COURRIER

OCTOBRE 2026

HAMEAU des Cultures

OCTOBRE EST ARRIVÉ AVEC SES MAGNIFIQUES COULEURS ET LES MARCHES AVEC LES ODEURS DE FEUILLES ET DE FLEURS QUI SE TRANSFORMENT ET LA FIN DE NOS RÉCOLTES AUX JARDINS.



Avec L'automne, le Kin Impact est bien installé avec nos deux groupes de Pro-neurones, la cuisine collective est bien entamée grâce à l'implication de Sara avec nos aidants. **Ève-Lyne et Lisa ont présenté un kiosque d'information à la journée des organismes et la population était au rendez-vous.**



Marie-Ève et Samantha vous ont planifié des semaines avec des thèmes et des jeux pour encore plus de plaisir et de stimulation et les jeudis matin, nos participants collaborent maintenant tous à la préparation des légumes. En plus de nous aider aux repas, cela permet une activité de la vie quotidienne qu'ils se remémorent et qu'ils continuent à exécuter avec beaucoup de fierté.

Lisa et Marie invitent les proches aidants aux bâtons de parole tous les mois et reconnaissent la pertinence de créer un contenu spécifiquement pour nos aidants au masculin, projet en voie de réalisation avec l'aide de Luc Bédard, intervenant et post aidant. Vous découvrirez sous peu leur initiative…. Chapeau les filles! Marie a également offert une séance d'aromathérapie et découverte des sens avec nos participants.

Paule a reçu un hommage et un certificat de reconnaissance pour sa participation bénévole et son engagement envers l'amélioration de la qualité de vie des aînés bénévoles auprès des aînés lors de l'assemblée annuelle de la Table des aînés Memphrémagog.

Nouvelle initiative saluée par toute l'équipe… Notre Joelle super active a usé de son implication auprès de l'école de son fils pour que leur classe de cuisine nous offre gratuitement une collation maison hebdomadaire et lors des dîners communautaires. Merci à Joelle, Samuel, le prof cuisinier, Solange qui collabore aux menus et les jeunes de FPT1, cuisiniers étudiants. Cela permettra un bel échange à Noël entre ces jeunes cuistots qui viendront célébrer avec nous.



Éditorial

par Dre Paule Royer



ACCOMPAGNER PLUTÔT QUE DE CONVAINCRE : quand le refus nous parle

Pendant les dernières formations du Doc Paule, on a parlé d'accompagner plutôt que faire à la place, accompagner plutôt que de convaincre et cela est le sujet de notre éditorial.

Lorsqu'on accompagne une personne vivant avec un trouble neurocognitif, il arrive qu'une demande pourtant toute simple se transforme en véritable défi. Prendre une douche, s'habiller, manger ou se préparer à sortir peut susciter un refus, parfois catégorique.

Notre premier réflexe est souvent d'expliquer, de raisonner, de répéter ou de tenter de convaincre. Pourtant, ce qui nous semble évident ne l'est pas nécessairement pour la personne atteinte.

À la tenue de la formation : Accompagner plutôt que convaincre, nous avons exploré les mécanismes neurologiques qui peuvent expliquer ces refus. La maladie peut altérer la compréhension, la mémoire, la capacité de planifier une action et même la reconnaissance de ses propres difficultés ce qu'on appelle anosognosie. Ce n'est pas volontaire ou psychologique mais bien partie prenante de la plupart des maladies neurodégénératives.

Ainsi, une personne peut entendre une consigne sans parvenir à la traduire en action. Elle peut également ressentir de la peur, de l'incompréhension ou une perte de contrôle devant une situation qui nous paraît tout à fait banale.

