

Février 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Bonjour à tous,

En ce mois de l'amour, le personnel, les bénévoles, les familles et les résidents sont invités à participer au courrier du cœur. C'est le moment de dire aux gens qui vous entourent combien vous les appréciez. Des cartes sont à votre disposition à l'entrée principale pour écrire vos mots. Le courrier sera distribué le 14 février*. Bombardons-nous d'amour!

Nous aurons la chance de vivre, avec vous, les premiers Jeux olympiques de la MDA-MA de Sherbrooke. Restez à l'affût des activités. Vous pourrez vous y démarquer ou y assister en tant que spectateur!

Également, ce mois-ci, vous avez l'opportunité de vous inscrire à la sortie à la Maison du cinéma qui aura lieu le jeudi 12 février. Aussi, le 6 février, nous aurons un dîner pizza pour l'ouverture des Jeux olympiques. Pour ces 2 activités, les inscriptions sont obligatoires en communiquant au poste 59218 ou en déposant le nom du résident et son choix dans la boîte prévue à cet effet dans votre maisonnée.

En espérant vous voir en grand nombre à nos activités. Bonne année à vous tous !

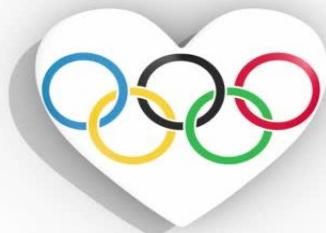
L'équipe des loisirs

***Tout le courrier sera lu par un membre de l'équipe. Aucun message haineux ne sera accepté. Pour ce faire, aucun courrier dans une enveloppe cachetée ne sera permis*.**

Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1 10h00: Messe télévisée Poste 101 2^e&4^e -AM : Café aux chambres 	2 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul 13h45 : Bingo, au Chêne (Mi) 	3 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 3^e -10h00 : OKEO, au Chêne (Mi) 2^e -10h00 : Atelier culinaire, au Bouleau (L) 4^e - 13h30 : Peinture de Saint-Valentin, au Bouleau	4 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 4^e - 13h30 : Peinture de Saint-Valentin à l'Érable (Mi) PM : Musique avec Dave Sturton 2^e -13h30 : Au Tilleul 3^e&4^e - 14h35 : Au Chêne
8 10h00: Messe télévisée Poste 101 	9 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul AM : Courses de chevaux 10h30 : Avec l'Érable 11h15 : Avec Bouleau (Mi) 2^e – PM : Troubadour (musique aux chambres) (Mi)	10 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 3^e -10h00 : 100 ans d'histoire, à l'Érable (L) 2^e -10h00 : Serpents et échelles géants, au Tilleul (Mi)	11 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 2^e -13h30 : Courses de chevaux, au Sapin (Mi)
15 10h00: Messe télévisée Poste 101 3^e&4^e -AM : Café aux chambres	16 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul Défi d'habiletés 10h00 : Avec Chêne 10h30 : Avec l'Orme 11h00 : Avec l'Érable (Mi)	17 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable Défi d'habiletés 10h00 : Avec Cèdre 11h : Avec Bouleau (L)	18 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre
22 10h00: Messe télévisée Poste 101 2^e&4^e -AM : Café aux chambres Cérémonie de fermeture des Jeux olympiques	23 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul Défi de la gentillesse 3^e -13h30 : Au Chêne (Mi) 	24 3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable 9h30 : Quiz historique au Tilleul (L) AM : Bibliothèque nomade (Mi)	25 2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Cèdre 13h30 : Musique avec Mario Gagnon, à l'Érable

MDA



Maison des aînés de Sherbrooke

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5	6	7
3^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme	4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau <i>Dîner communautaire et cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques</i> <u>Inscription obligatoire</u>	2^e - 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
12	13	14
9h30 : Boccia olympiques au Chêne (L) 3^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 14h00 : Messe, au Sapin (Mi) PM : Sortie en autobus au cinéma (L) <u>Inscription obligatoire</u>	4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau Défi d'habiletés 10h30 : Avec le Sapin 11h15 : Avec le Tilleul (Mi) 13h45 : Bingo, au Tilleul (L)	<u>St-Valentin</u> AM : Distribution des lettres et du chocolat (Mi) 13h30 : Musique avec Guylaine Lacroix, à l'Orme (Mi)
19	20	21
3^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2^e & 4^e 10h30 : On bouge avec Dale dans la salle vitrée (L) PM : Cérémonie de fermeture et remise des médailles des Jeux Olympiques de la MDA-MA	4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau 10h30 : Karaoké de l'amour, au Sapin (Mi) 13h45 : Bingo, au Bouleau (Mi)	2 ^e – AM : Atelier mémoire mobile (C) 3 ^e – PM : Atelier mémoire mobile (C)
26	27	28
3^e - 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme 2^e & 4^e 10h30 : On bouge avec Dale dans la salle vitrée (Mi) 13h45 : Bingo, à l'Érable (Mi)	4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau AM : Petits plaisirs (L)	<u>Vente de livres</u> 2^e - 10h30 : Musique avec M. Beaucher, au Cèdre
	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.	

Février





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...

Michèle Choquette, TIL

819-347-3000, poste 59218 , local 4601