Novembre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Maison des aînés de Sherbrooke

Bonjour à tous,

Ce mois-ci nous vous offrons une panoplie d'activités qui nous permettront de nous réchauffer pour accueillir les journées plus fraîches qui s'offrent à nous.

Du 8 au 14 novembre nous soulignerons «La Semaine québécoise du loisirs». Pour l'occasion, nous aurons plusieurs activités ayant pour thème «Le loisir, c'est ma nature». Nous explorerons les 4 éléments, soit l'eau, le feu, la terre et le vent, et ce, dans plusieurs contextes différents. Également, nous vous avons préparé des rallyes dans les corridors au 2e et 3e étage. Nous vous invitons à vous promener pour les essayer!

Ce mois-ci, les sorties en autobus seront : un dîner au St-Hubert de la rue King Ouest et une sortie au Carrefour de L'Estrie. Ces activités ont des frais* alors **l'inscription est obligatoire** pour y participer et les places sont limitées.

Aussi, nous aurons la visite de l'exposition des jouets anciens le samedi 21 novembre. Ils seront à la salle vitrée tout l'après-midi. Bienvenue aux familles pour accompagner vos proches à y assister.

Au plaisir de vous voir en grand nombre aux activités. L'équipe des loisirs

À noter : Le transport en autobus de la STS sera dorénavent aux frais du résident. Il faudra donc prévoir un montant de 7$ pour une sortie avec ce transpoteur. Vous pouvez valider l'information via la fiche des sorties dans votre maisonnée.

Calendrier d'activités – Novembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	**2**	**3**	**4**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **3e&4e** -AM : Café aux chambres **2e** 13h30 : Atelier culinaire, au Sapin (B)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **3e&4e** 10h30 : On bouge, au Bouleau (B) **3e** 18h00 : Peinture magique, à l'Érable (V)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable **3e** AM : Loisirs individuels (B) **2e&4e** PM : Petits plaisirs (B) **2e** -18h00 Jeu de poches, au Tilleul (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin **2e&4e** 13h30 : Musique avec «Accroche cœur», au Sapin (Mi)
8	**9**	**10**	**11**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **2e&4e** -AM : Café aux chambres	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 10h00 : 4 pattes et ses amis, au Bouleau (Mi) 10h30 : On bouge, au Chêne (B) **3e&4e** PM : Petits plaisirs (B) **2e** -18h00 : Casse-têtes, au Sapin (V)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B) **3e**-18h00 : La pêche sportive, à l'Érable (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin **3e** 10h00 : Café rencontre, à l'Orme (B) **4e** 10h00 : On bouge avec Dale, au Bouleau (Mi) 13h30 : Musique avec Guylaine Lacroix, au Chêne (Mi)
15	**16**	**17**	**18**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **3e&4e** -AM : Café aux chambres	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **3e** 10h30 : Loto des odeurs, au Chêne (Layla) 13h30 : Décorations de pots de plantes, au Sapin (Mi) **2e**-18h00 : Les logos d'antan, au Tilleul (V)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable **4e** AM : Activités individuelles (B) **2e&4e** PM : Petits plaisirs (B) 13h30 : Bingo, au Sapin (Mi) **2e** 18h00: S'aider par le jeu, au Sapin (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin Musique avec Dave Sturton (Mi) **3e**13h30 : Geai-Bleu **2e&4e** 14h30 : Cardinal
22	**23**	**24**	**25**
10h00: Messe télévisée, poste 101 **2e&4e** -AM : Café aux chambres **3e** 13h30 : Atelier culinaire, à l'Érable (B) **3e** 18h00 : Jeu de balles folles + Ballounminton, au Chêne (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **3e** 10h30 : On bouge, à l'Érable (B) **2e** Am : Activités individuelles (Mi) **3e** 13h30 : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)	**3e** -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin **3e&4e** 13h30 : Musique avec Denis Bastien, au Geai-Bleu (Mi) 18h00 : Cinéma maison pour tous, local 1107 (V)
29	**30**		
10h00: Messe télévisée, poste 101 3e 18h00: Création de signets de Noël, au Cèdre (V)	**2e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul **3e&4e** 10h30 : On bouge, au Bouleau (B) PM : Sortie en autobus au Carrefour de l'Estrie (B-Mi) **Inscription obligatoire**	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.	

