

Juillet 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Maison des aînés de Sherbrooke



Pensée du mois : Cultiver l'émerveillement est le secret d'une jeunesse éternelle.
Que ce mois de juillet soit doux à votre cœur et ensoleillé pour votre âme.

«Christian Bobin»

Enfin l'été est arrivé! Nous vous offrons un mois de juillet rempli d'activités extérieures, souhaitons que mère nature soit de notre côté pour les réaliser ! Également, nous vous offrons des activités remplies de saveurs estivales. Si vous êtes gourmand comme nous vous devez déjà avoir l'eau à la bouche en pensant aux fraises du Québec!

Aussi, nous fêterons tous ensemble, en musique, la fête du Canada le 1^{er} juillet.

Ce mois-ci, plusieurs sorties s'offrent à vous : une soirée à la classique Pif, un pique-nique et baignade adaptée au Parc Victoria et 3 soirées à la fête du Lac des Nations. Le transport pour toutes les sorties sera fait avec le transport adapté de la STS et **l'inscription est obligatoire**, via les petites boîtes dans les maisonnées.






De plus, nous aurons un pique-nique dans le jardin du soleil levant pour toutes les maisonnées qui ont vue sur ce jardin (Sapin, Cèdre, Orme et Érable). **Inscription obligatoire.**

Merci à tous les résidents et leur famille pour votre belle participation !

Au plaisir de vous voir aux activités.







L'équipe des loisirs.

Calendrier d'activités – Juillet 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p style="color: #e91e63;">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 style="text-align: center;">  </div>		<h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">MDA</h1>	<p>1</p> <p>3^e Am : Activités individuelles à l'extérieur (Mi)</p> <p>13h30 : Musique avec Marc-André Marois, au Cardinal (Mi)</p>
5	6	7	8
<p>10h00: Messe télévisée, poste 101</p> <p>3^e&4^e -AM : Café aux chambres</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>3^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>3^e PM : Troubadour (Musique aux chambres) (Mi)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>2^e 10h00 : Fabrication de dessert glacé, au Cèdre (Mi)</p> <p>AM : Bibliothèque nomade (B)</p> <p>13h30 : Musique avec le Duo hier encore, au Sapin (B)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>3^e AM : Beauté mobile (B)</p> <p>2^e 13h30 : Atelier culinaire, au Sapin (B)</p> <p>2^e 18h00 : À la découverte de la ville de Sherbrooke, au Cèdre (V)</p>
12	13	14	15
<p>10h00: Messe télévisée, poste 101</p> <p>2^e&4^e -AM : Café aux chambres</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>4^e AM : Promenade extérieure (B)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>Dîner : Pique-nique dans le jardin du soleil levant avec Yvon Dupuis en musique</p> <p style="text-decoration: underline;">Inscription obligatoire</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du Lac des Nations (V-Lau)</p> <p style="text-decoration: underline;">inscription obligatoire</p>
19	20	21	22
<p>10h00: Messe télévisée, poste 101</p> <p>3^e&4^e -AM : Café aux chambres</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>3^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>4^e 10h00 : Peinture, au Bouleau (Mi)</p> <p>2^e&4^e PM: Petits plaisirs (B)</p> <p>20h00 : Ciné-parc au jardin du Soleil-Levant (V-Lau)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>3^e AM : Activités individuelles (B)</p> <p>4^e AM: Activités individuelles à l'extérieur (Mi)</p> <p>3^e 13h30 : OKEO, à l'Orme (Mi)</p> <p>18h00 : Jeux de société mobile (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>3^e 10h00 : Fabrication de dessert glacé, au Chêne (Mi)</p> <p>3^e 13h30 : Musique avec Charles Lachance, à l'Orme (Mi)</p> <p>3^e 18h00 : Promenade extérieure (V)</p>
26	27	28	29
<p>10h00 : Messe télévisée, poste 101</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Tilleul</p> <p>4^e AM : Promenade extérieure (B)</p> <p>3^e&4^e PM : Petits plaisirs (B)</p> <p>2^e 18h00 : Super Quiz, au Tilleul (V)</p>	<p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Érable</p> <p>4^e Am : Activités individuelles (B)</p> <p>2^e 18h00 : Peinture à l'eau, au Sapin (V)</p>	<p>2^e -10h30 : Groupe d'exercices, au Sapin</p> <p>4^e AM : Beauté mobile (B)</p> <p>2^e&4^e PM : Party glacé (B)</p>

