

**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

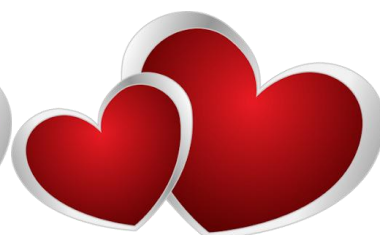
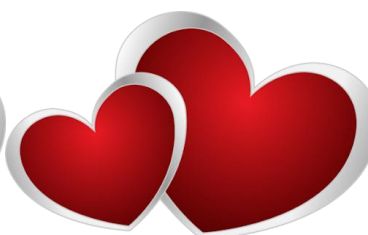
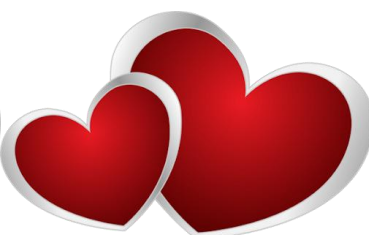
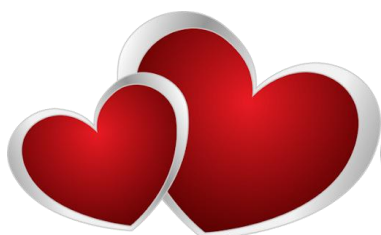
819-542-2777

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




## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3	4
<p>9h30 à 11h30 : Massothérapie à la chambre par Nathalie Blouin</p> <p>14h00 : Casse-têtes dans les vivoirs</p>	<p>11h00 : Décorons pour la Saint-Valentin!</p> <p>14h00 : Sabrina Tremblay à la flûte traversière, grande salle au rez-de- chaussée</p>	<p>9h30 : Zoothérapie, salon au 1<sup>er</sup> étage</p> <p>10h30 : Zoothérapie au vivoir du 2<sup>e</sup></p> <p>13h30 : Chantons ensemble au 2<sup>e</sup> étage</p>	<p>10h00 : Bingo</p>  <p>13h30 : Bricolage de cartes de Saint- Valentin au vivoir du 1<sup>er</sup> étage</p>
8	9	10	11
<p>10h00 : Messe télévisée dans tous les vivoirs</p> <p>14h00 : Coloriages dans les vivoirs</p>	<p><b>Début de la semaine des olympiades d'hiver 2026!</b></p> <p>Le lancer de boules de neiges!</p> <p>13h00 : Vivoir du 1<sup>er</sup> 18h00 Vivoir du 2<sup>e</sup></p>	<p><b>Olympiades d'hiver 2026!</b></p> <p>10h00 : Quiz sur les Jeux olympiques</p> <p>13h30 : Mini-hockey</p>	<p>10h00 : Bingo</p>  <p>13h30 : Atelier culinaire avec les tabliers en folies, local 1327</p>
15	16	17	18
<p>10h00 : Messe télévisée dans tous les vivoirs</p>  <p>Défis de la gentillesse et mots- croisés de la bienveillance!</p>	<p>11h00 : Activités individuelles à la chambre</p> <p>13h30 : Salon de thé et discussions libres</p>	<p>9h30 : Zoothérapie, salon au 1<sup>er</sup> étage</p> <p>10h30 : Zoothérapie, vivoir du 2<sup>e</sup> étage</p> <p>13h30 : Coffret découverte «La Nature» au vivoir du 1<sup>er</sup> étage</p>	<p>10h00 : Bingo</p>  <p>13h30 : Jeux de sociétés divers au vivoir du 2<sup>e</sup> étage</p>
22	23	24	25
<p>9h30 à 11h30 Musique aux chambres avec Sarah-Maude Dubuc</p>	<p>11h00 : Activités individuelles à la chambre</p> <p>14h00 : Musique avec Yves Gagnon au vivoir du 2<sup>e</sup> étage</p>	<p>10h00 Messe</p> <p>13h30 : Antirides pour les neurones, édition 1 et 2 au vivoir du 2<sup>e</sup> étage</p>	<p>10h00 : Bingo</p> <p>13h30 : Omnikin et ballons avec Michael, technologue en physiothérapie au vivoir du 1<sup>er</sup> étage</p>



# Centre d'hébergement de Richmond

# Février

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

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



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**