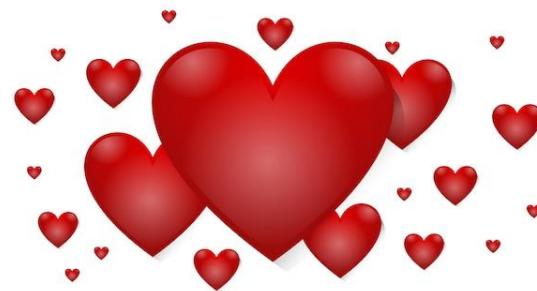


# Février 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement St-Vincent  
2<sup>e</sup> étage



Chers résidents et résidentes,

Qui dit février, dit le mois de l'amour : l'amour pour l'autre, mais aussi l'amour de soi et des petites choses qui nous entourent.

En ce mois de février, je vous invite à prendre le temps de dire « Je t'aime » aux gens que vous aimez.

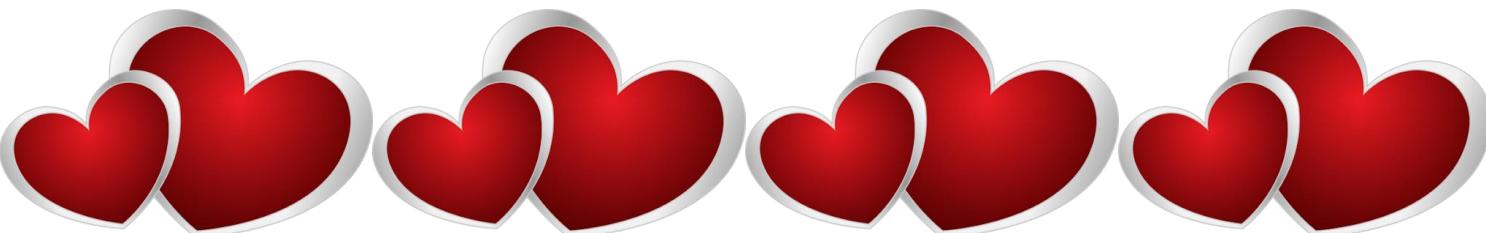
D'ailleurs, savez-vous qu'il nous faut 4 câlins par jour pour fonctionner et 12 par jour pour croître. Les câlins sont bénéfiques pour la santé. Ils aident le système immunitaire, guérissent la dépression, réduisent le stress et améliore le sommeil. Ils revigorent, rajeunissent et ne s'accompagnent d'aucun effets secondaires...Bref, les câlins sont un remède miracle... n'hésitez pas à en faire aux gens que vous aimez.

Joyeuse St-Valentin à tous ! xxx

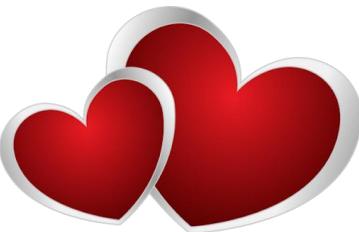
\*Exceptionnellement, je remplacerai ma collègue Nathalie au 4<sup>e</sup> étage, le mardi 4 février.

## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1-Amélie	2	3	4
<p>10h00 Act. individuelles 13h45 Boîte à chansons avec Éric Bolduc au 1043</p> 	<p>10h00 : Décoration de St-valentin au 1043 Pm : Décorations St-valentin au 2A</p> 	<p>Act. Individuelles dans la journée. Décorations St-valentin au 2B</p> 	<p>*10h00 Table magique au 4B  *13h45 BINGO au 4A</p> 
8-Marc-André	9	10	11
<p>13h45 Boîte à chansons avec Coco Harmonie au 1043</p> 	<p>10h00 Table magique au 2B 13h30 Jeux de ballon au 2A</p> 	<p>10h00 Jeu de Tétris géant au 2A 13h30 Ballounminton au 2B</p> 	<p>13h30 BINGO au 2A sur la Bientraitance</p> 
15-Amélie	16	17	18
<p>10h00 Act. individuelles 13h45 Boîte à chanson avec Normand Lafrenière au 1043</p> 	<p>10h00 Ballades musicales avec Amélie au 2A</p>  <p>13h30 Ballades musicales avec Amélie au 2B</p>	<p>10h30 Sortie dîner au chalet Bombardier 5\$</p> 	<p>10h00 Pétanque au 2B</p>  <p>13h30 BINGO au 2A</p> 
22-Nathalie	23	24	25
<p>13h45 Boîte à chansons avec Charmes d'autrefois au 1043</p> 	<p>10h00 Café et Timbit aux chambres 13h30 jeu de poche au 2B</p> 	<p>10h00 Beauté mobile au 2A 14h00 Messe au 1043</p> 	<p>10h00 Visite de Anne-Marie Bergeron (<u>zoo-animation</u>) au 2A, puis au 2B. 13h45 BINGO au 1043</p> 

