

Février 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement de Richmond



Afin de bien célébrer le mois de février, plusieurs activités avec les thématiques de la Saint-Valentin et des Jeux Olympiques d'hiver sont organisées pour vous.

*Le temps que l'on prend pour se dire : je t'aime
C'est le seul qui reste au bout de nos jours
Les vœux que l'ont fait des fleurs que l'on sème
Chacun les récoltes en soi-même.*

Gilles Vigneault

Yanfei Laplante, technicienne en éducation spécialisée

819-542-2777

Yanfei.laplante.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca



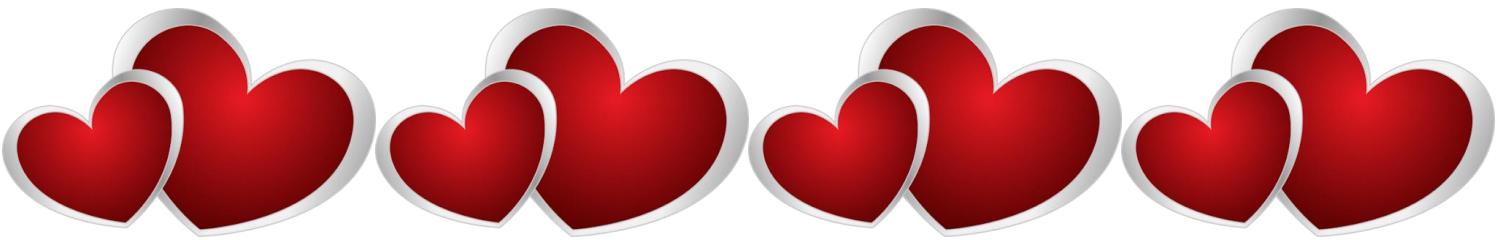
MILANO CORTINA 2026



Site internet :<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/activites-et-loisirs-en-chsl>

Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1 9h30 à 11h30 : Massothérapie à la chambre par Nathalie Blouin 14h00 : Casse-têtes dans les vivoirs	2 11h00 : Décorons pour la Saint-Valentin! 14h00 : Sabrina Tremblay à la flûte traversière, grande salle au rez-de-chaussée	3 9h30 : Zoothérapie, salon au 1 ^{er} étage 10h30 : Zoothérapie au vivoir du 2 ^e 13h30 : Chantons ensemble au 2 ^e étage	4 10h00 : Bingo 
8 10h00 : Messe télévisée dans tous les vivoirs 14h00 : Coloriages dans les vivoirs	9 Début de la semaine des olympiades d'hiver 2026! Le lancer de boules de neiges! 13h00 : Vivoir du 1 ^{er} 18h00 Vivoir du 2 ^e	10 Olympiades d'hiver 2026! 10h00 : Quiz sur les Jeux olympiques 13h30 : Mini-hockey	11 10h00 : Bingo 
15 10h00 : Messe télévisée dans tous les vivoirs  Défis de la gentillesse et mots-croisés de la bienveillance!	16 11h00 : Activités individuelles à la chambre 13h30 : Salon de thé et discussions libres	17 9h30 : Zoothérapie, salon au 1 ^{er} étage 10h30 : Zoothérapie, vivoir du 2 ^e étage 13h30 : Coffret découverte «La Nature» au vivoir du 1 ^{er} étage	18 10h00 : Bingo 
22 9h30 à 11h30 Musique aux chambres avec Sarah-Maude Dubuc	23 11h00 : Activités individuelles à la chambre 14h00 : Musique avec Yves Gagnon au vivoir du 2 ^e étage	24 10h00 Messe 13h30 : Antirides pour les neurones, édition 1 et 2 au vivoir du 2 ^e étage	25 10h00 : Bingo 13h30 : Omnikin et ballons avec Michael, technologue en physiothérapie au vivoir du 1 ^{er} étage



Centre d'hébergement de Richmond

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande 13h30 : Bricolages d'hiver, résidents du 2 ^e étage	10h00 : Yoga sur chaise 13h30 : 1 ^{er} étage 	10h00 à 11h00 Céline Rivard à l'accordéon au vivoir du 2 ^e étage
12 Olympiades d'hiver 2026!	13 <u>Toute la journée :</u> Parcours sous le thème de la Saint-Valentin <u>Toute la soirée :</u> Livres divers à consulter	14 10h00 : Activités spéciales de la Saint-Valentin Offrons nos cartes de Saint-Valentin!
10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande «Ski de fond sur chaise»	<u>Toute la journée :</u> Parcours sous le thème des Jeux Olympiques d'hiver <u>Toute la soirée :</u> Livres divers à consulter	10h00 : Aqua Paint, disponible dans les vivoirs de la résidence
19	20	21
10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande 13h00 : Jeu « <i>La guerre des clans</i> » résidents du 2 ^e étage	<u>Toute la journée :</u> Parcours sous le thème des Jeux Olympiques d'hiver <u>Toute la soirée :</u> Livres divers à consulter	
26	27	28
10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande 13h00 : Jeu de poches au vivoir du 1 ^{er} étage	10h00 : Quiz musicale 13h30 : Cinéma et maïs soufflé : HATCHI 	10h00 : Cahiers de chansons « <i>La bonne Chanson</i> », disponibles dans les vivoirs
	<p style="color: red;">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> 	

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

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...

Yanfei Laplante, T.E.S.
819-542-2777 poste 55195, local 1142