Novembre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Centre multiservices de santé et de services sociaux d'East Angus



Le mois de novembre nous invite à la réflexion, à la reconnaissance et au partage. Plusieurs thèmes significatifs seront soulignés à travers diverses activités rassembleuses. Nous débuterons avec la **Semaine nationale de la proche aidance**, sous le thème *«Prendre soin de soi»*. Des activités de bien-être seront offertes afin de rappeler l'importance de prendre du temps pour soi et de préserver son équilibre. Nous souhaitons également exprimer toute notre gratitude aux proches aidants pour leur présence, leur dévouement et leur soutien inconditionnel auprès de leurs êtres chers. Leur contribution est précieuse et fait une réelle différence au quotidien.

Le **Jour du Souvenir** sera aussi souligné afin d'honorer la mémoire des gens qui ont servi leur pays avec courage. Cette journée nous permettra de nous rappeler son origine et de transmettre l'histoire et les valeurs de paix aux générations futures.

Nous mettrons également en lumière la **Journée nationale de l'enfant**, une occasion de célébrer l'importance de l'enfance dans nos vies. À travers des activités de réminiscence axées sur le thème *«Retour aux sources»*, les résidents seront invités à partager leurs souvenirs, leurs traditions familiales et à explorer leur arbre généalogique. Ces moments favoriseront les échanges, la transmission des histoires de vie et la valorisation du parcours unique de chacun.

Enfin, je profite de cette occasion pour vous remercier de l'accueil reçu durant mon premier mois parmi vous. J'ai rapidement ressenti un sentiment de familiarité, d'entraide et de collaboration. Votre soutien et votre engagement contribuent à créer un milieu de vie chaleureux et humain, tant pour les résidents que pour les collègues. Je vous souhaite, à tous, un magnifique mois de novembre rempli de beaux moments de partage, de souvenirs et de bienveillance.

Myrja lamarche, service des loisirs

Calendrier d'activités – Novembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	**2**	**3**	**4**
1er au 7 novembre : Semaine nationale des personnes proches aidantes *«Prends soin de toi aussi !»*	**13h30: Bingo**, salle à manger du 3e 	**14h30: Messe** à la salle des loisirs au 1er **14h30 :** Visites amicales avec Lyne	10h00 Pliage avec CRDI, salle à manger du 2e **Bienveillance «Chariot Prends soin de toi»** **13h30 :** Aile proth. **14h30 :** Niveau 2 **16h30 :** Niveau 3
8	**9**	**10**	**11**
	**10h00 :** Peinture magique à la serviette, aile prothétique **13h30: Bingo**, salle à manger du 3e 	**10h00 :** Malle des souvenir, salle à manger du 2e **14h30: Messe** à la salle des loisirs au 1er **14h30 : Visites amicales** avec Lyne	10h00 : Pliage avec CRDI, salle à manger du 2e **13h00 : Visites amicales** avec Liili & Anne-Sophie **JOUR DU SOUVENIR** **14h30:** Animation Myrja à la mémoire de…. au 3e
15	**16**	**17**	**18**
	13h30: Bingo, salle à manger du 3e 	**10h00 :** Motricité fine, individuel, jeu aimant **14h30: Messe** à la salle des loisirs au 1er **14h30 :** Visites amicales avec Lyne	**10h00:** Fabrication d'ornements pour le marché de Noël, salle à diner du 3e **13h30:** Décorons pour Noël, 2e
22	**23**	**24**	**25**
PM : Créatif de Noël par Lise, 2e et 3e	**10h00 :** Balloune minton, aile prothétique **13h30: Bingo**, salle à manger du 3e 	**14h30: Messe** à la salle des loisirs au 1er **14h30 :** Visites amicales avec Lyne **17h30 :** Club de cartes avec Lise, 2e et 3e	10h00 : Pliage avec CRDI, salle à manger du 2e **13h00 : Visites amicales** avec Liili & Anne-Sophie **14h00: Fêtés du mois** de novembre et décembre avec Gaétan, salle à manger du 3e
29	**30**		
14h30: Jeu de Toc en groupe de 4, petit salon 2075	**13h30: Bingo**, salle à manger du 3e 	Vous pouvez maintenant accéder au calendrier d'activités du mois avec votre téléphone intelligent via le code QR, ensuite ouvrir l'onglet de l'établissement souhaité.	

Centre multiservices de santé et de services sociaux d'East Angus

Novembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5	**6**	**7**
Cherche et trouve «Trésor» **10h30 :** Aile prothétique **14h00 :** Niveau 2 **15h00 :** Niveau 3	**13h15 : Visites amicales** avec Chantal	
12	**13**	**14**
	13h15 : Visites amicales avec Chantal	**10h00 :** Mini-golf, aile prothétique **14h00 :** Animation Myrja, les oiseaux migrateurs, à la salle à manger du 3e
19	**20**	**21**
10h00: Décorons pour Noël, 3e **Zoothérapie avec les Toutous poilus :** **13h30 :** Aile prothétique **14h00 :** Niveau 2 **14h30 :** Niveau 3	**Journée nationale de l'enfant** **10h00 :** «À nos bébés», aile prothétique **13h30 :** À la chambre «Votre arbre généalogique», avec Myrja **13h15 : Visites amicales** avec Chantal	
26	**27**	**28**
13h30 : Sortie en autobus aux Serres St-Élie, création d'un mini sapin de Noël en pot Inscription obligatoire	**13h15 : Visites amicales** avec Chantal **14h00 :** Créatif de Noël par Lise, aile prothétique	







Cet horaire peut être sujet à changement, selon les ressources disponibles.



Jour du souvenir

I	V	T	D	É	F	E	N	D	R	E	O	Z	V
S	O	L	D	A	T	X	J	J	D	J	E	Z	É
K	A	R	M	I	S	T	I	C	E	O	D	F	T
K	U	C	K	C	M	W	S	J	J	U	S	H	É
Y	A	I	O	T	H	D	Y	L	V	R	O	J	R
N	R	D	H	Q	N	O	M	G	U	I	U	B	A
B	M	N	Y	G	U	N	B	W	I	Y	V	M	N
G	É	O	E	U	P	E	O	D	J	Y	E	A	T
P	E	V	W	O	Y	O	L	A	E	W	N	V	O
Y	X	E	J	E	W	V	E	I	R	K	I	O	F
W	N	M	Q	L	R	X	I	I	C	T	R	Z	H
X	N	B	N	J	G	R	E	S	E	O	A	Q	F
K	M	R	J	G	N	O	G	P	S	U	T	B	E
B	N	E	N	F	I	C	X	B	L	F	M	G	U

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Armistice
Armée
Coquelicot
Défendre
Jour
Novembre
Soldat
Souvenir
Symbole
Vétérant

Générateur de mots cachés | educol.net

Le journal *Mon milieu de vie EXPRESS* est publié par la Direction du programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées et par la Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance et de l'éthique.
Vous avez des sujets à proposer? Contactez-nous…

Myrja Lamarche, technicienne en éducation spécialisée

819-821-4000, poste 38512

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