

Septembre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison alternative de Sherbrooke



Bonjour à tous,

En ce mois de septembre, nous profiterons de chaque dernier rayon du soleil et de chaque journée chaude pour rester dans un esprit estival.

Pour les sorties du mois de septembre, comme à l'habitude, les **inscriptions sont obligatoires** via les petites boîtes dans les maisonnées :

- Nous aurons 2 sorties aux courses partagées, au parc Jacques-Cartier, les 2 et 16 septembre en avant-midi.
- Aussi, il y aura une journée «WOW» au Chalet Bombardier, offerte par **la Fondation Vitae**, le jeudi 3 septembre. En avant-midi il y aura un atelier sur le thème des oiseaux du Québec, animé par le Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin. Par la suite, il y aura un dîner poutine et nous poursuivrons notre digestion en chantant avec Charles Lachance, musicien. Le tout, avec les résidents du CHSLD de Richmond.
- Une sortie aux pommes est prévue le 9 septembre.

Notre dernier dîner poutine se fera le mardi 1^{er} septembre et nous avons choisi le restaurant Stratos.

De plus, j'aimerais souligner l'arrivée de 2 stagiaires en éducation spécialisée. Elles passeront les prochains mois en compagnie de notre équipe des loisirs. Elles seront avec nous 2 à 3 jours par semaine.

En espérant vous voir en grand nombre, chaque jour, à nos activités.
Au plaisir de s'y rencontrer!

L'équipe des loisirs

Maison alternative de Sherbrooke

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1		1	2
MA	M = Michèle L = Léa B = Brigitte C = Caroline V = Valérie Lau = Laurent	 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable Dîner poutine, au Geai-Bleu 13h45 : Bingo, au Cardinal (B) 18h00 : Pliage de serviettes, à la Mésange (Lau)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin AM : Sortie aux courses partagées (Mi) <u>Inscription obligatoire</u> 18h00 : Pliage de serviettes à la Mésange (Lau)
6	7	8	9
Matériel disponible dans les maisonnées	3^e AM : Promenade extérieure (B) 2^e&4^e PM: Petits plaisirs (B) 18h00 : Atelier de créativité (Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B) 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin AM : Activités individuelles, au Cardinal (Mi) PM : Sortie aux pommes (B) <u>Inscription obligatoire</u> 18h00 : Jeu de poches, à la Mésange (Lau)
13	14	15	16
PM : Café rencontre, on parle des prochains mois, au Geai-Bleu (Mi)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 4^e AM : Promenade extérieure (B) PM : Troubadour (Musique aux chambres) 3^e&4^e PM: Petits plaisirs (B)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 2^e 10h00 : 4 pattes et ses amis, au Sapin (Mi) 13h45 : Bingo, au Cardinal (B) 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin AM : Sortie aux courses partagées (Mi) <u>Inscription obligatoire</u> 18h00 : Jeux divers, à la Mésange (Lau)
20	21	22	23
13h30 : Atelier culinaire, au Cardinal (B)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 2^e&4^e PM: Petits plaisirs (B) 18h00 : Collage collectif, au Geai-Bleu (Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 10h00 : Quilles sur table, à la salle vitrée (Mi) 13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin Musique avec Dave Sturton (Mi) 2^e&4^e 13h30 : Au cèdre 3^e 14h40 : À l'Érable 18h00 : Peinture à l'eau (Lau)
27	28	29	30
PM : Atelier de la bientraitance «Les émotions» (C) 	Corvée de nettoyage des plantes et jardins 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 13h45 : Bingo, au Cardinal (B) 19h00 : Ciné-Parc au jardin des étoiles (V-Lau)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 2^e 10h30 : Peinture, au Cèdre (Mi) PM : Petits plaisirs (B)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 10h30 : On bouge avec Dale, à la salle vitrée (Mi) 13h30 : Musique avec Frank Barns, au Geai-Bleu (Mi)

Maison alternative de Sherbrooke

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3	4	5
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 14h00 : Messe au Sapin Journée : Sortie au chalet Bombardier (L) <u>Inscription obligatoire</u> 18h00 : Boccia, au Geai-Bleu (Lau)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Jardinage (L)	
10	11	12
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Karaoké, à la Mésange (L) 13h30 : Ça goûte quoi? Jeu de test de goût, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Bricolage (Lau)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2^e AM : Promenade extérieure (L) 18h00 : Bacs sensoriels, au Geai-Bleu (Lau)	10h30 : Tournois de tic-tac-toe, au Cardinal (Mi) 18h00 : Soirée cinéma «Pyjama», à la Mésange (Lau) 
17	18	19
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Jardinage (L) 10h00 : Jeux de société, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Atelier culinaire, à la Mésange (Lau)	10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (B) 3^e 13h30 : Quiz, au Chêne (B)
24	25	26
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 13h30 : Serpents et échelles géants, à la Mésange (L) 18h00 : Coloriage géant, au jardin des étoiles (V)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2^e AM: Promenade extérieure (L) 10h00 : Jeux de société, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (Lau)	13h30 : Musique avec Daniel Dan, au Cardinal (C)
	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. 	

Septembre



Cet horaire peut être sujet à changement, selon les ressources disponible



La saison des pommes au Québec est un moment privilégié pour reconnecter avec la nature, savourer des produits locaux et partager des moments en famille. Que vous soyez nostalgique de votre enfance ou fier de soutenir les traditions locales, il y a toujours une bonne raison de visiter un verger et de profiter de la richesse de cette saison.

Source : La saison des pommes: calendrier de récolte | Rougemont

À faire cette délicieuse recette de tarte aux pommes !

TARTE AUX POMMES DE ROLAND

INGRÉDIENTS

- 400 g de farine
- 100 g de beurre non salé à température pièce
- 100g de sucre
- 1 oeuf
- 1 c. à s. d'eau
- 1 pincée de sel
- 6-7 pommes de gros calibre (Rosinette et Passionata donnent de très bons résultats, ajuster la quantité si elles sont petites)
- beurre et sucre au goût
- confiture à l'abricot (facultatif)

Préchauffer le four à 375F

- Découper le beurre en petits cubes.
- Mettre la farine et le sucre dans un bol. Ajouter les cubes de beurre et mélanger rapidement avec les mains.
- Ajouter l'œuf et environ une cuillère à soupe d'eau (ajuster la quantité si nécessaire) et mélanger pour faire une boule de pâte uniforme.
- Rouler la pâte et la déposer dans un moule préalablement beurré.
- Découper les pommes en fines tranches. Les faire cuire dans une poêle avec du beurre et un peu de sucre, si désiré, jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées.
- Laisser les pommes tiédir puis les disposer sur la pâte à tarte. Glacer avec la confiture d'abricot si souhaité.
- Cuire environ 25 minutes. La tarte se sert aussi bien froide que chaude!