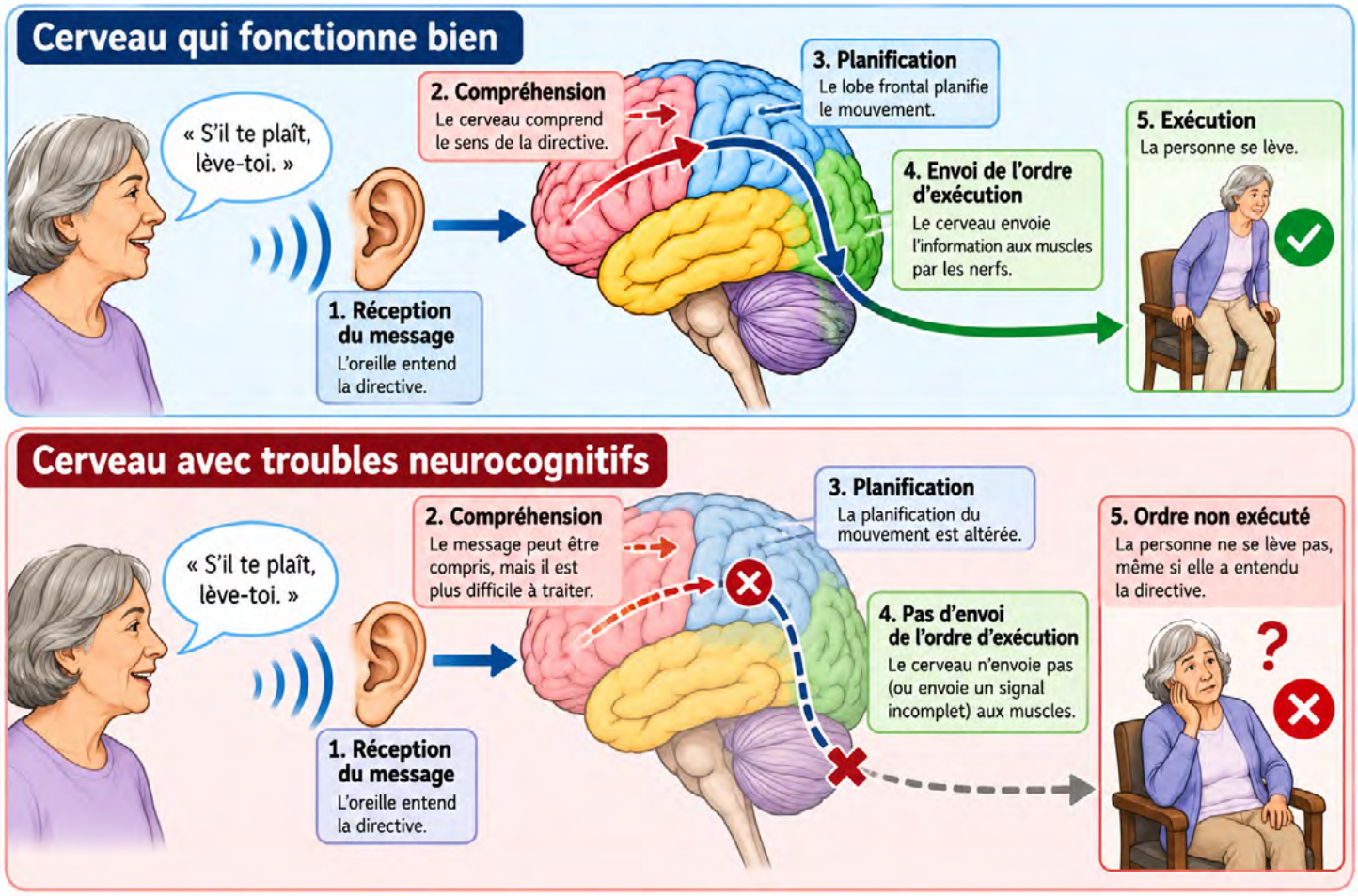
Le refus n'est donc pas nécessairement de l'opposition. Il peut être l'expression d'une difficulté que la personne n'arrive plus à expliquer.

Nous avons aussi abordé l'importance de la validation émotionnelle : reconnaître ce que la personne ressent, sans nécessairement chercher à corriger ce qu'elle dit ou les faits réels.