Maison des aînés de Sherbrooke

Novembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5	**6**	**7**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 10h30 : Jeu de poches, au Bouleau (L) 14h00 : Messe, au Sapin 18h00 : Activités individuelles (V)	**4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau **3e** 10h00 : Rempotage de plantes, au Chêne (Mi) 13h45 : Bingo, à l'Orme (L)	**2e** 10h30 : Parlez-nous de vous autour du feu! (Mi) **3e**&**4e** 13h30 : Musique avec Charles Lachance à l'Orme (Mi)
12	**13**	**14**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme **2e** 10h30 : Bingo musical des animaux, au Tilleul (L) 13h30 : Jeux de société à la salle vitrée avec les élèves du Touret (L) Dîner : Sortie en autobus au restaurant St-Hubert (Mi) **Inscription obligatoire**	**4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau PM : Visite des étudiants du collégial du Séminaire de Sherbrooke **2e** 13h30 : Serpents et échelles géants, au Sapin (Mi) **3e**&**4e** 13h30 : Bingo inversé, à l'Orme (L)	AM : Atelier mobile «Quel élément êtes-vous?» (C) 13h30 : Musique avec Réjean Falardeau, au Tilleul (C)
19	**20**	**21**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme **2e** 10h00 : Jeux de table, au Cèdre (Mi) **2e** PM : Beauté mobile (Mi) 13h30 : Atelier avec les bébés Reborn, à l'Érable (L) 18h00 : Atelier culinaire, au Bouleau (V)	**4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 13h30 : Musique avec Yves Gagnon, à l'Érable (Mi)	**2e** 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (B) **13h00 à 16h 00 : Exposition de jouets anciens à la salle vitrée**
26	**27**	**28**
3e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme **2e** 10h30 : Jeux de mots, au Cèdre (L) **4e** 10h30 : On bouge avec Dale à la salle vitrée (Mi) 13h45 : Bingo, au Bouleau (Mi)	**4e** -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau **2e** 10h30 : OKEO, au Sapin (Mi) Toutous poilus **3e**&**4e** 14h00 : au Chêne (Mi) **2e** 14h45 : au Tilleul (L)	LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

B =Brigitte
C =Caroline
L =Léa
Lau =Laurent
M =Michèle
V =Valérie

MDA



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



Jour du souvenir

I	V	T	D	É	F	E	N	D	R	E	O	Z	V
S	O	L	D	A	T	X	J	J	D	J	E	Z	É
K	A	R	M	I	S	T	I	C	E	O	D	F	T
K	U	C	K	C	M	W	S	J	J	U	S	H	É
Y	A	I	O	T	H	D	Y	L	V	R	O	J	R
N	R	D	H	Q	N	O	M	G	U	I	U	B	A
B	M	N	Y	G	U	N	B	W	I	Y	V	M	N
G	É	O	E	U	P	E	O	D	J	Y	E	A	T
P	E	V	W	O	Y	O	L	A	E	W	N	V	O
Y	X	E	J	E	W	V	E	I	R	K	I	O	F
W	N	M	Q	L	R	X	I	I	C	T	R	Z	H
X	N	B	N	J	G	R	E	S	E	O	A	Q	F
K	M	R	J	G	N	O	G	P	S	U	T	B	E
B	N	E	N	F	I	C	X	B	L	F	M	G	U

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Armistice	Armée
Coquelicot	Défendre
Jour	Novembre
Soldat	Souvenir
Symbole	Vétérant

Générateur de mots cachés | educol.net

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

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
Québec