

Juillet 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison alternative de Sherbrooke



Pensée du mois : Cultiver l'émerveillement est le secret d'une jeunesse éternelle.
Que ce mois de juillet soit doux à votre cœur et ensoleillé pour votre âme.

«Christian Bobin»

Enfin l'été est arrivé! Nous vous offrons un mois de juillet rempli d'activités extérieures, souhaitons que mère nature soit de notre côté pour les réaliser ! Également, nous vous offrons des activités remplies de saveurs estivales. Si vous êtes gourmand comme nous vous devez déjà avoir l'eau à la bouche en pensant aux fraises du Québec!

Aussi, nous fêterons tous ensemble, en musique, la fête du Canada le 1^{er} juillet.






Ce mois-ci, plusieurs sorties s'offrent à vous : une soirée à la classique Pif, un pique-nique et une baignade adaptée au parc Victoria, 3 soirées à la fête du Lac des Nations et un après-midi à Argyll pour une dégustation de bières et fromages avec les résidents du centre. Le transport pour toutes les sorties sera fait avec le transport adapté de la STS et **l'inscription est obligatoire**, via les petites boîtes dans les maisonnées.

Merci à tous les résidents et leur famille pour votre belle participation !

Au plaisir de vous voir aux activités.




L'équipe des loisirs.

Calendrier d'activités – Juillet 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p style="color: red;">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 style="text-align: center;">  </div>		<h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">MA</h1>	<p>1</p> <p>13h30 : Musique avec Marc-André Marois, au Cardinal (Mi)</p> <p>18h00 : Boccia, au Geai-Bleu (Lau)</p>
5	6	7	8
<p>PM : Atelier musicale mobile (C)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>3^e Am : Promenade extérieure (B)</p> <p>13h45 : Bingo, au Cardinal (B)</p> <p>18h00 : Créativité, au Geai-Bleu (Lau)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>13h30 : Jeux de société au Cardinal (Mi)</p> <p>18h00 : Entretien des bacs extérieurs (V)</p> <p>Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>18h00 : Jeu de poches, au Cardinal (Lau)</p>
12	13	14	15
<p>13h30 : Bricolage de fleurs à la Mésange (Mi)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>4^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>AM: Activités individuelles à l'extérieur (Mi)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du lac des Nations (V-Lau)</p> <p>Inscription obligatoire</p>
19	20	21	22
<p>13h30 : Atelier culinaire, au Cardinal (B)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>3^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>PM : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)</p> <p>20h00 : Ciné-parc, au jardin du soleil-levant (V)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>13h45 : Bingo, au Cardinal (B)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>13h30 : Musique avec Charles Lachance, à l'Orme (Mi)</p> <p>18h00 : Activités sensorielles, au Cardinal (Lau)</p>
26	27	28	29
<p>18h00 : Peinture à l'eau, au jardin des étoiles (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>4^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>18h00 : Coloriage, à la Mésange (Lau)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>13h45 : Bingo, au Geai-Bleu (B)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Arrosage des plantes dans toutes les maisonnées (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>AM : Beauté mobile (B)</p> <p>2^e&4^e PM : Party glacé (B)</p>

Maison alternative de Sherbrooke

Juillet

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3	4
<p>3^e -10h30 : Exercices, à l'Orme</p> <p>10h00 : Quatre pattes et ses amis, au Tilleul (Mi)</p> <p>AM : Activités individuelles à la Mésange (L)</p> <p>13h30 : OKEO, au Geai-Bleu (Mi)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus au Piff (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>13h30 : Bingo musical de la Fête National, à la Mésange (L)</p>	<p>18h00 : Cinéma pyjama, à la Mésange (Lau)</p> 
9	10	11
<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>Dîner : Sortie en autobus au parc Victoria (V-M-L)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e AM : Jardinage (L)</p> <p>13h30 : Bingo images d'été, au Geai-Bleu (L)</p> <p>18h00 : Jeu de poches, à la Mésange (Lau)</p>	<p>10h00 : Juke-box, au jardin des étoiles (Mi)</p> 
16	17	18
<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>13h30 : Jeu de poches, au Cardinal (Mi)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du Lac des Nations (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e AM : Promenade extérieure (L)</p> <p>13h30 : Boccia, au Geai-Bleu (Mi)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du Lac des Nations (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>AM : Jardinage (B)</p> 
23	24	25
<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>13h30 : Jeux de quilles, à la Mésange (L)</p> <p>PM : Sortie en autobus à Argyll pour une dégustation de bières et chips (Mi)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>3^e AM : Jardinage (L)</p> <p>13h30 : Atelier culinaire, au Geai-Bleu (L)</p> <p>18h00 : Casse-têtes pour tous au Geai-Bleu (Lau)</p>	<p>18h00 : Atelier culinaire, à la Mésange (Lau)</p>
30	31	
<p>Journée de l'amitié</p> <p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>10h30 : Café causerie sur la bienveillance, au Geai-Bleu (L)</p> <p>18h00 : Atelier d'art, au Geai-Bleu (Lau)</p>	<p>4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>10h30 : Karaoké, à la Mésange (L)</p> <p>18h00 : Cinéma pyjama, au Cardinal (Lau)</p>	<p>M = Michèle L = Léa B = Brigitte C = Caroline V = Valérie Lau = Laurent</p>

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





Voici des charades qui seront vous divertir, et ce, sous le thème de l'été au Québec :

Mon premier est une conjugaison du verbe «aller»;
Mon deuxième est un club pour enfants pendant les vacances;
Mon troisième est un mot de deux lettres qui se place devant un verbe;
Mon tout désigne ce que les travailleurs attendent toute l'année.

Mon premier est un synonyme du mot endroit;
Mon deuxième est la somme du nombre d'année de vie d'une personne;
Mon tout est un endroit où il fait beau de se détendre au soleil.



Réponse : Vacances / Plage

**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