

# 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 !

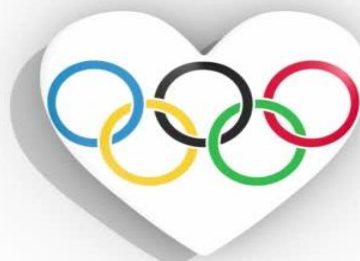
L'équipe des loisirs

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

# MA



## Maison alternative de Sherbrooke

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
3 <sup>e</sup> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	4 <sup>e</sup> -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><u>COMPLET</u></b>	10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
12	13	14
3 <sup>e</sup> -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)	4 <sup>e</sup> -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»
19	20	21
3 <sup>e</sup> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  <i>PM : Cérémonie de fermeture et remise des médailles des Jeux olympiques de la MDA-MA</i>	4 <sup>e</sup> -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  10h30 : Quiz historique, au Geai-Bleu (L)  18h00 : Boccia, au Cardinal	
26	27	28
3 <sup>e</sup> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	4 <sup>e</sup> -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
<div>  <p>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.</p>  </div>		

# Février



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



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**