# Novembre 2026




**Maison alternative de Sherbrooke**

Bonjour à tous,

Ce mois-ci nous vous offrons une panoplie d'activités qui nous permettront de nous réchauffer pour accueillir les journées plus fraîches qui s'offrent à nous.

Du 8 au 14 novembre nous soulignerons «La Semaine québécoise du loisirs». Pour l'occasion, nous aurons plusieurs activités ayant pour thème «Le loisir, c'est ma nature». Nous explorerons les 4 éléments, soit l'eau, le feu, la terre et le vent, et ce, dans plusieurs contextes différents. Également, nous vous avons préparé des rallyes dans les corridors au 2e et 3e étage. Nous vous invitons à vous promener pour les essayer!

Ce mois-ci, les sorties en autobus seront : un dîner au St-Hubert de la rue King Ouest et une sortie au Carrefour de L'Estrie. Ces activités ont des frais* alors **l'inscription est obligatoire** pour y participer et les places sont limitées.

Aussi, nous aurons la visite de l'exposition des jouets anciens le samedi 21 novembre. Ils seront à la salle vitrée tout l'après-midi. Bienvenue aux familles pour accompagner vos proches à y assister.

Au plaisir de vous voir en grand nombre aux activités. L'équipe des loisirs

**À noter : Le transport en autobus de la STS sera dorénavent aux frais du résident. Il faudra donc prévoir un montant de 7$ pour une sortie avec ce transpoteur. Vous pouvez valider l'information via la fiche des sorties dans votre maisonnée.**

# Calendrier d'activités – Novembre 2026

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Matériel disponible dans les maisonnées<br><br>LE LOISIR, C'EST MA NATURE! | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul<br><br>13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B)<br><br>18h00 : Bibliothèque sans mur, à la Mésange (Lau) | **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable<br><br>10h30 : Quilles sur table, au Cardinal (Mi)<br><br>**2e**&**4e** PM: Petits plaisirs (B)<br><br>**Arrosage des plantes, dans toutes les maisonnées (V)** | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin<br><br>13h30 : Musique avec «Accroche cœur», au Sapin (Mi)<br><br>18h00 : Bricolage créatif, au Cardinal (Lau) |
| **8** | **9** | **10** | **11** |
| 13h30 : Parlez-nous de vous autour du feu! (Mi) | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul<br><br>10h00 : 4 pattes et ses amis, au Bouleau (Mi)<br><br>**3e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B)<br><br>13h30 : Troubadour (musique aux chambres) (Mi) | **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable<br><br>AM : Bibliothèque nomade (B)<br><br>13h45 : Bingo, au Cardinal (B)<br><br>**Arrosage des plantes, dans toutes les maisonnées (V)** | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin<br>10h00 : On bouge avec Dale, au Bouleau (Mi)<br>13h30 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (B)<br><br>18h00 : Bibliothèque sans mur, à la Mésange (Lau) |
| **15** | **16** | **17** | **18** |
| PM : Atelier mobile «Quel élément êtes-vous?» (C) | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul<br><br>10h30 : Jeux de société, au Cardinal (Mi)<br><br>13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B)<br><br>18h00 : Peinture magique, à la Mésange (Lau) | **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable<br><br>10h30 : Petits quilles, à la Mésange (Mi)<br><br>**2e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B)<br>18h00 : Casse-têtes, à la Mésange (Lau)<br><br>**Arrosage des plantes, dans toutes les maisonnées (V)** | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin<br><br>Musique avec Dave Sturton (Mi)<br><br>**3e**&**4e** 13h30 : Geai-Bleu<br><br>**2e** 14h30 : Cardinal |
| **22** | **23** | **24** | **25** |
| Matériel disponible dans les maisonnées | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul<br><br>13h45 : Bingo, au Cardinal (B) | **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable | 2e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin<br><br>AM : Activités individuelles, au Cardinal (Mi)<br><br>13h30 : Musique avec Denis Bastien, au Geai-Bleu (Mi)<br><br>18h00 : Cinéma maison pour tous, local 1107 (V-Lau)<br><br>Arrosage des plantes, dans toutes les maisonnées (V) |
| **29** | **30** | | |
| | **2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul<br><br>AM : Activités individuelles, au Geai-Bleu (Mi)<br><br>PM : Sortie en autobus au carrefour de l'Estrie (B-Mi)<br>**Inscription obligatoire**<br><br>18h00 : Quiz musical, au Geai-Bleu (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. | |

**Maison alternative de Sherbrooke**

# Novembre

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|
| **5** | **6** | **7** |
| **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme<br><br>14h00 : Messe, au Sapin<br><br>18h00 : Boccia, à la Mésange (Lau) | **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau<br><br>10h30 : Tic-Tac-Toe poche, au Geai-Bleu (L)<br><br>PM : Activités individuelles, à la Mésange (Mi)<br><br>18h00 : Pliage de serviettes, au Cardinal (Lau) | 13h30 : Musique avec Charles Lachance, à l'Orme (Mi) |
| **12** | **13** | **14** |
| **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme<br><br>Dîner : Sortie en autobus au restaurant St-Hubert (Mi)<br>**Inscription obligatoire**<br><br>13h30 : Jeux de société à la salle vitrée avec les étudiants du Touret (L)<br><br>18h00 : Atelier de créativité, au Geai-Bleu (Lau) | **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau<br><br>PM : Visite des étudiants du collégial du Séminaire de Sherbrooke<br><br>**2e**&**4e** 13h30 : Serpents et échelles géants, au Sapin<br><br>**3e**13h30 : Bingo inversé, à l'Orme (L)<br><br>18h00 : Casse-têtes, au Cardinal (Lau) | 18h00 : Soirée Karaoké à la Mésange (Lau) |
| **19** | **20** | **21** |
| **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme<br><br>10h30 : Atelier avec les bébés Reborn (L)<br><br>18h00 : Coloriage, à la Mésange (Lau) | **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau<br><br>10h30 : Quiz sonore, à la Mésange (L)<br><br>18h00 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (Lau) | 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (B)<br><br>**13h00 à 16h00 : Exposition de jouets anciens à la salle vitrée** |
| **26** | **27** | **28** |
| **3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme<br><br>10h30 : On bouge avec Dale, à la salle vitrée (Mi)<br><br>13h30 : Bingo musical, au Cardinal (L) | **4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau<br><br>Toutous poilus<br>**3e** 14h00 : Chêne (Mi)<br>**2e** &**4e** 14h45 : Tilleul (L)<br><br>18h00 : Jeu de poches, au Cardinal (Lau) | Matériel disponible dans les maisonnées |



B =Brigitte
C =Caroline
L =Léa
Lau =Laurent
M =Michèle
V =Valérie

**MA**

***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

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**