Merci de faire partie de la grande famille du Hameau des Cultures. Et bienvenue chez vous dans notre Hameau réaménagé !



Activités régulières

Au centre de jour



Activités régulières

Au centre de jour



Activités régulières

Au centre de jour



MARCHE EN SENTIERS ET VISITE DU JARDIN 3.0



Activités régulières

Au centre de jour

FEUTRAGE AVEC LES AIDANTS



EXPRESSIONS ARTISTIQUES



Activités régulières

Au centre de jour

PROJETS CRÉATIFS



Activités régulières

Au centre de jour

DANSE LES MERCREDIS PM



Activités régulières

Au centre de jour

MUSICART, MUSIQUE EN MOUVEMENT ET ZUMBA



ATELIER SOUVENIR ET VIENS BOUGER



Dîner communautaire

Au centre de jour



UN DÎNER CHINOIS

Ce dernier fut conçu par notre chef Michel Audet avec la complicité de Gabriel, Solange et Nathalie.
Merci aux sous-chefs pour l'aide à la préparation des eggs rolls maison.

Activités spéciales

Extraordinaires



TOUTOUS POILUS

La visite de toutous poilus est toujours appréciée de tous nos participants. Cette activité permet aux gens de s'occuper d'un animal, le caresser, le nourrir et le brosser. Elle stimule la mémoire tactile, olfactive et les bons souvenirs. **La présence des animaux procure un sentiment de sécurité et de réconfort, elle favorise la motricité fine, les sourires, la bonne humeur et réduit l'apathie de certaines personnes.** Le but de cette activité spéciale est de donner une responsabilité aux gens atteints dont ils peuvent être fiers.

Activités spéciales

Extraordinaires



SORTIE AU PARC

Par une belle journée loin des canicules de juillet, nous sommes allés au parc et **on a joué comme des enfants**, au ballon, dans les balançoires, quelle joie de se remémorer ces souvenirs où l'on tentait d'atteindre le ciel...

Activités spéciales

Extraordinaires



VISITE DE CAROL JONES

Carol, danseuse thérapeute et actrice est venue nous offrir gratuitement une séance de danse où tous ont pu participer. Étant elle-même post aidante de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer, elle comprend très bien les besoins et bénéfices de la danse, du rythme, de l'expression corporelle comme façon de communiquer quand la communication verbale devient plus difficile. La danse a cette propriété de stimuler tout le cerveau avec cette mémoire posturale, mémoire auditive, mémoire de doux souvenirs.



Carol reviendra le vendredi 25 SEPTEMBRE POUR UN NOUVEAU COURS ET UNE FORMATION pour les aidants : « Les bienfaits de la danse sur le trouble neurocognitif - Rythmes de soins pour les personnes vivant avec le trouble neurocognitif incluant l'aidant naturel ».

Les vedettes du mois

Merci beaucoup!



MICHEL AUDET

notre chef cuisinier de nos excellents dîners communautaires.



GABRIEL

a été un bénévole incroyable en aidant avec la gestion de la crise causée par le sinistre.



NATHALIE LAFOND

à la fois discrète mais extrêmement aidante pour son père et tous les autres participants.



PRAISE

qui nous aide avec le sourire à réaliser plusieurs tâches.



VIATEUR FORTIER

a été un bénévole incroyable en aidant avec la gestion de la crise causée par le sinistre.



SAMANTHA

partenaire de Marie-Ève en zumba et cuisinière des jeudis et vendredis.



CYRILLE RICHARD

qui nous accompagne à la marche et revient à la danse.



MARIE-ÈVE

toute douce mais tout entrain avec la zumba.



ÈVE-LYNE

a été forte, résiliente et extrêmement efficace pendant tout le sinistre.