Maison des aînés de Sherbrooke

Juillet

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3	4
<p>3^e 10h30 : Exercices, à l'Orme</p> <p>2^e 10h00 : Quatre pattes et ses amis, au Tilleul (Mi)</p> <p>3^e 13h45 : Bingo musical de la Fête national, au Chêne (L)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus au Pif (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e – 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e Am : Activités individuelles à l'extérieur (Mi)</p> <p>3^e 10h30 : Atelier mémoire sur les souvenirs de vacances, à l'Érable (L)</p> <p>13h45 : Bingo, au Tilleul (Mi)</p> <p>18h00 : Casse-têtes (V)</p>	<p>Activités individuelles en soirée (V)</p>
9	10	11
<p>3^e – 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>Dîner : Sortie en autobus au parc Victoria (V-M-L)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e – 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e AM : Jardinage (L)</p> <p>2^e 10h30 : Bricolage de fleurs, au Cèdre (Mi)</p> <p>13h45 : Bingo, au Chêne (Mi)</p>	<p>10h00 : Juke-box, au jardin des étoiles (Mi)</p> <p>3^e 13h30 : Bricolage de fleurs, à l'Érable (Mi)</p> <div style="text-align: center;">  </div>
16	17	18
<p>3^e 10h30 : Exercices à l'Orme</p> <p>2^e 10h30 : OKEO au Tilleul (Mi)</p> <p>3^e&4^e 13h30 : Atelier culinaire à l'Orme (L)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du lac des nations (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>4^e – 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e Am : Promenade extérieur (L)</p> <p>13h45 : Bingo, au Cèdre (L)</p> <p>Soirée : Sortie en autobus à la fête du lac des nations (V-Lau)</p> <p><u>inscription obligatoire</u></p>	<p>Am : Jardinage (B)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>13h30 : Musique avec Sylvie Roy au Cèdre (B)</p>
23	24	25
<p>3^e – 10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>2^e 10h30 : Jeux de mots sur la bienveillance, au Tilleul (L)</p> <div style="text-align: right;">  </div>	<p>4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>2^e AM : Beauté mobile (Mi)</p> <p>3^e AM : Jardinage (L)</p> <p>13h45 : Bingo, à l'Érable (Mi)</p>	
30	31	
<p>Journée de l'amitié</p> <p>3^e -10h30 : Groupe d'exercices, à l'Orme</p> <p>3^e&4^e 13h30 : Jeux de mots sur la bienveillance, au Chêne (L)</p> <div style="text-align: right;">  </div>	<p>4^e - 10h30 : Groupe d'exercices, au Bouleau</p> <p>13h45 : Bingo, au Bouleau (L)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>M = Michèle L = Léa B = Brigitte C = Caroline V = Valérie Lau = Laurent</p>

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





Voici des charades qui seront vous divertir, et ce, sous le thème de l'été au Québec :

Mon premier est une conjugaison du verbe «aller»;
Mon deuxième est un club pour enfants pendant les vacances;
Mon troisième est un mot de deux lettres qui se place devant un verbe;
Mon tout désigne ce que les travailleurs attendent toute l'année.

Mon premier est un synonyme du mot endroit;
Mon deuxième est la somme du nombre d'année de vie d'une personne;
Mon tout est un endroit où il fait beau de se détendre au soleil.



Réponse : Vacances / Plage

**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