Plutôt que de demander « Pourquoi refuses-tu encore de prendre ta douche? », nous pouvons essayer « Je vois que tu n'en n'as pas envie maintenant. On va prendre notre temps ou on le fera plus tard, ensemble, si tu veux bien. »

Éditorial SUITE

par Dre Paule Royer





Accompagner plutôt que de convaincre, c'est souvent accepter de reporter une activité, de modifier notre approche ou de laisser à la personne le temps de retrouver un sentiment de sécurité. Il ne faut pas avoir de gagnant et de perdant mais bien deux individus qui s'entraident dans une activité qui devient amusante, rassurante et validante pour la personne atteinte qui ne doit pas perdre son identité, sa dignité et son rôle, même si elle a besoin d'accompagnement pour la réaliser.

Novembre est le mois de la proche aidance, notre prochaine formation portera donc sur la préservation de la personne dans tous les aspects de sa vie, cela permettra de mieux se connaître et de retrouver un certain équilibre et une harmonie familiale malgré la maladie de l'autre. Tout un défi parfois, j'en conviens… mais combien valorisant pour les capacités de chacun et l'identité de chacun de se reconnaître deux êtres dans toute leur entièreté! Comment demeurer un conjoint, un enfant ou un proche aimant au-delà du rôle d'aidant que l'on n'avait pas recherché et qu'on adopte et adapte au fil du temps. Au Hameau, nous croyons que prendre soin passe par prendre soin de nos aidants et prendre soin du lien qui nous unit.

Editorial

by Dre Paule Royer



SUPPORTING RATHER THAN CONVINCING: when refusal speaks to us

When caring for someone living with a neurocognitive disorder, even the simplest request can sometimes become a real challenge. Taking a shower, getting dressed, eating, or getting ready to go out may be met with resistance, sometimes even a firm refusal.

Our first instinct is often to explain, reason, repeat ourselves, or try to convince the person. Yet what seems obvious to us may no longer be obvious to someone living with a neurocognitive disorder.

During our recent training session, "Supporting Rather Than Convincing," we explored the neurological mechanisms that can help explain these refusals. The disease can affect comprehension, memory, the ability to plan and carry out an action, and even the awareness of one's own difficulties, a condition known as anosognosia. These changes are not deliberate or simply psychological; they are part of the neurological changes associated with many neurodegenerative diseases.

As a result, a person may hear an instruction but be unable to translate it into action. They may also experience fear, confusion, or a sense of losing control when faced with a situation that seems perfectly ordinary to us.