À noter à l'agenda

Activités à venir

- Vendredi **21 août** | **11:30 - 14:00** | **Dîner communautaire**
- Mardi **25 août** | **13:30 - 14:15** | **Souvenirs de vacances** pour les participants
- Mercredi **26 août** | **10:00 - 11:00** | **Toutous poilus**
- Vendredi **28 août** | **10:00 - 14:00** | **Visite de la Maison Merry** suivi d'un pique-nique **pour tous**
- **Dès septembre** | **Les mercredis matins** (plutôt que les jeudis) | **Dramathérapie avec Mélodie**
- **Dès septembre** | **Les mercredis** | **Arthérapie avec Catherine** | 2 groupes à constituer
- **Dès septembre** | **Les Cuisines collectives**

*SVP toujours pensez à vous inscrire à nos activités spéciales dont le nombre de participants est limité. Merci!

Les anniversaires du mois

Bonne fête!



Recettes partagées

Simples et rapides



RIZ AU POULET

Préparation : 10 min.

Cuisson : environ 15 min.

Portions : 4-6 personnes

Ingrédients

2 poitrines de poulet coupées en lanière

1 oignon en dés

1 tasse de chou vert coupé en dés

1 tasse céleri

3/4 tasse de riz

Sel et poivre

Sauce Soya

Sauce thaïlandaise

Préparation :

1. Faire revenir le poulet et les légumes 8 min. feu assez élevé, le poulet et les légumes doivent être cuits au 3/4.

2. Ajouter 1/2 tasse d'eau et incorporer le riz et tous les ingrédients.

3. Baisser le feu à moyen pour éviter que ça colle.

4. Brasser jusqu'à l'absorption presque complète du liquide. Si le riz n'est pas assez cuit, ajouter de l'eau jusqu'à consistance désirée.

La famille s'aggrandit

2 nouveaux bénévoles



**HORTENSE
FAUTEUX**

Bénévole à la marche
les lundis et jeudis



**MARIE-LYNE
LÉONARD**

Bénévole à art
créatif les lundis
et jeudis



MARIE BRANGIER

Intervenante auprès
de Lisa dans les
bâtons de parole et
avec les participants
pour les animations.

Elle nous revient avec son tout nouveau bagage, sa même douceur et sa créativité pour se joindre à l'équipe d'intervenants déjà en place. YOUTI!! Bienvenue chez toi...

Musicothérapie

Chanson composée en groupe

MUSICO EN GROUPE

Le groupe de musicothérapie nous a composé une chanson d'été pour la saison estivale 2026 et nous la présentera au prochain dîner communautaire. **Voici le texte avec la mélodie sur l'air de la chanson « Mon Pays Bleu »...**

Moi, dans mes souvenirs d'été
Il y a des moments pleins de beauté

Petit enfant sur son big wheel
Qui s'en allait se promener avec ses soeurs
Le p'tit a grandi et le garçon s'est envolé...

Moi, dans mes souvenirs d'été
Il y a des moments pleins de beauté

On se promenait, on cueillait des fraises
Dans la forêt une rivière pour mettre les pieds
Et au bord du lac, les canards se sont envolés...

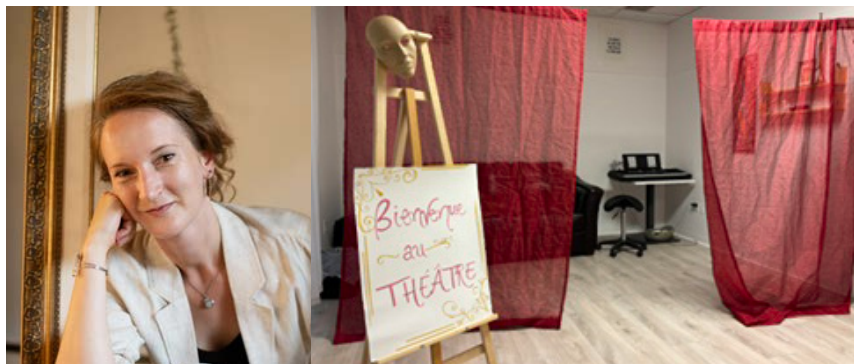
Moi, dans mes souvenirs d'été
Il y a des moments pleins de beauté

Pendant le jour j'allais au camp d'scout
Chez moi je jouais au cowboy avec mes chevaux
Avec le temps, ces jeux d'enfants se sont envolés...

