

Octobre 2026



Mon milieu de vie **EXPRESS** Maison alternative de Sherbrooke



Bonjour à tous,

L'automne se fait ressentir rapidement cette année. Les températures fraîches sont de retour, mais nous profitons de chaque rayon du soleil pour profiter des journées confortables qui nous sont offertes.

Pour le prochain mois, nous aurons plusieurs activités pour nous mettre dans l'ambiance de l'Halloween et des couleurs qui changent. Vous aurez la chance de pratiquer vos talents artistiques ou vos talents de fin dégustateur.

Nous avons prévu une sortie en autobus à la Brasserie du Lac-Brompton et une sortie au Café Bar Le Mondial. Inscription obligatoire pour pouvoir participer à ces activités. Vous pouvez inscrire votre nom sur un papier et le déposer dans la petite boîte de métal dans votre maisonnée.

Nous soulignerons l'Halloween, le vendredi 30 octobre. Nous vous invitons à sortir vos chapeaux spéciaux ou vos costumes pour la visite des élèves de l'école Desranleau. Bonbons et breuvages spéciaux vous seront offerts. Nous vous inviterons à sculpter des citrouilles, en équipe, et un petit concours sera fait pour élire la citrouille favorite des employés et des visiteurs. Les gagnants seront connus le 30 octobre, en après-midi.

Au plaisir de vivre ce changement de saison avec vous !

L'équipe des loisirs

Calendrier d'activités – Octobre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MA			
			M = Michèle L = Léa B = Brigitte C = Caroline V = Valérie Lau = Laurent
4	5	6	7
13h30 : Peinture de sable, au Cardinal (Mi) 14h00 : Radio bingo au Geai-Bleu avec Daphnée Activités payante \$	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 10h00 : 4 pattes et ses amis, au Chêne (B) 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B) 18h00 : Pliage de serviettes, à la Mésange (Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B)   13h30 : Les jeux du sourire, au Cardinal (Mi)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 18h00 : Quiz musical, au Geai-Bleu (Lau) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées
11	12	13	14
13h30 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (B)	13h45 : Bingo, au Cardinal (B)  18h00 : Bacs sensoriels, au Cardinal (Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable Dîner : Sortie en autobus à la Brasserie du Lac-Brompton (B) Inscription obligatoire 18h00 : Coloriages d'automne, à la mésange(V) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 10h30 : Jeux de société, au Cardinal (Mi) 13h30 : Musique avec Mario Gagnon, à l'Orme (Mi) 18h00 : Peinture magique, au Geai-Bleu (Lau)
18	19	20	21
Matériel disponible dans les maisonnées	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 4^e 10h30 : Petites quilles sur table, à la Mésange (Mi) 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B) 18h00 : Casse-têtes au Cardinal (B)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 2^e&4^e PM : Petits plaisirs (B) PM : Sortie en autobus au Café Bar Le Mondial (Mi) Inscription obligatoire Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 18h00 : Bacs sensoriels, au Geai-Bleu (Lau)
25	26	27	28
Matériel disponible dans les maisonnées	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul AM : Activités individuelles, à la Mésange (Mi) 13h45 : Bingo, au Cardinal (B) 18h00 : Jeu de poches, au Geai-Bleu (Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 3^e&4^e PM : Petits plaisirs (B) 13h30 : Sculpture de citrouilles, au Jardin (Mi) Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 13h30 : Musique avec Yvon Dupuis, au Chêne (Mi) 18h00 : Boccia, au Cardinal (Lau)

Maison alternative de Sherbrooke

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Élections de 9h00 à 13h00 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Bingo «Images d'Halloween», au Geai-Bleu (L) 14h00 : Messe, au Sapin 2^e -18h00 : Atelier de peinture sur citrouilles, à la mésange (V)	2 4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 14h00 : Toutous poilus, au Cèdre (Mi) PM : Visite des étudiants du Touret 18h00 : Bibliothèque «Sans mur», au Geai-Bleu (Lau)	3 10h30 : OKEO, au Geai-Bleu (Mi)
8 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 18h00 : Karaoké, au Cardinal (Lau)	9 4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 18h00 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (Lau)	10 18h00 : Boccia, à la Mésange (Lau)
15 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Activités individuelles, à la Mésange (L) 13h30 : Jeux de société, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Pliage de serviettes, à la Mésange (Lau)	16 4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Activités individuelles, au Cardinal (Mi) 18h00 : Bricolage créatif, au Cardinal (Lau)	17 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (C) PM : Atelier de bienveillance mobile (C) 
22 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Boccia au Geai-Bleu (L) 18h00 : Coloriage d'automne à la Mésange (Lau)	23 4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau Pm : Activités individuelles au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Atelier culinaire au Cardinal (Lau)	24 Matériel disponible dans les maisonnées
29 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme AM : Visite des enfants de la garderie «La Cigogne» PM : Visite des étudiants du Touret 13h30 : Quiz musical, au Cardinal (L) 18h00 : Jeu de poches, au Geai-Bleu (Lau)	30 4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Service de potion magique (Mi) PM: Visite des enfants de l'école Desranleau 	31 Halloween  18h00 : Soirée cinéma d'Halloween, 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

Octobre





Saviez-vous que ce sont les immigrants européens qui ont emporté avec eux l'Halloween aux États-Unis et que la fête a vraiment pris de l'ampleur dans les années 1800 ?

Halloween

V	O	L	E	R	U	C	Y	R	D	A	P	N	H
I	H	I	D	É	G	U	I	S	E	M	E	N	T
S	O	I	R	G	B	O	Q	X	E	W	J	Q	S
Y	U	B	N	C	F	É	T	E	B	C	H	A	T
B	O	N	B	O	N	H	C	U	B	Y	V	N	C
Z	H	O	Y	G	Y	M	F	A	N	T	Ô	M	E
R	O	M	G	S	K	T	M	D	S	P	Q	H	J
S	O	R	C	I	É	R	E	X	C	N	O	I	R
Z	Z	Z	U	E	S	X	H	O	X	J	W	P	T
H	I	X	F	U	U	C	H	O	C	O	L	A	T
E	N	F	A	N	T	G	J	R	B	B	Z	N	F
I	B	Z	G	D	N	U	I	T	L	I	N	J	D
D	V	L	O	Z	T	U	F	B	A	L	A	I	S
C	I	T	R	O	U	I	L	L	E	A	A	A	W

Les mots sont cachés horizontalement.

Balais	Bonbon
Chat	Chocolat
Citrouille	Déguisement
Enfant	Fantôme
Fête	Noir
Nuit	Soir
Sorcière	Voler

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