

Octobre 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Bonjour à tous,

L'automne se fait ressentir rapidement cette année. Les températures fraîches sont de retour, mais nous profitons de chaque rayon du soleil pour profiter des journées confortables qui nous sont offertes.

Pour le prochain mois, nous aurons plusieurs activités pour nous mettre dans l'ambiance de l'Halloween et des couleurs qui changent. Vous aurez la chance de pratiquer vos talents artistiques ou vos talents de fin dégustateur.

Nous vous avons prévu une sortie en autobus à la Brasserie du Lac-Brompton. Inscription obligatoire pour pouvoir participer à cette activité. Vous pouvez inscrire votre nom sur un papier et le déposer dans la petite boîte de métal dans votre maisonnée.

Nous soulignerons l'Halloween, le vendredi 30 octobre. Nous vous invitons à sortir vos chapeaux spéciaux ou vos costumes pour la visite des élèves de l'école Desranleau. Bonbons et breuvages spéciaux vous seront offerts.

Au plaisir de vivre ce changement de saison avec vous.

L'équipe des loisirs

Calendrier d'activités – Octobre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MDA			M = Michèle L = Léa B = Brigitte C = Caroline V = Valérie Lau = Laurent
4	5	6	7
10h00: Messe télévisée, poste 101 2 ^e &4 ^e -AM : Café aux chambres 	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3 ^e 10h00 : 4 pattes et ses amis, au Chêne (B) 4 ^e PM : Troubadour (musique aux chambres) (Mel)	3 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable AM : Bibliothèque nomade (B)  2 ^e -10h30: Les jeux du sourire, au Cèdre (Mi)  3 ^e 13h30 : Atelier culinaire, au Chêne (B)	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 17h30 : Promenade extérieure (V)
11	12	13	14
10h00: Messe télévisée, poste 101 3 ^e &4 ^e -AM : Café aux chambres 	2 ^e &4 ^e 10h30 : On bouge, au Bouleau (B)	3 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable Dîner : Sortie en autobus à la Brasserie du Lac-Brompton (B) Inscription obligatoire Bricolage de citrouilles (Mi) 2 ^e &4 ^e 10h30 : Au Tilleul 3 ^e 13h30 : À l'Érable	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 3 ^e &4 ^e 13h30 : Musique avec Mario Gagnon, à l'Orme (Mi) 3 ^e -18h00 : Peinture magique, au chêne (V)
18	19	20	21
10h00: Messe télévisée, poste 101 2 ^e &4 ^e -AM : Café aux chambres 3 ^e Soirée : Beauté mobile (V)	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3 ^e 10h30 : On bouge, au Chêne (B) 2 ^e PM : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)	3 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 3 ^e AM : Activités individuelles (B) 2 ^e &4 ^e PM : Petits plaisirs (B) 3 ^e -18h00: Jeu de poches, à l'Érable (V)	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 13h30 : Musique avec Jean-Marc Chaput, au Sapin (C) 3 ^e -18h00 : O-K-O, à l'Orme (V)
25	26	27	28
2 ^e 18h00 : Connaissez-vous le chocolat? Au cèdre (V)	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 3 ^e 10h30 : On bouge, à l'Érable (B) 3 ^e 13h30 : Jeu de quilles, à l'Orme (Mi)	3 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 4 ^e AM : Activités individuelles (B) 2 ^e 10h30 : Jeux de table, au Tilleul (Mi) 3 ^e &4 ^e PM : Petits plaisirs (B) 18h00 : Casse-têtes (V)	2 ^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin 4 ^e 10h30 Jeu de quille, au Bouleau (Mi) 3 ^e 13h30 : Musique avec Yvon Dupuis, au Chêne (Mi) 18h00 : Dégustation de bonbons lyophilisés, au Tilleul (V)

Maison des aînés de Sherbrooke

Octobre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3
Élections de 9h00 à 13h00 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 14h00 : Messe au Sapin	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2^e&4^e 14h00 : Toutous poilus, au Cèdre (Mi) PM : Visite des étudiants du Touret	13h30 : Musique avec Linda Murchie, à l'Érable (Mi)
8	9	10
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2^e 18h00 : Atelier culinaire, au Sapin (V)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 18h00 : Atelier de création de décorations d'Halloween, à l'Érable (V)	3^e 10h30 : Activité sensorielle, à l'Érable (B) 2^e&4^e 13h30 : Musique avec Lise Provost, au Tilleul (B)
15	16	17
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2^e 13h30 : Badminton ballonne, au Sapin (L) 18h00 : Super Quiz, au Tilleul pour tous (V)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2^e 10h30 : Jeux de mots sur l'automne, au Cèdre (L) 13h45 : Bingo, à l'Érable (Mi)	2^e 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre (C)
22	23	24
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2^e&4^e 10h30 : On bouge avec Dale, à la salle vitrée (Mi) 3^e 13h30 : Quiz musical, à l'Érable (L) 2^e 13h30 : Jeu de quilles, au Cèdre (Mi)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 2^e AM : Beauté mobile (Mi) 3^e 10h30 : Atelier de dégustation de pommes, à l'Orme (L) 13h45 : Bingo, au Tilleul (L)	Matériel disponible dans les maisonnées
29	30	31
3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme AM : Visite des enfants de la garderie «La Cigogne» 13h45 : Bingo, au Bouleau (Mi)	4^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Service de potion magique (Mi) PM: Visite des élèves de l'école Desranleau	Halloween 2^e&4^e 10h30 : Activité sensorielle, au Bouleau (B) 3^e&4^e 13h30 : Musique avec Alain Durocher, à l'Érable (B)
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





Saviez-vous que ce sont les immigrants européens qui ont emporté avec eux l'Halloween aux États-Unis et que la fête a vraiment pris de l'ampleur dans les années 1800 ?

Halloween

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

Les mots sont cachés horizontalement.

Balais	Bonbon
Chat	Chocolat
Citrouille	Déguisement
Enfant	Fantôme
Fête	Noir
Nuit	Soir
Sorcière	Voler

Générateur de mots cachés | educol.net

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...

Michèle Choquette, TIL

819-347-3000, poste 59218 , local 4601