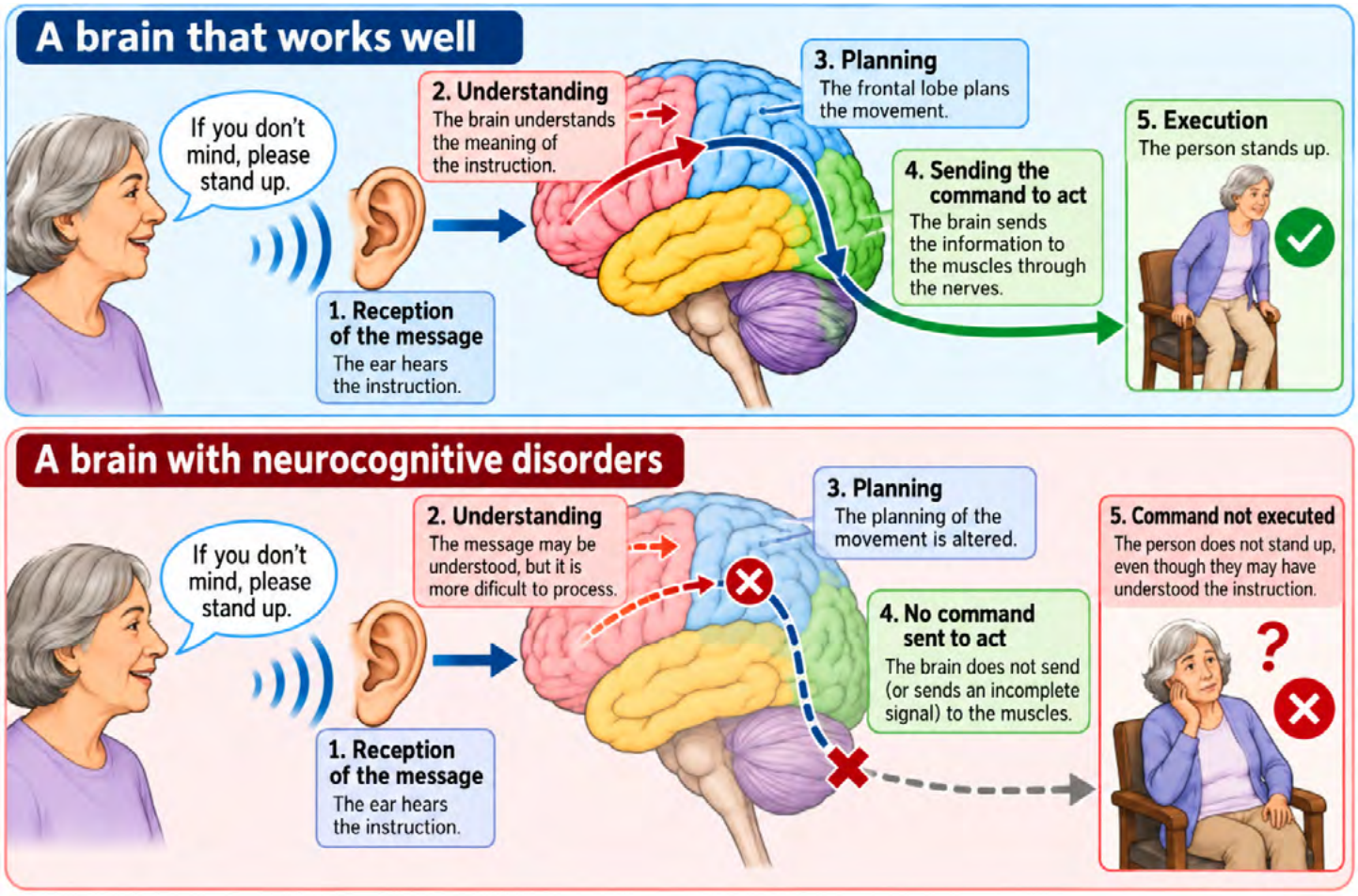
Refusal, therefore, is not necessarily opposition. It may be the expression of a difficulty that the person can no longer explain.

We also discussed the importance of emotional validation: acknowledging and respecting what the person is feeling without necessarily trying to correct what they say or challenge their perception of reality.

Instead of asking, "Why are you refusing to take your shower again?" we might try saying, "I can see that you don't feel like it right now. Let's take our time, or we can do it later, together, if you're comfortable with that."

Editorial CONTINUED

by Dre Paule Royer





Supporting rather than convincing often means accepting that an activity may need to be postponed, changing our approach, or simply giving the person time to regain a sense of safety and reassurance.

There should be no winners or losers, but rather two people helping each other. An everyday activity can become a pleasant, reassuring, and meaningful experience that allows the person living with the disease to feel valued. Even when someone needs assistance to complete a task, they should never lose their sense of identity, dignity, or purpose.

November is National Caregiver Month, and our next training session will focus on preserving our sense of self in every aspect of life. This will help us better understand ourselves and rediscover a sense of balance and family harmony despite our loved one's illness.

