

# Janvier 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Lac-Mégantic

1<sup>er</sup> – 2<sup>e</sup> étage



Bonjour à tous et à toutes,

Voici le calendrier d'activités du mois de Janvier 2026 pour les résidents et résidentes des maisonnées du sommet et du sentier au 1<sup>er</sup> étage ainsi que des maisonnées des cerfs et des lynx au 2<sup>e</sup> étage.

D'abord, toute l'équipe de la Maison des aînés vous souhaite une Bonne et Heureuse année 2026! Que la santé, l'amour et le bonheur soit au rendez-vous. Nous sommes ravis de commencer cette nouvelle année avec vous et avons hâte de partager de beaux moments en votre compagnie.

Nous sommes fières de la réalisation du projet d'implication communautaire : «Vivre ensemble autrement » avec l'organisme Les Soupapes de la bonne humeur qui débutera en janvier dans notre MDA.

À chaque mois, un groupe d'usagers et leur animatrice viendront animer de belles activités pour nos résidents alors restez à l'affût pour ne rien manquer!

De plus, une nouvelle activité de zoo-animation s'ajoute à la programmation des loisirs soit la visite mensuelle de Rébéka et son chien de race Husky.

Je vous informe également que ce mois-ci, une messe sera célébrée pour l'ensemble des résidents et aura lieu dans la maisonnée du Lynx au 2<sup>ième</sup> étage.

Nous serons de retour de vacances le 5 et le 6 janvier. Au plaisir de vous voir bientôt!

Edith Clusiault et Hélène Blais, techniciennes en éducation spécialisée

## 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> Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées + Activités individuelles avec préposés au pavillon	<b>5</b> <b>A.M :</b> Activités individuelles avec Edith	<b>6</b> <b>10h :</b> Raquettes-Ballounes Maisonnée du Sommet	<b>7</b> <b>10h :</b> Zoo-animation avec le Refuge filles des bois de Stornoway Toutes les maisonnées
<b>11</b> Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées + Activités individuelles avec préposés au pavillon	<b>12</b> <b>10h :</b> <u>Activités individuelles</u> au Sentier avec Hélène et aux Cerfs avec Edith <b>14h :</b> Coloriage et/ou casse-tête au Lynx	<b>13</b> <b>10h :</b> Bingo musical avec Les Soupapes de la bonne humeur Maisonnée du Lynx	<b>14</b> <b>14h :</b> Musique avec Josée Lacroix Maisonnée des Cerfs
<b>18</b> Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées + Activités individuelles avec préposés au pavillon	<b>19</b> <b>9h à 11h :</b> Musicothérapie avec Manon Brouillard Toutes les maisonnées <b>P.M :</b> Activités individuelles avec Hélène	<b>20</b> <b>14h :</b> Quilles Maisonnée du Lynx	<b>21</b> <b>10h :</b> Atelier d'exercices Maisonnée des Cerfs
<b>25</b> <i>Lecture en individuel : Pensées positives</i> 	<b>10h :</b> Jeux de société aux Cerfs <b>14h :</b> Club de lecture : <u>Une légende du hockey: Maurice Richard</u> Maisonnée du Sommet	<b>27</b> <b>10h :</b> Musique avec Richard Custeau Maisonnée du Lynx	<b>28</b> <b>10h :</b> Activités individuelles au Sentier <b>15h :</b> Messe avec l'abbé Clément Banaba Maisonnée du Lynx

## Maison des aînés de Lac-Mégantic

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3
<p><b>Bonne Année 2026 !</b></p> <p><i>Activités individuelles avec les préposés au pavillon</i></p>	<p><i>En individuel : Cahier d'activités gratuites <u>Plaisirs d'hiver</u></i></p>	<p>Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Activités individuelles avec préposés au pavillon</p>
8	9	10
<p><b>14h :</b> Chansons avec Edith Maisonnée du Sentier</p>	<p><b>14h :</b> Jeu de Basket Maisonnée du Lynx</p>	<p>Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Activités individuelles avec préposés au pavillon</p>
15	16	17
<p><b>Journée de la bientraitance</b></p> <p><b>10h :</b> Jeu de poches Maisonnée du Sommet</p>	<p><b>9h30 :</b> Zoo-animation avec Rébeka et son chien Ty</p>  <p><b>14h :</b> Bingo au Lynx</p>	<p><i>En individuel : Activité sur la bienveillance</i></p> 
22	23	24
<p><b>14h :</b> Course de chevaux Maisonnée du Sommet</p>	<p>Peinture adaptée</p> <p><b>A.M :</b> Maisonnée du Sentier</p> <p><b>P.M :</b> Maisonnée du Lynx</p>	<p>Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Activités individuelles avec préposés au pavillon</p>
29	30	31
<p><b>14h :</b> Jeux actifs Maisonnée du Sentier</p>	<p><b>14h :</b> Bingo Maisonnée du Lynx</p>	<p>Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Activités individuelles avec préposés au pavillon</p>

Janvier



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