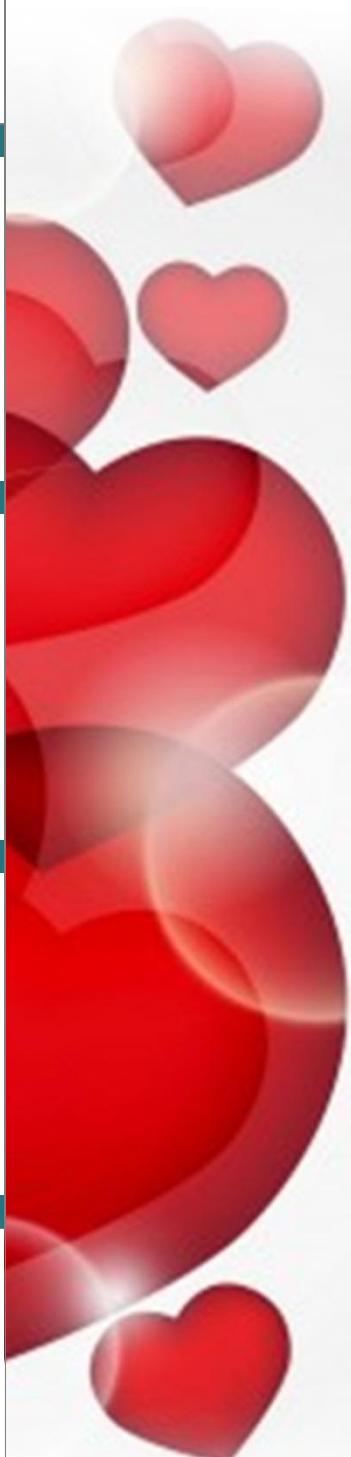


**Centre d'hébergement St-Vincent – 2<sup>e</sup> étage**

<b>JEUDI</b> <b>5</b>	<b>VENDREDI</b> <b>6</b>	<b>SAMEDI</b> <b>7</b>
10h00: Jeu Lancer de haches au 2A  13h30: Coloriage de la St-valentin au 2B 	<b>Congé</b>  13h30 Animation musicale à la chambre 	<b>Congé</b>
<b>12</b>  10h00 Jeu de Washer au 2A  13h30 Alain Durocher au 2B.  Cinéma film d'amour à la grande salle.	<b>13</b>  11h30 Dîner de St-valentin Steak Frite + Photobooth au 1043 10\$.  13h30 Animation musicale à la chambre	<b>14</b>   <b>Congé</b>
<b>19</b>  13h45 Fête du mois avec Garage Band au 1043.  	<b>20</b>  <b>Congé</b>  13h30 Animation musicale à la chambre 	<b>21</b>  <b>Congé</b>
<b>26</b>  10h00 Ballades musicales avec Amélie au 2A   13h30 Ballades musicales avec Amélie au 2B	<b>27</b>  13h30 Animation musicale à la chambre 	<b>28</b>  <b>Congé</b>
	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.	

*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...

**Amélie Côté, technicienne en éducation spécialisée**  
**819 780-2220, poste 41606, local 1621**