

Mars 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Bonjour à tous,

Après un hiver rempli de neige, aussi bien en profiter avant que le printemps ne vienne la faire fondre! Pour ce faire, quelques petits plaisirs sucrés vous seront offerts tout au long du mois de mars.

En plus de nos fidèles groupes d'exercices s'ajouteront les activités «On bouge» avec le retour de notre collègue Brigitte. Aussi, nous ajoutons les cours en virtuel avec Dale de WebOr pour bouger sur des rythmes festifs. Ces cours en virtuel sont offerts par la FQLI.

Le 17 mars, nous soulignerons la St-Patrick avec des jeux thématiques et des surprises vertes!

À ne pas manquer, le 19 mars, notre journée spéciale «Casino». La journée se fera en 2 blocs pour faire vivre l'expérience à tous nos résidents. Cette journée est sans frais, mais avec le vrai plaisir de jouer avec des jetons.

En espérant vous voir en grand nombre aux activités. Toute l'équipe vous souhaite un beau dernier mois d'hiver.

L'équipe des loisirs

Calendrier d'activités – Mars 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3	4
10h00: Messe télévisée, au poste 101 3^e&4^e -AM : Café aux chambres 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3^e -10h30 : On bouge, à l'Érable (B) 4^e - 13h30 : Atelier culinaire, au Bouleau (B)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 2^e – AM : Activités individuelles (B) 4^e - 10h30 : Club de lecture, au Bouleau (L) 2^e -13h30 : OKEO, au Cèdre (L)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 3^e - AM : Beauté mobile (B) 13h30 : Musique avec Chantal et ses amies, au Sapin (B)
8	9	10	11
<i>Journée internationale de la femme</i> 10h00: Messe télévisée, au poste 101 2^e&4^e -AM : Café aux chambres 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 4^e - 10h30 : On bouge, au Bouleau (B)	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 4^e – A' : Activités individuelles (B) 3^e&4^e-13h45 : OKEO, au Bouleau (L)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 2^e - 13h30 : Musique avec Stephan Lee, au Cèdre (L)
15	16	17	18
10h00: Messe télévisée, au poste 101 3^e&4^e -AM : Café aux chambres 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3^e&4^e - 10h00 : Zooanimation avec Quatre pattes et ses amis, à l'Érable (B) 2^e - 13h30 : On bouge, au Sapin (B)	 St-Patrick 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 2^e -10h30 : Quiz de la St-Patrick, au Sapin (B) 14h00 : Musique avec Yves Gagnon, à l'Orme (Mi)	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 4^e - PM : Troubadour (Musique aux chambres) (Mi)
22	23	24	25
10h00: Messe télévisée au poste 101	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3^e -10h30 : On bouge, à l'Érable (B) 3^e - PM : Troubadour (Musique aux chambres) (Mi) 2^e - 13h30 : Atelier culinaire, au Tilleul (B)	AM : Visite des étudiants du Cégep. Présentation de leur boîte de jeux. PM : Petits plaisirs (L) 13h30 : Rempotage de plantes d'intérieur, au Chêne (Mi)	AM : Beauté mobile (B) 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 3^e&4^e - 10h00 : Atelier mémoire «Temps des sucres», au Chêne (L) 3^e - 13h30 : Musique avec Denis Bastien, à l'Orme (L-B)
29	30	31	
10h00: Messe télévisée au poste 101 2^e&4^e -AM : Café aux chambres 	2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 4^e - 10h30 : On bouge, au Bouleau (B) 13h45 : Bingo, au Chêne (Mi) 	3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B) 13h30 : Jardinage des semis, au Bouleau (Mi)	MDA M=Michèle / L=Léa B=Brigitte / C=Caroline

Maison des aînés de Sherbrooke

Mars

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
3 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	4 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 3 ^e -10h30 : Bouger c'est la santé! avec Dale, à la salle vitrée (L) 13h45 : Bingo, au Cèdre (L)	AM : Atelier musical mobile (C)
12	13	14
3 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 13h45 : Bingo, à l'Orme (L) 	4 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 14h00 : Messe, au Sapin  15h30 : Musique avec le trio «Early Jazz band», au Sapin (L) 	2 ^e &4 ^e - 13h30 : Musique avec Charles Lachance, au Sapin (B)
19	20	21
3 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme Journée Casino dans la grande salle au 1^{er} étage AM : 2^e & 4^e PM : 3^e 	Journée du bonheur 4 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Chocolat chaud, à la chambre (Mi-L) 13h45 : Bingo, au Sapin (Mi) 	Matériel disponible dans les maisonnées
26	27	28
3 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2 ^e &4 ^e -10h30 : Bouger c'est la santé! avec Dale, à la salle vitrée (L) 13h45 : Bingo, au Bouleau (Mi)	4 ^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2 ^e - 10h30 : Atelier mémoire «Temps des sucres», au Tilleul (L) 3 ^e - 14h00 : Toutous poilus à l'Orme (Mi) 	13h30 : Musique avec Alain Durocher, 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.



Rébus (1)





















Réponse : Citron-Cartable-Clairon-Vernis-Portefeuille-Chalet-Pinceau-Page-Chapeau-Fauteuil