Décembre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison alternative de Sherbrooke



Bonjour à tous,

En ce début de la période des Fêtes, toute l'équipe tient à vous souhaiter des festivités remplies d'amour, de joie et de chaleur.

Durant le mois, vous trouverez, à l'entrée principale, des cartes de Noël vierge que vous pourrez compléter. Si le cœur vous en dit, vous pouvez écrire un petit mot à un proche ou à un employé *.

Aussi, il y aura des sorties en autobus au chalet Bombardier, au restaurant St-Hubert et à la Cathédrale St-Michel. Inscription obligatoire via les boîtes dans les maisonnées, et ce, au moins une semaine avant la sortie. Les places sont limitées.

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à une fête de Noël les 21, 22 ou 23 décembre. Ce sera l'occasion de faire le dépouillement des cadeaux de Noël et de prendre des breuvages en compagnie de vos proches! Il y aura de la musique et de l'animation pour vous divertir.

De la part de toute l'équipe, nous vous souhaitons de très Joyeuses Fêtes.

Tout le courrier sera lu par un membre de l'équipe. Aucun message haineux ne sera accepté. Pour ce faire, aucun courrier dans une enveloppe cachetée ne sera permis.

Calendrier d'activités – Décembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
		1	2
MA	B =Brigitte C =Caroline L =Léa Lau =Laurent M =Michèle V =Valérie	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B) 18h00 : Atelier de bricolage, au Cardinal (Lau) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 18h00 : Super quiz édition Noël pour tous, à l'Orme (V)
6	7	8	9
	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 13h45 : Bingo, au Cardinal (B) 2e -18h00 : Coloriage collectif d'un sapin géant pour tous, au Cèdre (V)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B) **2e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre **4e** 10h30 : OKEO, au Bouleau (Mi) Musique avec Dave Sturton (Mi) **3e**&**4e** 13h30 : au Chêne **2e** 14h40 : au Tilleul 18h00: Cinéma maison, film de Noël, local 1107(V)
13	14	15	16
13h30 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (B) 14h00 : Spectacle de la chorale «Cœur Pop de Noël» en direct **Poste de diffusion à venir**	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B) Dîner : Sortie en autobus au chalet Bombardier (Mi) **Inscription obligatoire** 18h00 : Jeu de poches, au Cardinal (Lau)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 10h30 : Wii sports, au Cardinal (Mi) **3e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 10h30 : OKEO, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Peinture magique, au Cardinal (Lau)
20	21	22	23
	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **16h00 : Souper des Fêtes avec chansonnière, à la Mésange (Lau-C)**	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Activités individuelles, au Geai-Bleu (Mi) **16h00 : Souper des Fêtes avec chansonnière, au Cardinal (Lau-C)**	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre AM : Activités individuelles, à la Mésange (Mi) **16h00 : Souper des Fêtes avec chansonnière, au Geai-Bleu (Lau-C)**
27	28	29	30
	**3e** 10h30 : Revue de l'année 2026, à l'Érable (Mi) **4e** 13h30 : Revue de l'année 2026, au Bouleau (Mi) 18h00 : Quiz musical, au Cardinal (Lau)	**2e** 10h30 : Revue de l'année 2026, au Cèdre (Mi) PM : Sortie en autobus à la Cathédrale St-Michel (B) **Inscription obligatoire** Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées	13h30 : Musique avec Linda Murchie, au Sapin (C) 18h00 : Jeux divers, au Geai-Bleu (Lau)

Maison alternative de Sherbrooke

Décembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3	**4**	**5**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Bingo musical, à la Mésange (L) 14h00 : Messe, au Sapin 18h00 : Créativité à la Mésange (Lau)	**Marché de Noël, à la salle vitrée** **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 10h30 : Jeu de poches, au Geai-Bleu (L) 18h00 : Atelier culinaire, à la Mésange (Lau)	**Marché de Noël, à la salle vitrée**
10	**11**	**12**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme **2e**&**4e** 10h30 : On bouge avec Dale, au Bouleau (Mi)	***Journée pyjama*** **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Distribution de chocolat chaud (Mi-L) 13h45 : Grand bingo de Noël, local 1107	10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (B) 18h00 : Boccia, au Geai-Bleu (Lau)
17	**18**	**19**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme Dîner : Sortie en autobus au restaurant St-Hubert (Mi) **Inscription obligatoire** 18h00 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (Lau)	**4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Activités individuelles, au Cardinal (Mi) Toutous poilus **2e**14h00 : au Sapin (Mi) **3e**&**4e** 14h45 : à l'Orme (L)	13h30 : Mes souhaits pour la prochaine année, au Cardinal (C) 13h30 : Musique avec Mario Gagnon, au Chêne (C)
24	**25**	**26**
AM : Petites douceurs chaudes des Fêtes (Mi) 18h00 : Veillée de Noël et chocolat chaud, au Geai-Bleu (Lau)	PM : Chariot mobile de Noël et ses divertissements (C)	18h00 : Karaoké, au Cardinal (Lau)
31		
13h30 : Bingo «Images des Fêtes», au Cardinal (L) Soirée du télévisée, à la Mésange (Lau)		



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.



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



Voilà un défi sur les contes de Noël

Associez le bon auteur au bon conte!

1 **Ernst Theodor Amadeus Hoffmann (1776-1822)**
2 **Hans Christian Andersen (1805-1875)**
3 **Honoré Beaugrand (1848-1906**

La chasse-galerie

« Pour lors que je vais vous raconter une rôdeuse d'histoire, dans le fin fil ; mais s'il y a parmi vous autres des lurons qui auraient envie de courir la chasse-galerie ou le loup-garou, je vous avertis qu'ils font mieux d'aller voir dehors si les chats-huants font le sabbat, car je vais commencer mon histoire en faisant un grand signe de croix pour chasser le Diable et ses diablotins. J'en ai eu assez de ces maudits-là dans mon jeune temps.

A

La petite fille aux allumettes

« L'enfant prend une troisième allumette, et elle se voit transportée près d'un arbre de Noël, splendide. Sur ses branches vertes, brillaient mille bougies de couleurs : de tous côtés, pendait une foule de merveilles. La petite étendit la main pour saisir la moins belle : l'allumette s'éteint. L'arbre semble monter vers le ciel et ses bougies deviennent des étoiles. »

B

Casse-noisette

«C'est le soir de Noël, chez Franz et Marie. Ils attendent la visite de leur oncle Drosselmeyer.

Le voilà qui arrive ce soir-là avec trois nouveaux incroyables petits automates et, il sort de sa poche, une sorte de poupée en bois, droit comme un petit soldat, avec une grande bouche qui sert de casse-noisette, tout simple. Les enfants regardent ces nouveautés et Marie prend le casse-noisette pour voir de près comment il fonctionne.

C

RÉPONSES

1. C
2. B
3. A



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…

Michèle Choquette, TIL

819-347-3000, poste 59218 , local 4601