Activités régulières

Au centre de jour









Activités régulières

Au centre de jour

JEUX













MARCHE EN SENTIERS ET VISITE AU PARC D'ORFORD







Activités régulières

Au centre de jour

Hameau des Cultures

PROJETS CRÉATIFS



MUSIQUE EN MOUVEMENT ET MUSICOTHÉRAPIE









LES ATELIERS CUISINE DU JEUDI













Activités régulières

Au centre de jour

ATELIER SENSORIEL







LA DANSE







Dîner communautaire

Au centre de jour





UN DÎNER RÉUSSI

Encore une fois, Jeannine nous a gâtés avec ses entrées et desserts. Merci comme toujours Jeannine! Notre super Solange a cuisiné du poulet avec sauce maison, accompagné de légumes coupés préparés par nos participants. **Merci à tous nos chefs!**



VISITE DE CAROL JONES

Carol, dansethérapeute 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.



Activités spéciales

Extraordinaires



TOUTOUS POILUS

Caroline est venue avec ses toutous poilus rencontrer de nouveaux participants qui ont été ravis de donner à manger, câliner et observer les mouvements de ses petits animaux. Il y avait même un poney! **Cette visite rend toujours de bonne humeur et ramène nos participants à des moments particulièrement heureux de leur enfance.**

HISTOIRES ÉCRITES EN GROUPE

par les participants sur la thématique des saisons

Histoire 1 : thème l'automne
« Les feuilles d'automne »

Monsieur Branches, sur la montagne du mont Orford, cherche ses feuilles jaunes, rouges, rouge vin, brunes, oranges qui tombent, car la température commence à refroidir. Les petits enfants jouent avec les feuilles pour faire des montagnes avec. Aussi, ils aiment grimper sur Monsieur Branches pour regarder au loin et pour lancer à terre les feuilles qui restent sur Monsieur Branches. Monsieur Branches se retrouve alors tout nu jusqu'au printemps.

Auteur(rice)s : Michelle R., Manon, Francine, Roger et Marie

Histoire 2 : thème le printemps
« Le printemps »

Il était une fois dans l'ouest, un oiseau qui s'appelait Tchess. Il volait dans la maison, car c'était une perruche. Il agissait comme le maître de maison. Le vrai maître, quant à lui, n'était pas là, il marchait dehors, car c'était enfin le printemps. Mais malheureusement, il a commencé à pleuvoir. Tchess a peur des orages. Donc il se mit à courir vers la maison retrouver sa perruche. Il commence à faire son ménage du printemps. Ensuite, il débute son souper afin de pouvoir se reposer dans le salon en regardant la télévision.

Auteur(rice)s : Guylaine, Huguette, Marc, Jean et Marie-Ève

Histoire 3 : thème l'été
« Mon petit chien »

En cette belle journée d'été, Michelle se promène en campagne avec son petit chien Lassie. Lassie aime beaucoup jouer avec les balles et courir dans le champ de campagne. Michelle trouve que Lassie a l'air d'avoir soif, alors Michelle décide d'amener Lassie dans un beau ruisseau pour qu'il boive de l'eau, mais Lassie veut jouer dans l'eau. Michelle dit à Lassie qu'il est temps de retourner à la maison, puisqu'il a beaucoup joué. Rendus à la maison, les deux, Lassie et Michelle, se collent sur le divan.

Auteur(rice)s : Edith, Michelle D., Paul-André, Paul et Samantha

Les vedettes du mois

Merci beaucoup!



JOËLLE BLOUIN, notre adjointe de direction, elle est là partout, autant dans le bureau à vous accueillir en personne qu'au téléphone, elle aime tous nos participants et cela se sent bien.



MARIE BRANGIER, très présente pour nos participants en dramathérapie, en jeux, en éveil des sens...



PAULIN HARVEY, peu bavard, très discret, il travaille la fin de semaine à cuisiner avec Solange pour les repas de la semaine du Hameau.