Moi, dans mes souvenirs d'été
Il y a des moments pleins de beauté

Nouveauté

Au centre de jour



DRAMATHÉRAPIE

Nous débutons une nouvelle activité depuis quelques semaines avec **Mélo die Bérubé Pellerin**. Nos participants sont fiers de pouvoir de présenter et s'exprimer devant les autres. Cette activité sera disponible en deux groupes séparés, l'un pour les aidants et l'autre pour les participants.

CHAQUE MOIS

Nous vous proposons deux ressources You tube gratuites sélectionnées par notre équipe pour vous aider à mieux comprendre les troubles neurocognitifs et à accompagner votre proche dans la bienveillance.



Nous vous suggérerons également notre livre coup de coeur et un défi du mois pour vous, aidant, pour permettre de vous ressourcer, ou pour vous avec votre proche pour mieux adapter votre quotidien.

YOU TUBE



Chaîne : Alzheimer jour après jour, 4 août 2022

Durée : 4 minutes

Français

Alzheimer: DiCO « Anosognosie »

Une explication simple pourquoi les gens avec Alzheimer peuvent ne pas reconnaître leur maladie et leurs difficultés.



Chaîne : Série McGill à vos côtés, 18 mars 2026

Durée : 30 minutes

Français et anglais

*« Troubles neurocognitifs et perte de perspicacité: comprendre l'anisognosie »
-Dr Thomas Tannou*

Dr Tannou explique la perte de conscience des difficultés et propose des stratégies concrètes pour mieux communiquer et accompagner au quotidien.





LIVRE COUP DE COEUR DU HAMEAU

L'équilibre du jardinier

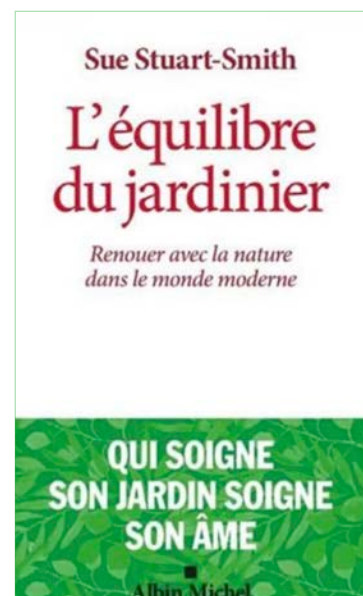
Qui soigne son jardin soigne son âme

Auteure : Sue Stuart-Smith

Éditions : JC Lattès, 2021

Disponible à : Amazon, Renaud-Bray, bibliothèques municipales.

Et si le jardin pouvait aussi faire du bien au cerveau? Cette lecture montre comment les fleurs, les odeurs, les couleurs et le contact avec la nature favorisent le bien-être et réveillent les souvenirs



DÉFI CE MOIS-CI

Prenez 15 minutes avec votre proche pour sentir une fleur, cueillir quelques fines herbes ou simplement écouter les oiseaux. Ces petits moments de nature stimulent les sens, favorisent les souvenirs et créent de précieux moments de complicité.



Campagne de financement

Le Havre du Hameau

Ensemble consolidons notre mission

FAITES UN DON EN VOUS PROCURANT

chandail manches courtes ou longues,
cotons ouatés, bouteille isotherme ou casquette

819-847-3044



Les Galeries Orford
1700 rue Sherbrooke, Magog,
Qc, J1X 5B4



www.lehameaudecultures.org
hameau.cultures@gmail.com

Merci d'y collaborer



Des cotons ouatés simples, avec ou sans
capuchon et poche ou zip sont
disponibles actuellement



Commanditaires

Merci beaucoup!



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**

Québec



MUSÉE DES
BEAUX-ARTS
DE SHERBROOKE

Fondation^{MC}
Philantra



Commanditaires

Merci beaucoup!



Fondation de l'Hôpital de Memphrémagog

