

# Février 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés – Maison alternative  
de Magog



Février a quelque chose d'unique, comme un battement de cœur un peu plus doux au milieu de l'hiver. C'est un mois court, mais il porte en lui une intensité particulière : celle des journées qui rallongent imperceptiblement, de la lumière qui revient timidement, et de l'air qui semble murmurer que le printemps n'est plus si loin.

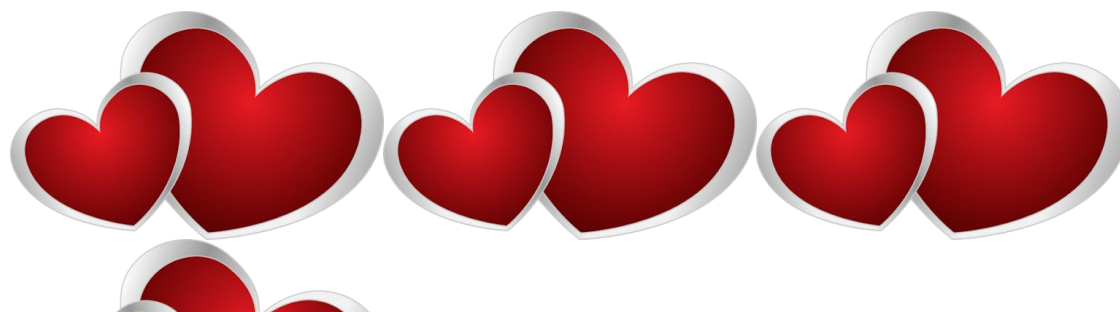
Au cœur de ce mois encore glacé, une chaleur inattendue s'invite : **la Saint-Valentin**. Elle colore février d'un rouge tendre, d'un rose lumineux, d'un éclat qui réchauffe même les journées les plus froides. Ce n'est pas seulement une fête des amoureux, mais un rappel que l'affection, sous toutes ses formes, mérite d'être célébrée.

C'est le moment où l'on offre un sourire un peu plus long, un geste un peu plus attentionné, une parole qui réconforte. Février devient alors un refuge, un mois où l'on choisit de mettre de la douceur dans le quotidien, de cultiver les liens qui nous portent, et de laisser l'amour — qu'il soit romantique, amical ou familial — éclairer nos journées.

Ainsi, malgré sa brièveté, février laisse une empreinte durable. Il nous rappelle que même au cœur de l'hiver, il existe des instants capables de réchauffer l'âme.




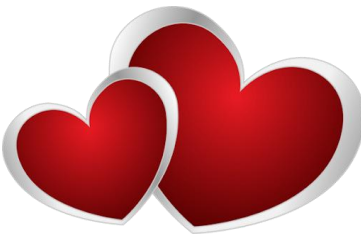

## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3	4
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica  14h00 Jeu de frisbee au Martin-Pêcheur	8h30 Déjeuner spécial au Huard 9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie à la Montagne 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 14h30 Bingo à la Montagne <b>(Groupe)</b>	10h30 Groupe d'exercices à la Montagne avec Jessica 11h15 Groupe respiration et praxies avec Mélanie à la Montagne 14h30 Quiz au Lac
8	9	10	11
11h30 Diner-Concert au Huard  14h30 Rencontres individuelles	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica	8h30 Déjeuner spécial à la Montagne 9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 14h30 Bingo à la Montagne <b>(Groupe)</b> 16h45 Souper-concert avec Vincent au Lac	8h30 Déjeuner spécial au Lac 10h30 Messe dans le Hall d'entrée 13h30 Pianiste Serge Fournier dans le Hall d'entrée <b>(Groupe)</b>
15	16	17	18
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica  14h00 Ballon-Minton au Martin-Pêcheur	9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie à la Montagne 10h00 Zoo-animation avec Toutous poilus au Lac <b>(Groupe)</b> 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 14h30 Bingo à la Montagne <b>(Groupe)</b> 16h45 Souper-concert avec Vincent à la Montagne	10h30 Groupe d'exercices à la Montagne avec Jessica 11h15 Groupe respiration et praxies avec Mélanie à la Montagne 14h30 Découvertes Internet au Huard
22	23	24	25
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica  14h00 OBIE sur table au Martin-Pêcheur	9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 1004 (Entrée) 14h30 Bingo à la Montagne <b>(Groupe)</b> 16h45 Souper-concert avec Vincent au Huard	10h30 Groupe d'exercices à la Montagne avec Jessica 11h15 Groupe respiration et praxies avec Mélanie à la Montagne 13h30 Pianiste Serge Fournier dans le Hall d'entrée <b>(Groupe)</b>



## Maison des aînés – Maison alternative de Magog

# Février

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica  14h30 Bingo au Martin-Pêcheur	Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Musique avec Vincent au Martin-Pêcheur  14h30 Découvertes Internet au Lac
12	13	14
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica  <b>16h45 Souper Vin et fromage à l'entrée (Sur inscription)</b> 	10h30 Musique et surprise avec Vincent au Martin-Pêcheur <b>Distribution surprise</b>  14h00 Montagne 14h30 Lac 15h00 Huard 	Activités individuelles dans les maisonnées  <b>Joyeuse St-Valentin</b> 
19	20	21
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica  14h30 Musique avec Vincent au Martin-Pêcheur	11h00 Sortie resto St-Hubert de Magog <b>(Sur inscription)</b>	Activités individuelles dans les maisonnées
26	27	28
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica  14h30 Fête ta fête au Lac	10h30 Sortie Carrefour de l'Estrie <b>(Sur inscription)</b>	Activités individuelles dans les maisonnées
 <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> 		

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

# INFO-LOISIRS

Dans cette section vous trouverez les renseignements concernant certaines activités :

## Sorties pour le mois de février :

### Resto St-Hubert de Magog

Puisque certaines personnes n'ont pas été en mesure de participer à la sortie du mois de janvier au restaurant St-Hubert de Magog, vous pouvez vous reprendre. L'activité aura lieu le **vendredi 20 février** et nous quitterons le domicile à **11h00**. Les participants doivent **payer leur repas**. Pour participer à l'activité, vous devez vous inscrire en communiquant avec Vincent au **819-847-2717 au poste 59651**. Les places sont limitées et notez que **nous priorisons les personnes qui n'ont pas été en mesure de venir le mois dernier**.

### Carrefour de l'Estrie

**Vendredi le 27 février**, vous êtes invité à venir magasiner au Carrefour de l'Estrie. Nous quitterons le domicile vers **10h15**. Puisque nous dînerons sur place, vous devrez prévoir un petit **budget pour payer** votre restaurant. Pour participer à l'activité, vous devez vous inscrire en communiquant avec Vincent au **819-847-2717 au poste 59651**. Les places sont limitées. Bon Magasinage!

## Activité de la Bientraitance :



Pour souligner la bientraitance au mois de novembre, vous êtes invité à un souper vin et fromage qui se déroulera le **jeudi 12 février** prochain dans le **Hall d'entrée à compter de 16h45**. Vous pourrez déguster différentes sortes de fromage, des craquelins, du pain, des raisins ainsi qu'un bon dessert. Vous pourrez également goûter différents vins. Pour ceux et celles qui ne boivent pas de vin, ne vous inquiétez pas, il y aura d'autres breuvages. Pour participer à l'activité, vous devez vous inscrire en communiquant avec Vincent au **819-847-2717 au poste 59651**.