

# Janvier 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Bonjour à tous,

De la part de toute l'équipe des loisirs, nous aimerions vous souhaiter une bonne et heureuse année remplie de bonheur, d'amour et de santé !

Cette année, nous souhaitons offrir à tous les résidents une année riche en nouvelles aventures grâce aux sorties en autobus, vous permettre de vivre de nouvelles expériences à travers nos activités et ce, tout en préservant nos incontournables tel que le bingo.

En cette nouvelle année, l'équipe voit une opportunité de renouveau et d'amélioration. Alors, vous verrez plusieurs changements au cours de l'année. Le premier étant ce merveilleux calendrier. Vous trouverez, à l'intérieur, un petit guide pratique pour l'utilisation de celui-ci.






Également, ce mois-ci, nous vous offrons 2 sorties en autobus. Jeudi 22 janvier, un dîner au chalet Bombardier et vendredi 30 janvier, une sortie au Musée des sciences et de la nature de Sherbrooke. **Inscription obligatoire** au poste 59218 ou en déposant le nom du résident et la sortie choisie 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

# Calendrier d'activités – Janvier 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<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> 			
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>10h00: Messe télévisée Poste 101</p> <p><b>2<sup>e</sup>&amp;4<sup>e</sup> -AM</b> : Café aux chambres</p> 	<p><b>2<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, au Tilleul</p>	<p><b>3<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>10h00 : Café rencontre sur vos résolutions de 2026, au Tilleul (Mi)</p>	<p><b>2<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, au Cèdre</p> <p><b>4<sup>e</sup> -10h30</b> : OKEO au Bouleau (L)</p> <p><b>3<sup>e</sup> -13h30</b> : Musique avec Pat Laramée, au Geai-Bleu (Mi)</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>10h00: Messe télévisée Poste 101</p>	<p><b>2<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p><b>3<sup>e</sup> -10h30</b> : Jeu de mémoire, à l'Orme (Mi)</p> <p><b>4<sup>e</sup> – PM</b> : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)</p>	<p><b>3<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>13h30 : Préparation de biscuits, au Tilleul (L)</p>	<p><b>2<sup>e</sup> - 10h30</b> : Groupe d'exercices, au Cèdre</p> <p><b>2<sup>e</sup> -13h30</b> : Spectacle de cirque, au Cardinal (L)</p> <p>14h00 : Atelier d'arts, au Bouleau (Mi)</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>10h00: Messe télévisée Poste 101</p> <p><b>3<sup>e</sup>&amp;4<sup>e</sup> - AM</b> : Café aux chambres</p> 	<p><b>2<sup>e</sup> - 10h30</b> : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p><b>3<sup>e</sup> – PM</b> : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)</p>	<p><b>3<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, à l'Érable</p>	<p><b>2<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, au Cèdre</p> <p>10h00 : Jeux de cartes, au Chêne (Mi)</p> <p>Café rencontre sur vos résolutions de 2026 (L)</p> <p>13h30 : Au Bouleau</p> <p>14h30 : Au Sapin</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p>10h00: Messe télévisée Poste 101</p>	<p><b>2<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>13h45 : Bingo au Sapin (Mi)</p> 	<p><b>3<sup>e</sup> -10h30</b> : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>13h30 : Atelier mémoire active, au Chêne (L)</p>	<p><b>2<sup>e</sup> - 10h30</b> : Groupe d'exercices, au Cèdre</p> <p>AM : Bibliothèque nomade (Mi)</p> <p>Dîner communautaire, au Cèdre (L)</p>

## Maison des aînés de Sherbrooke

JEUDI 1	VENDREDI 2	SAMEDI 3
<b>3<sup>e</sup></b> - 13h30 : Musique avec Hugue Mailloux, à l'Orme (L)	Café rencontre sur vos résolutions de 2026 10h00 : Au Chêne 11h00 : Au Cèdre (C)	<b>2<sup>e</sup>&amp;4<sup>e</sup></b> - 13h30 : Jeu de poches, au Cèdre (L)
8	9	10
10h00 : Café rencontre sur vos résolutions de 2026, à l'Orme (Mi)  <b>3<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  14h00 : Messe, au Sapin (Mi)	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  13h45 : Bingo à l'Érable (Mi) 	<b>2<sup>e</sup></b> - 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
15	16	17
<b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  10h00 : Quiz d'hiver, au Sapin (L)	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  13h45 : Bingo, au Cèdre (L) 	13h30 : Café rencontre sur vos résolutions de 2026, à l'Érable (Mi)
22	23	24
<b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme  <b>3<sup>e</sup></b> 13h30 : Jeu de poches, à l'Érable (L)  Dîner : Sortie en autobus au chalet Bombardier (Mi) <b><u>inscription obligatoire</u></b>	<b>4<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  13h45 : Bingo à l'Orme (Mi) 	<b>2<sup>e</sup></b> - 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
29	30	31
<b>3<sup>e</sup></b> -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Bouger avec Dale à la salle vitrée (cours en virtuel) (Mi) 13h30 : Atelier animé par le Rayon de soleil, au Tilleul	<b>4<sup>e</sup></b> - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau  Sortie en autobus au Musée des sciences et de la nature (L) <b><u>inscription obligatoire</u></b>	<b>3<sup>e</sup></b> - 10h30: OKEO, à l'Orme (L)

# Janvier

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





