

# Février 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Lac-Mégantic  
3<sup>e</sup> -4<sup>e</sup> étage



Bonjour à tous et à toutes,

Voici le calendrier d'activités du mois de février 2026 pour les résidents et résidentes des maisonnées du lac et du ruisseau au 3<sup>e</sup> étage ainsi que des maisonnées du soleil-levant et des étoiles au 4<sup>e</sup> étage.

Ce mois-ci, plusieurs belles activités sont prévues afin de souligner le mois de l'amour.

Ne manquez pas notre fête de la Saint-Valentin toute en musique avec Josée Lacroix, vendredi le 13 février dès 14h à la maisonnée du ruisseau. Venez chanter et danser avec nous!

Il y aura également la visite de Camille qui viendra offrir un moment de détente et de coquetterie aux dames qui le désirent.

De plus, j'ai l'immense plaisir d'accueillir une nouvelle collègue. Voici un petit mot de présentation :

Bonjour, je suis Michelle Guérard, éducatrice spécialisée, nouvellement arrivée dans la belle équipe d'Edith. Je tenais à me présenter, je suis une personne douce, dynamique et attentionnée. J'aime prendre le temps et être à l'écoute des gens. Je suis maman de 2 beaux enfants, Rose et Liam. Je suis amatrice de danse country. Je suis très heureuse de travailler avec vous dans notre belle maison des aînés et de vous accompagner au quotidien. Je souhaite ensoleiller vos journées et vous apporter de la douceur. Au plaisir de vous rencontrer!

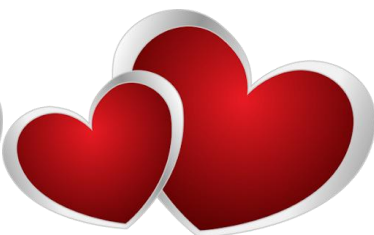
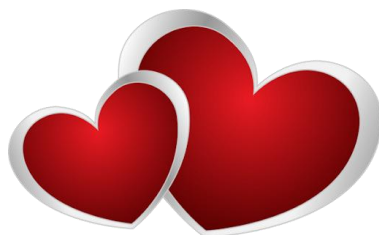
À chacun de vous, nous souhaitons un mois de février rempli d'affection et de tendresse.

Joyeuse Saint-Valentin à tous!

Edith Clusault et Michelle Guérard, techniciennes en éducation spécialisée

## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3	4
Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées + Activités individuelles avec préposés au pavillon	<b>10h :</b> Café causerie sur l'amitié, l'amour et les souvenirs de jeunesse à la maisonnée du Soleil-levant <b>14h :</b> Jeu de mémoire au Ruisseau	<b>10h :</b> Raquettes-Ballounes  Maisonnée des Étoiles	Ongles et Paillettes par Camille  <b>14h :</b> Bingo à la maisonnée du Soleil-levant
8	9	10	11
En individuel <u>Mots cachés :</u> <u>La Saint-Valentin</u>	<b>14h :</b> Activité musicale avec Richard Custeau et les Soupapes de la bonne humeur Maisonnée des Étoiles	<b>14h :</b> Quilles  Maisonnée du Soleil-levant	<b>14h :</b> Atelier d'arts avec Laurie du Centre d'action bénévole Maisonnée du Lac
15	16	17	18
<i>Journée de la bienveillance</i>  <i>Mots croisés :</i> <i>Sensibilisation à la maltraitance</i>	<b>14h :</b> Chansons d'amour avec Edith  Maisonnée des Étoiles	<b>10h :</b> Zoo-animation avec le Refuge Filles des bois de Stornoway   Toutes les maisonnées	<b>10h :</b> Activité de réminiscence « La malle des souvenirs »  Maisonnée du Soleil-levant
22	23	24	25
Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées + Activités individuelles avec préposés au pavillon	<b>9h30:</b> Zoo-animation avec Rébeka et son chien Ty (Toutes les maisonnées)  <b>14h :</b> Atelier d'exercices à la maisonnée du Ruisseau	<b>14h :</b> Quilles  Maisonnée du Soleil-levant	<b>10h :</b> Atelier de beauté avec Michelle à la maisonnée du Lac  <b>15h :</b> Messe avec l'abbé Clément au Soleil-levant



## Maison des aînés de Lac-Mégantic

# Février

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
<b>10h :</b> Groupe de discussion  Maisonnée du Lac	<b>9h30 à 11h30 :</b> Atelier de poupée thérapie avec Marie- Claude Bouchard  Toutes les maisonnées 	En individuel  <u>Images à colorier :</u>  <u>St-Valentin</u>
12	13	14
<b>14h :</b> Atelier créatif « Lettre pour un ami ou carte de vœux »  Maisonnée du Soleil- levant	<b>10h15 :</b> Activité intergénérationnelle avec les élèves de la Polyvalente au Soleil- levant  <b>14h : Fête Saint- Valentin avec Josée Lacroix à la maisonnée du Ruisseau</b>	<b>Journée thématique</b>  <b><u>La vie en Rouge</u></b>  On porte un vêtement ou un accessoire de couleur rouge  Bonne journée à tous !
19	20	21
<b>10h :</b> Groupe de discussion Maisonnée du Lac  <b>14h :</b> Bingo au Soleil-levant	<b>14h :</b>  <b>Musique avec Richard Custeau Maisonnée du Ruisseau</b> 	Matériel de loisirs et jeux disponibles dans les maisonnées  +  Activités individuelles avec préposés au pavillon
26	27	28
<b>10h :</b> Groupe de discussion au Soleil-levant Jeu Chute de balles  <b>14h :</b> au Lac <b>15h :</b> au Ruisseau	<b>10h :</b> Jeu de mémoire « proverbes et chansons  Maisonnée du Lac	10h :  <b>Musique avec Pierre Jacques Maisonnée des Étoiles</b>
<div>  <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>  </div>		

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



Tête à modeler

**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...

**Édith Clusiaux et Michelle Guérard, techniciennes en éducation  
spécialisée**

**819-583-5070 poste 37114 et 37113**