Recettes partagées

Simples et rapides

MUFFINS ZUCCHINI ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Donne 15 muffins



Ingrédients

2 ½ T de zucchinis râpés
2 œufs
1T sucre
½ T huile végétale
½ T compote de pommes non sucrée
1 ct de vanille
2 ¼ T farine tout usage
1 ct poudre à pâte
1 ct bicarbonate de soude
½ ct sel
1ct cannelle
¼ ct muscade si désiré
1 ¼ à 1 ½ T pépites de chocolat noir ou mi sucré

Préparation

- Préchauffer le four à 350F ou 180 C, placer les papiers ou cup dans les moules à muffins
- Râper les zucchinis, ne pas les presser trop, l'humidité garde les muffins moelleux
- Dans un grand bol, fouetter les œufs, le sucre, l'huile, la compote de pommes et la vanille
- Dans un autre bol, mélanger la farine, poudre à pâte, bicarbonate, sel, cannelle et muscade
- Ajouter les ingrédients doucement pour incorporer la farine aux ingrédients humides et mélanger
- Ajouter les zucchinis râpés et les pépites de chocolat, mélanger délicatement
- Répartir dans les moules en les remplissant aux ¾.

  Cuire de 18 - 23 min. et tester avec un cure-dent
- Laisser reposer 5 - 10 min. avant de retirer les muffins des moules

*Si désiré, ajouter des noix jusqu'à 1/2 T.
*Astuce : pour des muffins moelleux, ne pas trop mélanger la pâte après avoir ajouté la farine.

Musicothérapie

Chanson composée en groupe



LES COULEURS D'AUTOMNE

Air de « Aux champs Élysées »

Je m'baladais sur l'avenue des pins
Je remarquais les feuilles rouges
Qui contrastent avec tout le vert
De la fin d'été
Les matins se rafraîchissent
La belle brume et sa magie
Le hockey va recommencer
On va célébrer

Les couleurs d'automne
Les couleurs d'automne
Des feuilles rouges, des feuilles jaunes
Des feuilles orange et des feuilles brunes
Beaucoup de feuilles à ramasser
C'est l'Automne

Le temps de la chasse et des récoltes
Le temps de ramasser des pommes
Le temps de manger de la tarte et
de la croustade
De faire de gros chaudrons de compote
Des conserves, des gelées de pommes
Pour vivre confortablement
Car l'hiver s'en vient

Les couleurs d'Automne
Les couleurs d'Automne
Des feuilles rouges, des feuilles jaunes
Des feuilles orange et des feuilles brunes
Beaucoup de feuilles à ramasser
C'est l'Automne

Et voilà toutes les feuilles tombées
On voit le paysage changer
Je mets mon coton ouaté
Il fait frais
La première neige va tomber
Les animaux font leurs réserves
Et les oiseaux vont vers le sud
Pour se réchauffer

Les couleurs d'Automne
Les couleurs d'Automne
Des feuilles rouges, des feuilles jaunes
Des feuilles orange et des feuilles brunes
Beaucoup de feuilles à ramasser
C'est l'Automne

À noter à l'agenda

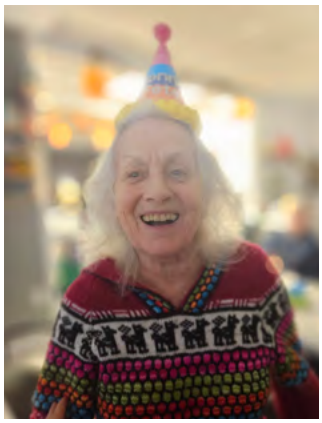
Activités à venir

- Vendredi **6 nov.** | **13:30 - 15:15** | **Visite du Musée des beaux-arts de Sherbrooke**
- Vendredi **13 nov.** | **13:30 - 15:00** | **Bâton de la parole**
- Vendredi **20 nov.** | **11:30 - 13:30** | **Dîner communautaire**
- Vendredi **20 nov.** | **13:30 - 15:30** | **Visite de la Maison des jeunes**
- Lundi **23 nov.** | **13:30 - 15:30** | **Formation par Richard Carpentier :** cultiver le soin de soi comme le soin de l'autre
- Vendredi **27 nov.** | **13:30 - 15:30** | **Cuisine collective**
- Vendredi **27 nov.** | **14:00 - 15:00** | **Visite à l'école Montessori** avec les petits
- Lundi **30 nov.** et Lundi **14 déc.** | **14:45 - 15:15** | **Par-delà des mots** avec Pauline
- Vendredi **18 déc.** | **14:00** | Après-midi **spécial concert, chant-danse et souper de Noël**

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

Les anniversaires du mois

Bonne fête!



