

# Février 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Maison alternative de Sherbrooke



Bonjour à tous,

En ce mois de l'amour, le personnel, les bénévoles, les familles et les résidents sont invités à participer au courrier du cœur. C'est le moment de dire aux gens qui vous entourent combien vous les appréciez. Des cartes sont à votre disposition à l'entrée principale pour écrire vos mots. Le courrier sera distribué le 14 février\*. Bombardons-nous d'amour!

Nous aurons la chance de vivre, avec vous, les premiers Jeux olympiques de la MDA-MA de Sherbrooke. Restez à l'affût des activités. Vous pourrez vous y démarquer ou y assister en tant que spectateur!

Également, ce mois-ci, vous avez l'opportunité de vous inscrire à la sortie à la Maison du cinéma qui aura lieu le jeudi 12 février. Aussi, le 6 février, nous aurons un dîner pizza pour l'ouverture des Jeux olympiques. Pour ces 2 activités, les inscriptions sont obligatoires en communiquant au poste 59218 ou en déposant le nom du résident et son choix dans la boîte prévue à cet effet dans votre maisonnée.

En espérant vous voir en grand nombre à nos activités. Bonne année à vous tous !

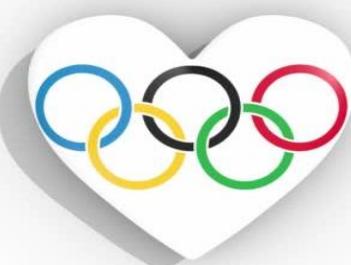
L'équipe des loisirs

**\*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\*.**

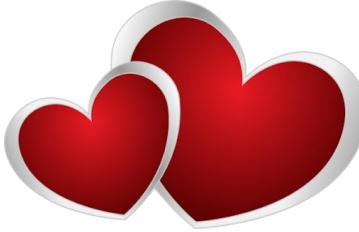
## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>1</b> 13h30: Cinéma maison dans la salle vitrée- Comédie (L)  18h00 : Arts pour tous, au Cardinal	<b>2</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul  AM : Atelier de peinture de Saint-Valentin mobile (Mi)  18h00 : Activités sensorielles, au Cardinal	<b>3</b> <b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable  13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (L) 	<b>4</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 10h00 : Bingo de Saint-Valentin, au Cardinal (L)  PM : Musique avec Dave Sturton <b>2<sup>e</sup></b> -13h30 : Au Tilleul <b>3<sup>e</sup>&amp;4<sup>e</sup></b> -14h35 : Au Chêne  18h00 : Atelier de créativité à la Mésange
<b>8</b> Collation spéciale pendant le match 	<b>9</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul	<b>10</b> <b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable  14h00 : Bingo, au Cardinal (Mi) 	<b>11</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre  PM : Visite des élèves du Touret (L)  18h00 : Coloriage de drapeaux, au Geai-Bleu
<b>15</b> Courses de chevaux 13h30 : Cardinal et Geai-Bleu 14h30 : À la Mésange (Mi)	<b>16</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul  PM : Troubadour (musique aux chambres/cuisines) (Mi)  18h00 : Atelier de créativité, au Geai-Bleu	<b>17</b> <b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable  13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (L)  15h00 : Atelier de dégustation de chips, au Cardinal (L)	<b>18</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre  13h30 : Boccia olympique, au Cardinal (L)  18h00 : Jeu de poches à la Mésange
<b>22</b> Cérémonie de fermeture des Jeux olympiques  PM : Atelier mémoire mobile (C)	<b>23</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul  10h30 : Défi de la gentillesse, au Geai-Bleu (Mi) 	<b>24</b> AM : Bibliothèque nomade (Mi)  10h00 : 4 pattes et ses amies, au Cardinal  <b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable  14h00 : Bingo, au Cardinal (Mi)	<b>25</b> <b>2<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre  10h00 : Atelier culinaire à la Mésange (L)  18h00 : Soirée cinéma à la Mésange

# MA

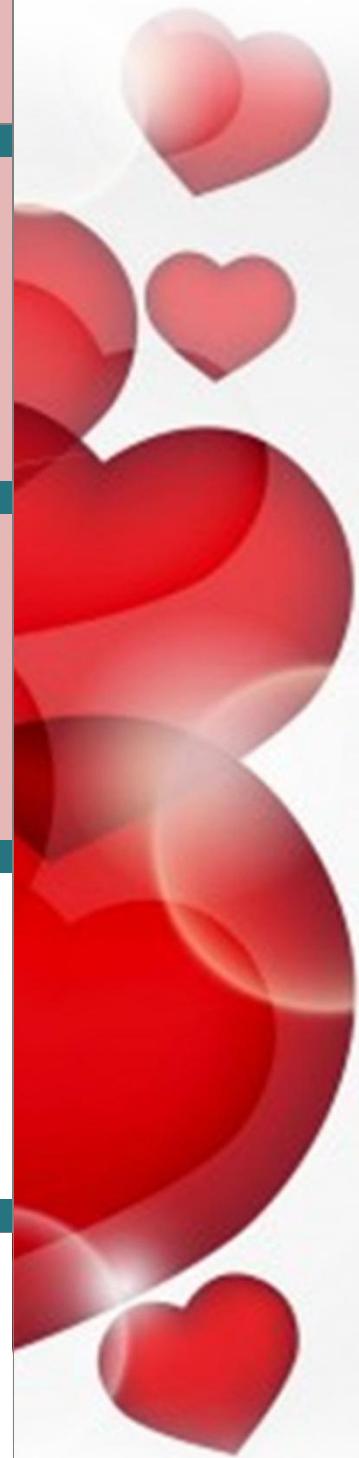


## Maison alternative de Sherbrooke

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>3<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau <i>Dîner communautaire et cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques</i> <b><u>Inscription obligatoire</u></b>  19h00 : Sortie en autobus au Match de hockey du Phoenix <b>COMPLET</b>	10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>3<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  PM : Sortie en autobus au cinéma (L) <b><u>Inscription obligatoire</u></b>  14h00 : Messe, au Sapin (Mi)	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  AM : Parcours à obstacles 10h00 : Au Geai-Bleu 11h00 : Au Cardinal  18h00 : Pliage de serviettes à la Mésange	<b><u>St-Valentin</u></b>  AM : Distribution des lettres et du chocolat (Mi)  18h00 : Soirée cinéma au Geai-Bleu «Astérix aux Jeux olympiques»
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>3<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  <i>PM : Cérémonie de fermeture et remise des médailles des Jeux olympiques de la MDA-MA</i>	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  10h30 : Quiz historique, au Geai-Bleu (L)  18h00 : Boccia, au Cardinal	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>3<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  13h30 : Atelier sensorielle, au Geai-Bleu (L)  18h00 : Atelier culinaire à la Mésange	<b><u>Vente de livres</u></b>  De 9h à 16h dans la salle vitrée
	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*

# Février





Tête à modeler

**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**