

Mars 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés – Maison alternative
de Magog



Mars, au Québec, c'est un peu comme une saison en soi. On y entre encore emmitoufflé dans les couches d'hiver, et on en ressort avec l'impression que la lumière a changé, même si la neige n'a pas complètement cédé sa place. C'est un mois où tout semble possible, mais rien n'est garanti.

Les matins peuvent encore mordre les joues avec un froid vif, rappelant que février n'est pas si loin. Pourtant, dès que le soleil grimpe un peu plus haut, on sent une douceur nouvelle, presque timide, qui fait fondre les bancs de neige et dégouliner les gouttières. Les rues se remplissent du son familier de l'eau qui coule, des pas qui pataugent dans la sloche, et des pelles qui grattent une dernière fois les entrées.

Mars, c'est aussi le retour de la lumière. Les journées s'allongent enfin, et cette clarté prolongée donne l'impression que tout se réveille lentement. Les érablières s'animent, les chaudières se remplissent, et l'odeur du sirop chaud flotte dans l'air des cabanes à sucre. C'est un rituel profondément québécois, un moment où l'on célèbre la fin prochaine de l'hiver autour d'un repas généreux.

Mais mars reste imprévisible. Une tempête peut surgir sans prévenir, déposant un manteau blanc sur les trottoirs déjà dégagés. Le lendemain, le soleil revient, et la neige fraîche se transforme en eau sous un ciel bleu éclatant. C'est un mois de patience, d'adaptation, et parfois d'humour pour traverser ces montagnes russes météorologiques. Au fond, mars au Québec, c'est le mois de l'espoir. Celui où l'on commence à croire que le printemps n'est plus un mirage. Celui où chaque rayon de soleil semble une promesse. Celui où, malgré les souliers mouillés et les trottoirs glacés, on sent que la saison froide tire doucement sa révérence.



Calendrier d'activités – Mars 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3	4
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica	9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 2002 14h30 Bingo à la Montagne (Groupe) 16h45 Souper-concert avec Vincent au Lac	10h30 Groupe d'exercices à la Montagne avec Jessica 11h15 Groupe respiration et praxies avec Mélanie à la Montagne 14h30 Balloune-Minton au Lac (Groupe)
8	9	10	11
11h30 Diner-concert avec Vincent au Huard Collation spéciale 13h45 Martin-Pêcheur 14h15 Montagne 14h45 Lac 15h15 Huard	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica	9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 2002 14h30 Bingo à la Montagne (Groupe) 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 13h30 Pianiste Serge Fournier dans le Hall d'entrée (Groupe)
15	16	17	18
Rencontres individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica 14h15 Chants et musique avec Mme Gingras dans le Hall d'entrée (Groupe)	9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h00 Zoo-animation Toutous poilus à la Montagne (Groupe) 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 2002 14h30 Bingo à la Montagne (Groupe)	10h30 Groupe d'exercices à la Montagne avec Jessica 11h15 Groupe respiration et praxies avec Mélanie à la Montagne 14h30 Quiz avec le comité de la bientraitance au Lac
22	23	24	25
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica 10h00 Sortie Cabane à sucre au Bec sucré de Valcourt (Sur réservation)	8h30 Déjeuner spécial au Huard 9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 2002 14h30 Bingo à la Montagne (Groupe)	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 (Groupe)
29	30	31	
Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Groupe d'exercices au Lac avec Jessica 14h00 Jeu de poches au Martin-Pêcheur	8h30 Déjeuner spécial à la Montagne 9h30 Sous-groupe Orthophonie avec Mélanie au Lac 10h30 Lire à tout âge avec André à la Salle 2002 14h30 Bingo à la Montagne (Groupe)	



Maison des aînés – Maison alternative de Magog

Mars

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica 14h30 Atelier musical avec l'organisme Acte d'amour au Lac	Activités individuelles dans les maisonnées	10h30 Musique avec Vincent au Martin-Pêcheur 14h30 Découvertes Internet au Lac
12	13	14
10h30 Passion voyage-Nouvelle-Zélande avec Richard à la Montagne 13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica 14h30 Bricolage au Lac	10h30 Musique avec Vincent au Martin-Pêcheur 14h30 Tire sur neige au Huard	Activités individuelles dans les maisonnées
19	20	21
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica 14h30 Tire sur neige à la Montagne 16h45 Souper-concert au Huard	10h30 Musique avec Vincent au Martin-Pêcheur 14h30 Tire sur neige au Lac	Activités individuelles dans les maisonnées
26	27	28
13h15 Groupe d'exercices au Huard avec Jessica 14h30 Fête ta fête au Lac	10h00 Sortie Cabane à sucre au Bec sucré de Valcourt (Sur réservation)	Activités individuelles dans les maisonnées
 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.

INFO-LOISIRS

Dans cette section vous trouverez les renseignements concernant certaines activités :

Sorties pour le mois de Mars :

Cabane à sucre Au bec sucré de Valcourt

Pour le mois de mars, vous êtes invité à venir déguster un bon repas à la **Cabane à sucre Au bec sucré de Valcourt**. Notez qu'il y a deux sorties de planifiées à notre calendriersoit le **lundi 23 mars et le vendredi 27 mars**. Nous quitterons le domicile **vers 10h15** puisque nous avons environ 45 minutes de route à faire pour se rendre à Valcourt. Le coût du repas est de **31,00\$ taxes incluses. Le pourboire est à votre discrétion**. Tous les participants doivent payer leur repas. Notez que le service des loisirs fournira de la bière et des boissons gazeuses comme breuvage. Il y aura du thé ainsi que du café sur place.

Pour participer à l'activité, vous devez vous inscrire en communiquant avec Vincent au **819-847-2717 au poste 59651**. Les places sont limitées.

Activité de la Bienveillance :



En mars afin de souligner la bienveillance, nous recevrons des membres de l'équipe du comité de la bienveillance qui viendront animer un quiz le **mercredi 18 mars** prochain dans la Maisonnée du Lac à compter **de 14h30**. Bienvenue à toutes et à tous!