

Octobre 2026



Mon milieu de vie **EXPRESS**

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



Quelques jours passés au Service des loisirs du Centre d'hébergement d'East Angus m'ont permis de faire de magnifiques rencontres et de découvrir une communauté riche de son histoire, de son expérience et de sa bienveillance.

Je me présente, **Myrja Lamarche**, éducatrice spécialisée, détenant également une expertise en psychologie, en gestion des organisations et en leadership du changement. Depuis le début de ma carrière, mon parcours professionnel est guidé par une profonde conviction : placer l'humain au cœur de chacune de mes interventions.

En 2016, j'ai eu le privilège d'être l'une des instigatrices du Centre d'activités et de ressourcement Le Colibri, un service de la Société Alzheimer de l'Estrie. Mes années à la coordination de ce milieu m'ont permis de concevoir, d'adapter et d'animer près d'une centaine d'activités cognitives, créatives, physiques et ludiques répondant aux besoins variés des participants. Au cours des dernières années, j'ai œuvré au Centre de jour Saint-Vincent et en loisir à Youville, j'y ai consolidé une solide expertise auprès des aînés ainsi qu'auprès des personnes vivant avec des troubles neurocognitifs. J'ai une approche empreinte de respect, d'écoute et de créativité afin de favoriser le bien-être et la qualité de vie.

Aujourd'hui, c'est avec enthousiasme que je souhaite mettre cette expérience à votre service en vous proposant une programmation d'activités diversifiée, stimulante et rassembleuse. J'espère que ces moments seront l'occasion de créer de nouveaux liens, de vivre de belles expériences et de découvrir ensemble de nouvelles passions.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous de précieux moments!

Myrja Lamarche

Site internet : <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/activites-et-loisirs-en-chsld>

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
			
4	5	6	7
Am : Myrja à la découverte de votre chez-vous PM : Individuelle, Myrja souhaite faire votre connaissance	13h30: Bingo, à la salle à manger du 3^e BINGO	14h30: Messe à la salle des loisirs au 1^{er} 14h30: Visites amicales par Lyne	10h: Pliage avec le CRDI, Salle à manger 2^e 13h30 : Fermette intergénérationnelle, avec Geronimo, à l'extérieur : Devant le CHSLD.
11	12	13	14
	-Action de grâce- 13h30: Bingo, à la salle à manger du 3^e BINGO	14h30: Messe à la salle des loisirs au 1^{er} 14h30: Visites amicales par Lyne 17h30 : Club de cartes avec Lise, 2^e & 3^e	10h: Pliage avec le CRDI, Salle à manger 2^e 13h: Visites amicales avec Lili & Anne-Sophie 13h30 : Visites amicales avec Chantal
18	19	20	21
10h30 : Projet créatif décoration automne, Aile prothétique 14H : Découverte de la forêt Québécoise, Salle à manger du 3^e	13h30: Bingo, à la salle à manger du 3^e BINGO	14h30: Messe à la salle des loisirs au 1^{er} 14h30: Visites amicales	10h: Pliage avec le CRDI, Salle à manger 2^e 14h: Atelier créatif avec Lise : Citrouille, 3^e
25	26	27	28
	13h30: Bingo, à la salle à manger du 3^e BINGO 17h45 : Jeux physiques dans l'aile prothétique.	14h30: Messe à la salle des loisirs au 1^{er} 14h30: Visites amicales par Lyne 17h30 : Club de cartes avec Lise, 2^e -3^e	10h: Pliage avec le CRDI, Salle à manger 2^e 14h : Faisons des sacs de bonbons pour les enfants, 2e & 3e, Salle à manger du 3e

Octobre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3
<u>-Journée internationale des aînés-</u> 14h : Fêtes du mois de Septembre et Octobre avec Gaétan		17h30 : Club de cartes avec Lise, 2^e & 3^e
8	9	10
<u>Massages individuels avec Nathalie :</u> 8h45-9h15: Aile proth. 9h15-10h15: Niv. 2 10h15-11h45: Niv. 3		14h: Après-midi en musique avec Marcel Goulet, Aile prothétique. Soirée Collation spéciale (chips & liqueur) 2^e & 3^e
15	16	17
Zoothérapie avec les Toutous poilus : 13h30 : Aile prothétique 14h : Niveau 2 14h30 : Niveau 3		Soirée Collation spéciale (chips & liqueur) 2^e & 3^e
22	23	24
10h : Classe d'exercices avec Marie-Claude, 2^e & 3^e 14h: Atelier créatif avec Lise : Citrouille, 2^e 14h30 : Activités individuelles	14h: Atelier créatif avec Lise : Citrouille, Aile proth.	Soirée Collation spéciale (chips & liqueur) 2^e & 3^e
29	30	31
10h: Atelier créatif fantôme lumineux bienveillant, 2^e 14h : Activité thématique Halloween avec Myrja, 2^e & 3^e, Salle à manger 3^e	Visite de la maison hantée : AM : Niveau 2 & aile prothétique PM : Niveau 3.	
Vous pouvez maintenant accéder au calendrier d'activités du mois avec votre téléphone intelligent via 		





La bienveillance, c'est un droit!

Le rôle premier de votre comité de résidents est de veiller au respect de vos droits et à la qualité de votre milieu de vie.

La bienveillance n'est pas une faveur, c'est un droit! Elle se traduit chaque jour par des gestes, des paroles et des attentions qui font toute la différence.

Le droit à la dignité

Être traité avec respect, considération et humanité.

Le droit de choisir

Être écouté et participer aux décisions qui vous concernent.

Le droit à des services de qualité

Recevoir des soins sécuritaires, professionnels et empreints de bienveillance.

Le droit à l'information

Recevoir des explications claires, dans le respect de votre rythme.

Le droit de vous exprimer

Être écouté avec ouverture et pouvoir faire part de vos préoccupations sans crainte de représailles.

Votre comité de résidents est là pour vous écouter et faire entendre votre voix, avec toute la bienveillance que vous méritez.

Pour nous joindre :

 819-566-4893 (messagerie vocale)

 comiteusagers.hsf@ssss.gouv.qc.ca

Comité de résidents du Centre d'hébergement d'East Angus