



**Juillet 2026**

## **Mon milieu de vie EXPRESS**

**Centre d'hébergement de  
Farnham**

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: red;">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>			<b>1</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>14h <b>On sort dehors, Mots troués</b> (GH- 1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>), À l'extérieur</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>10h00 <b>Cherche et trouve</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 2<sup>ième</sup> ou extérieur</p> <p>14h <b>Bingo</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 2ième</p>	<p>10h <b>Messe</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1er</p> <p>14h45 <b>Visite Magique de Martine et Krystel</b> (2<sup>ième</sup>)- Salle commune et chambre</p>	<p>10h <b>À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare</b> (Sur inscription, selon les capacités du résident)</p> <p>14h45 <b>Zumba</b> (1<sup>er</sup>- 2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1er</p>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>10h <b>Spectacle troubadour avec Liana Adam</b> (2ième) – Salle commune et chambre</p>	<p>10h <b>Pétanque</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 1er</p> <p>14h <b>Bingo</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 2ième</p>	<p>12h <b>Diner à l'extérieur</b> (2ième)</p> <p>14h <b>On sort dehors, activité discussions</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>), À l'extérieur</p>	<p style="text-align: center;">Soir 9h45-18h00</p> <p>10h <b>À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare</b> (Sur inscription, selon les capacités du résident)</p> <p>14h45 <b>Zumba</b> (1<sup>er</sup>- 2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1er</p> <p>15h30 <b>On sort dehors, activité discussions</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>), À l'extérieur</p>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>11h00 <b>Quiz sur les inventions</b> – Salle commune du 2<sup>ième</sup> ou extérieur</p> <p>14h <b>On sort dehors, activité discussions</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>), À l'extérieur</p>	<p>10h00 <b>Le prix est juste</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 2<sup>ième</sup> ou extérieur</p> <p>14h <b>Bingo</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 2ième</p>	<p>10h <b>Messe</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1<sup>er</sup></p> <p>14h <b>Après-midi Hawaïenne</b> (collation, breuvage, musique, photoboot) (GH-1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – À l'extérieur</p>	<p>10h <b>À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare</b> (Sur inscription, selon les capacités du résident)</p> <p>14h45 <b>Zumba</b> (1<sup>er</sup>- 2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1er</p>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>10h <b>Spectacle troubadour avec Gaetan Bergevin</b> (2ième) – Salle commune et chambre</p>	<p>10h <b>Contes et légendes</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 2ième</p> <p>14h <b>Bingo</b> (1er et 2ième) – Salle commune du 2ième</p>	<p>14h <b>Kermesse</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1<sup>er</sup></p>	<p style="text-align: center;">Soir 9h45-18h00</p> <p>10h <b>À VÉLO SANS ÂGE en partenariat avec Le phare</b> (Sur inscription, selon les capacités du résident)</p> <p>14h45 <b>Zumba</b> (1<sup>er</sup>- 2<sup>ième</sup>) – Salle commune du 1er</p> <p>15h30 <b>On sort dehors, activité discussions</b> (1<sup>er</sup>- 2<sup>ième</sup>), À l'extérieur</p>

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

## Centre d'hébergement de Farnham

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p>10h <b>Zoothérapie avec Marie-Josée</b> (2ième) – Salle commune et chambre</p> <p>14h <b>Fabrication de bombes fleurales</b>(1er et 2<sup>ème</sup>) Sous la pergolas</p>	<p>10h <b>Groupe d'exercices</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune 1<sup>er</sup></p> <p>14h <b>Club de Lecture</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune 2ième</p>	<p>Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p>14h <b>Après-midi Sundae</b> (ULD-MVA-1<sup>er</sup>-2ième) – Cour extérieur</p>	<p>14h <b>Visite des clowns thérapeutiques</b> (2ième) – Salle commune et chambre</p>	<p>Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>14h <b>Lave-o-mousse</b> (ULD-MVA-1<sup>er</sup>-2ième) – Cour extérieur</p>	<p>10h <b>Groupe d'exercices</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune</p> <p>14h <b>Course de chevaux</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune</p>	<p>Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>10h <b>Zoothérapie avec Marie-Josée</b> (2ième) – Salle commune et chambre</p> <p>14h15 <b>Spectacle d'Yves R.</b> (1er-2ième)– Salle commune du 1<sup>er</sup></p>		<p>Matériel disponible dans l'armoire au commun de l'unité (jeux de société, coloriage, musique, DVD, matériel d'exercices)</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	
<p>10h <b>Zoothérapie avec Marie-Josée</b> (1er)– Salle commune et chambre</p> <p>10h <b>Activité intergénérationnel avec le camp de jour de Farnham</b> (1<sup>er</sup>-2<sup>ème</sup>-ULD) – Salle commune</p> <p>14h <b>Lancer sur cible</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune</p>	<p>10h <b>Groupe d'exercices</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune</p> <p>14h <b>YUM</b> (1<sup>er</sup>-2ième) – Salle commune</p>	

# Juillet



**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**