Décembre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Bonjour à tous,

En ce début de la période des Fêtes, toute l'équipe tient à vous souhaiter des festivités remplies d'amour, de joie et de chaleur.

Durant le mois, vous trouverez, à l'entrée principale, des cartes de Noël vierge que vous pourrez compléter. Si le cœur vous en dit, vous pouvez écrire un petit mot à un proche ou à un employé *.

Aussi, il y aura des sorties en autobus au chalet Bombardier, au restaurant St-Hubert et à la Cathédrale St-Michel. Inscription obligatoire via les boîtes dans les maisonnées, et ce, au moins une semaine avant la sortie. Les places sont limitées.

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à une fête de Noël les 21, 22 ou 23 décembre. Ce sera l'occasion de faire le dépouillement des cadeaux de Noël et de prendre des breuvages en compagnie de vos proches! Il y aura de la musique et de l'animation pour vous divertir.

De la part de toute l'équipe, nous vous souhaitons de très Joyeuses Fêtes.

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 – Décembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
		1	2
MDA	B =Brigitte C =Caroline L =Léa Lau =Laurent M =Michèle V =Valérie	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre **3e** 13h30 : Café rencontre, à l'Érable (B) 13h30 : Musique avec Sylvie Roy, au Tilleul (B) 18h00 : Super quiz, édition Noël pour tous à l'Orme(V)
6	**7**	**8**	**9**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **2e**&**4e** -AM : Café festif aux chambres 	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **2e** AM : Beauté mobile (Mi) **3e**&**4e** 10h30 : On bouge, au Bouleau (B) **4e** 13h30 : Troubadour (musique aux chambres) (Mi) 18h00 : Coloriage collectif d'un sapin géant pour tous au Cèdre (V)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B) **2e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B) 18h00 : Création d'ornements pour sapin, en argile. Étape 1, au chêne (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre **4e** 10h30 : OKEO, au Bouleau (Mi) Musique avec Dave Sturton (Mi) **3e** 13h30 : au Chêne **2e**&**4e** 14h40 : au Tilleul 18h00: Cinéma maison, film de Noël, local 1107 (V)
13	**14**	**15**	**16**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **3e**&**4e** -AM : Café festif aux chambres 18h00 : Atelier culinaire «Biscuits en pain d'épice», au cèdre (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **3e** 10h30 : On bouge, au Chêne (B) **2e** 13h30 : Troubadour (musique aux chambres) (Mel) Dîner : Sortie en autobus au chalet Bombardier (Mi) **Inscription obligatoire**	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable **3e** AM : Activités individuelles (B) **3e**&**4e** PM : Petits plaisirs (B) 18h00 : Création d'ornements pour sapin, en argile. Étape 2, au Tilleul(V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 13h30 : Musique avec Jean-Marc Chaput, à l'Orme (Mi) 18h00 : Quiz musical du temps des Fêtes, au sapin (V)
20	**21**	**22**	**23**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **2e**&**4e** -AM : Café festif aux chambres 13h30 : Mes souhaits pour la prochaine année, à l'Orme (C)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **2e** AM : Activités individuelles (Mi) **3e** AM : Beauté mobile (B) ***PM : Célébrations des fêtes avec les familles (Érable et Orme) à l'Orme***	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable **4e** AM : Activités individuelles (B) ***PM : Célébrations des fêtes avec les familles (Chêne et Bouleau) au Bouleau***	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre **4e** 13h30 : Café rencontre, au Bouleau (B) ***PM : Célébrations des fêtes avec les familles (Sapin, Cèdre et Tilleul) au Sapin***
27	**28**	**29**	**30**
	**3e** 10h30 : Revue de l'année 2026, à l'Érable (Mi) **4e** 13h30 : Revue de l'année 2026, au Bouleau (Mi)	**2e** 10h30 : Revue de l'année 2026, au Cèdre (Mi) **3e** AM : Activités individuelles (B) PM : Sortie en autobus à la Cathédrale St-Michel (B) **Inscription obligatoire**	**2e**&**4e** 13h30 : Musique avec Linda Murchie, au Sapin (C)

Maison des aînés de Sherbrooke

Décembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3	**4**	**5**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 14h00 : Messe, au Sapin	**Marché de Noël, à la salle vitrée** **4e -**10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 13h45 : Bingo, au Chêne (L)	**Marché de Noël, à la salle vitrée**
10	**11**	**12**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme **2e**&**4e** 10h30 : On bouge avec Dale, au Bouleau (Mi) **2e** 10h30 : OKEO, au Cèdre (Mi)	***Journée pyjama*** **4e -**10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Distribution de chocolat chaud (Mi-L) 13h45 : Grand bingo de Noël, à l'Orme	**2e**&**4e** 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (B) **3e** 13h30 : Quiz de Noël, au Chêne (B)
17	**18**	**19**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme Dîner : Sortie en autobus au restaurant St-Hubert (Mi) **Inscription obligatoire**	**4e -**10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau **2e**&**3e** 10h30 : Bingo musical, au Tilleul (L) Toutous poilus **2e**&**4e** 14h00 : au Sapin (Mi) **3e** 14h45 : à l'Orme (L)	13h30 : Musique avec Mario Gagnon, au Chêne (C)
24	**25**	**26**
AM : Petites douceurs chaudes des Fêtes (Mi)	AM: Chariot mobile de Noël et ses divertissements (C)	
31		
10h30 : Badminton balloune, au Tilleul (L)		

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.



Voilà un défi sur les contes de Noël

Associez le bon auteur au bon conte!

1 **Ernst Theodor Amadeus Hoffmann (1776-1822)**
2 **Hans Christian Andersen (1805-1875)**
3 **Honoré Beaugrand (1848-1906**

La chasse-galerie

« Pour lors que je vais vous raconter une rôdeuse d'histoire, dans le fin fil ; mais s'il y a parmi vous autres des lurons qui auraient envie de courir la chasse-galerie ou le loup-garou, je vous avertis qu'ils font mieux d'aller voir dehors si les chats-huants font le sabbat, car je vais commencer mon histoire en faisant un grand signe de croix pour chasser le Diable et ses diablotins. J'en ai eu assez de ces maudits-là dans mon jeune temps.

A

La petite fille aux allumettes

« L'enfant prend une troisième allumette, et elle se voit transportée près d'un arbre de Noël, splendide. Sur ses branches vertes, brillaient mille bougies de couleurs : de tous côtés, pendait une foule de merveilles. La petite étendit la main pour saisir la moins belle : l'allumette s'éteint. L'arbre semble monter vers le ciel et ses bougies deviennent des étoiles. »

B

Casse-noisette

«C'est le soir de Noël, chez Franz et Marie. Ils attendent la visite de leur oncle Drosselmeyer.

Le voilà qui arrive ce soir-là avec trois nouveaux incroyables petits automates et, il sort de sa poche, une sorte de poupée en bois, droit comme un petit soldat, avec une grande bouche qui sert de casse-noisette, tout simple. Les enfants regardent ces nouveautés et Marie prend le casse-noisette pour voir de près comment il fonctionne.

C

RÉPONSES

1. C
2. B
3. A



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