

# Juillet 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement de Richmond



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**»

Bonjour à tous les résidents et leur familles,

Enfin l'été est arrivé! Je souhaite que vous ayez l'occasion de goûter aux petits fruits du Québec cet été. Juste à penser aux fraises, framboises et bleuets, j'en ai l'eau à la bouche!

Voici les activités spéciales ce mois-ci:

1<sup>er</sup> juillet : Pique-nique et musique pour célébrer la fête du Canada.








12 juillet : Cocktail terrasse (si beau temps), venez discuter dans le jardin intérieur.

21 juillet : Sortie en autobus au chalet Bombardier, **inscription obligatoire**. Venez manger des hot-dogs sur la berge du lac Magog.

Nous espérons que les activités que nous vous proposons en ce mois de juillet ensoleilleront vos journées!





Bienvenue aux nouveaux résidents et leurs proches!

## Calendrier d'activités – Juillet 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<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> 			<b>1</b> 11h00 : Dîner et pique-nique musical! 
5	6	7	8
10h00 : Messe télévisée	10h00 : On bouge au 1 <sup>er</sup>  13h30 : Bingo musical de la fête du Canada au 2 <sup>e</sup>	9h30 : Zoothérapie, salon du 1 <sup>er</sup> 10h30 : Zoothérapie, au vivoir du 2 <sup>e</sup> 14h00 : Tabliers en folie au 1 <sup>er</sup> 17h30 Salle sensorielle au 1 <sup>er</sup>	10h00 : Bingo avec Leena  13h30 Atelier de réminiscence «La ferme» au 2 <sup>e</sup> 
12	13	14	15
10h00 : Messe télévisée  AM : Café aux chambres  PM : Cocktail terrasse au jardin intérieur (si beau temps)	Jeux de cartes, de société et sensoriel disponible dans les vivoirs	Matériel disponible dans les armoires des vivoirs	10h00 : Bingo avec Leena  
19	20	21	22
10h00 : Messe télévisée	10h00 : On bouge au 2 <sup>e</sup>	9h30 : Zoothérapie, salon du 1 <sup>er</sup> 10h30 : Zoothérapie au vivoir du 2 <sup>e</sup>  Sortie en autobus au chalet bombardier <b><u>Inscription obligatoire</u></b>	10h00 : Bingo avec Leena    PM : Petits plaisirs
26	27	28	29
9h30 à 11h30 : Massothérapie avec Nathalie Blouin  10h00 : Messe télévisée	AM : Kartus pour le 1 <sup>er</sup>  14h00 : Musique avec Yves Gagnon et les fêtes du mois	13h30 : Quiz au 2 <sup>e</sup>  17h30 : Marche en forêt sur projecteur au 1 <sup>er</sup>	10h00 : Bingo avec Leena    PM : Beauté mobile

## Centre d'hébergement de Richmond

# Juillet

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p>10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande</p> <p>13h30 : Partons en voyage! Belles images et jeu de questions au 2<sup>e</sup></p>	<p>Matériel disponible dans les armoires des vivoirs</p>	<p>10h00 : Céline Rivard à l'accordéon au vivoir du 2<sup>e</sup></p> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p>10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande</p> <p>13h30 : Jardinage et séances de balançoire Pour tous!</p>	<p>10h00 : Bouger pour mieux vieillir!</p> <p>13h30 : Bibliothèque ambulante aux chambres</p>	<p>AM : Jardinage</p> <p>13h30 : Malle à souvenir au 2<sup>e</sup></p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
 <p>10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande</p> <p>13h30 : Lecture tous ensemble des droits des usagers (dehors selon la météo)</p>	<p>10h00 : Salon de thé</p> <p>13h30 : Bricolage d'été au vivoir du 2<sup>e</sup></p>	<p>Matériel disponible dans les armoires des vivoirs</p> 
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande</p> <p>13h30 : Jouons à «<i>Spotted it</i>» (dehors selon météo)</p>	<p>10h00 : Bouger pour mieux vieillir!</p> <p>13h30 : Bricolage d'été au vivoir du 1<sup>er</sup></p>	<p>Matériel disponible dans les armoires des vivoirs</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	
<p>10h00 : Exercices avec les bénévoles, Micheline et Normande</p> <p>13h30 : Sorties extérieures (cour extérieure du 1<sup>er</sup> étage)</p>	<p>10h00 : Yoga sur chaise</p> <p>13h30 : Cinéma et maïs soufflé «Mama Mia» au vivoir du 2<sup>e</sup></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...

**Léa Joly-Bonsant & Yanfei Laplante, techniciennes en éducation  
spécialisée**

**819-542-2777 poste 55195, local 1142**