Anniversaires de Margot et Marion, honneur pour Paule Royer, bénévole puis kiosque présentant le Hameau lors de la Journée des organismes.

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

Accompagner c'est d'abord savoir se poser des questions avec Monque Poirier
2020 | Durée : 7 minutes 7 s. | Français

Accompagner, c'est chercher à comprendre et parfois, c'est accepter que les réactions de la personne soient en lien avec nos attitudes. Nicole Poirier classe les causes de l'agressivité et démontre avec des mises en situation.

How to approach residents with behaviors avec Teepa Snow
2015 | Durée : 8 minutes 2 s. | Anglais

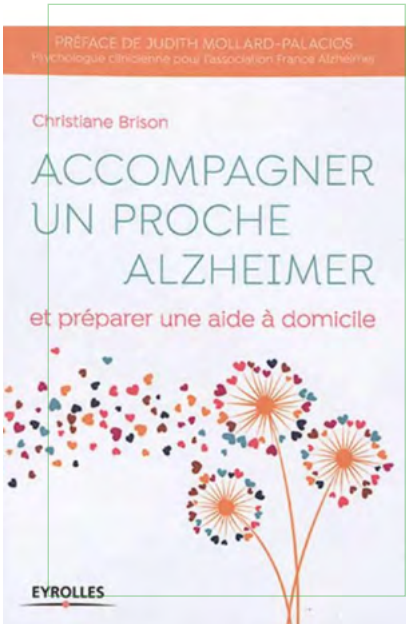
Teepa Snow est une formatrice reconnue pour l'accompagnement des personnes vivant avec la démence. Ses démonstrations pratiques illustrent comment notre ton, nos gestes et notre manière d'aborder une personne peuvent influencer sa réaction.





LIVRE COUP DE COEUR DU HAMEAU

Accompagner un proche Alzheimer et préparer une aide à domicile



Auteur : Christiane Brison

Éditions Eyrolles, 2018, 176 pages.

Disponible à : leslibraires.ca, Renaud-Bray, bibliothèques municipales.

Guide pratique qui traite des refus de toilette, des difficultés aux repas, des conflits et de la communication. Il offre des pistes pour accompagner la personne tout en favorisant son maintien à domicile.

DÉFI CE MOIS-CI

Une demande, une autre approche ; Accompagner plutôt que de convaincre

Cette semaine, devant un refus, essayez de remplacer la persuasion par l'accompagnement.

Choisissez une situation du quotidien où votre proche refuse habituellement une demande. Au lieu d'insister, reconnaissez son émotion, proposez un choix simple ou remettez l'activité à plus tard.

Puis, posez-vous la question :
«Ai-je réussi à préserver notre relation, même si la tâche n'a pas été accomplie?»



HAMEAU des Cultures



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Le Havre du Hameau

Plusieurs objets promotionnels sont en vente pour aider aux activités du Hameau : casquettes, bouteilles d'eau, chandails manches courtes et longues, chandails coton-ouaté, pinces à cheveux en plastique recyclé et autres objets décoratifs.

819-847-3044

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

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

Demandez à Joelle pour tous nos objets et nos nouveautés ainsi que les grandeurs de chandail disponibles!







Commanditaires

Merci beaucoup!

Hameau des Cultures

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 Philantra MC





Commanditaires

Merci beaucoup!

Hameau des Cultures

Fondation de l'Hôpital de Memphrémagog

Ville de Magog

Les Galeries Orford

Cuisine FPT Louis-Saint-Laurent

HyperShell

Une filiale de GCM Corpo