



Juillet 2026

Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement Gérard-Harbec

Bonjour chers membres de famille,

Nous sommes heureux d'annoncer le retour de l'activité **Vélo sans âge** pour une troisième année, en collaboration avec l'organisme **Le Phare**.

Les résidents pourront profiter de balades en cyclo-pousse électrique sur les pistes cyclables près du Centre d'hébergement. Chaque sortie est accompagnée d'un bénévole formé ou d'un intervenant qui veille au confort et à la sécurité du résident.

Période des activités :

- Tous les mercredis, du 8 juillet au 30 septembre
- Départs à 10 h, 10 h 45 ou 11 h 30
- Durée approximative : 20 minutes



La sécurité demeure notre priorité et l'admissibilité pourra être réévaluée au besoin.

Votre autorisation est requise avant qu'un résident puisse participer.

Un courriel sera envoyé prochainement aux familles des résidents répondant aux critères de participation.

Merci de votre collaboration.


Calendrier d'activités – Juillet 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p style="color: #c00000;">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.</p> <div style="text-align: center;">  </div>			1
5	6	7	8
Travail 9h45-18h 10h Spectacle troubadour avec Arnaud Quintal (MVA) – Salle commune et chambre 11h Spectacle troubadour avec Arnaud Quintal (ULD) – Salle commune et chambre 14h On sort dehors, Mots troués (GH-1 ^{er} -2 ^{èmes}), À l'extérieur 		11h O.K.O (ULD-MVA)– Salle commune du GH	10h À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare (Sur inscription, selon les capacités du résident) 14h00 Zumba (ULD-MVA) – Salle commune du GH
12	13	14	15
		10h Messe (ULD-MVA) – Salle commune du GH 11h O.K.O (ULD-MVA)– Salle commune du GH	10h À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare (Sur inscription, selon les capacités du résident) 14h00 Zumba (ULD-MVA) – Salle commune du GH
19	20	21	22
		11h O.K.O (ULD-MVA)– Salle commune du GH 14h Après-midi Hawaïenne (collation, breuvage, musique, photoboot) (GH-1 ^{er} -2 ^{ième}) – À l'extérieur	10h À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare (Sur inscription, selon les capacités du résident) 14h00 Zumba (ULD-MVA) – Salle commune du GH
26	27	28	29
		10h Messe (ULD-MVA) – Salle commune du GH 11h O.K.O (ULD-MVA)– Salle commune du GH	10h À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare (Sur inscription, selon les capacités du résident) 14h00 Zumba (ULD-MVA) – Salle commune du GH

LÉGENDE : Activité réalisée par : Personnel des soins ou autres ♦ Bénévole ♥ Contractuel ☺

Centre d'hébergement Gérard-Harbec

Juillet

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3	4
11h Bingo (ULD-MVA) – Salle commune duULD	12h Diner à l'extérieur (GH- MVA)	Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)
9	10	11
11h Bingo (ULD-MVA) – Salle commune du ULD 14h Après-midi Sundae (ULD-MVA-1 ^{er} -2ième) – Cour extérieur		Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)
16	17	18
10h Zoothérapie avec Marie-Josée (GH-MVA)– Salle commune et chambre 14h Lave-o-mousse (ULD-MVA-1 ^{er} -2ième) – Cour extérieur	11h Bingo (ULD-MVA) – Salle commune duULD	Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)
23	24	25
10h Zoothérapie avec Marie-Josée (2ième) – Salle commune et chambre 11h Bingo (ULD-MVA) – Salle commune duULD 13h15 Spectacle d'Yves R. (GH-MVA)– Salle commune	10h Visite des clowns thérapeutiques (ULD- MVA) – Salle commune et chambre	Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)
30	31	
10h Activité intergénérationnel avec le camp de jour de Farnham (1 ^{er} -2ième-ULD) – Salle commune	11h Bingo (ULD-MVA) – Salle commune du ULD	

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





Voici des charades qui seront vous divertir, et ce, sous le thème de l'été au Québec :

Mon premier est une conjugaison du verbe «aller»;
Mon deuxième est un club pour enfants pendant les vacances;
Mon troisième est un mot de deux lettres qui se place devant un verbe;
Mon tout désigne ce que les travailleurs attendent toute l'année.

Mon premier est un synonyme du mot endroit;
Mon deuxième est la somme du nombre d'année de vie d'une personne;
Mon tout est un endroit où il fait beau de se détendre au soleil.



Réponse : Vacances / Plage

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

Québec 

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...

Alexandra Dorais, technicienne en éducation spécialisée 450 293-3167, poste 64730

Jennifer Ann Turgeon, technicienne en loisirs 450-293-3167, poste 64739