

Février 2026



Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement St-Vincent
3^e étage



Février, le mois de l'amour...

Février est sans contredit le mois de l'amour et en ce mois si froid à l'extérieur, il est bon de faire tout en notre possible pour que ce soit chaud à l'intérieur et le remède parfait pour cela, ce sont les câlins. Saviez-vous qu'il nous faut 4 câlins par jour pour fonctionner et 12 par jour pour croître. Les câlins sont excellents pour la santé. Ils aident le système immunitaire, guérissent la dépression, réduisent le stress et améliorent le sommeil. Ils revigorent, rajeunissent et ne s'accompagnent d'aucun effet secondaire... Bref les câlins sont un remède miracle. Profitez-en aussi pour dire à ceux qui vous entourent combien vous les appréciez ou les aimez... Quant à le dire à cette occasion, conservez cette habitude à l'année longue.

Ce sont ces petites «habitudes» qui rendent la vie tellement plus agréable.

Le 13 février, pour la St-Valentin il y aura un dîner steak-frites
en chansons avec Maude au 1043.







Bienvenue à tous!

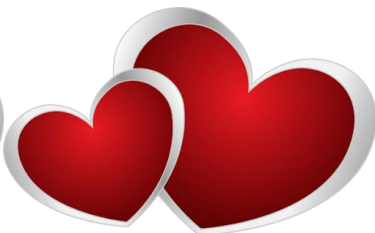
Joyeuses St-Valentin à tous!!!

Nous vous souhaitons beaucoup d'amour et de plaisir.



Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
1 Amélie 13h45 Boîte à chansons avec Éric Bolduc au 1043 	2 10h Décoration Saint-Valentin au 1043 13h45 Quilles 3A 13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre 	3 10h00 Café Timbits 3A  13h45 Ballounemilton 3B 	4 10h00 Décoration Saint-Valentin 3A-B 13h45 Bingo 3A 
8 Marc-André 13h45 Boîte à chansons avec Réjean Falardeau au 1043 	9 10h00 Café Timbits 3B 13h30 Tango au 3A  13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre	10 CONGÉ	11 13h45 Bingo 3A 
15 Amélie 13h45 Boîte à chansons avec Normand Lafrenière au 1043 	16 10h00 loisir individuel 13h30 Musique avec Dave 3A 13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre 	17 10h00 Activité art plastique 3B avec Michelle 13h45 Tétris Géant 3A 	18 10h00 Washer 3A  13h45 Bingo 3A 
22 Nathalie 13h45 Boîte à chansons avec Charmes d'autrefois au 1043 	23 10h00 Quiz Objets d'antan 3A 13h30 Tango au 3B 13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre	24 10h00 Ballounemilton 3A  13h45 Tétris Géant 3B 	25 10h00 Washer 3B  13h45 Bingo au 1043 



Centre d'hébergement St-Vincent – 3^e étage

Février

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
10h00 Quiz 3B 13h45 Table magique 3B 	CONGÉ 14h00 Animation musicale à la chambre 	11h30 Brunch pour le 3 ^e étage Salle 1043 
12	13	14
10h00 Quiz 3A 13h45 Cinéma (Film d'amour) au 1043 	11h30 Dîner de la St-Valentin (Steak+Frites)+Maude en chansons au 1043 14h00 Animation musicale à la chambre	
19	20	21
10h00 Lancer de hache 3B 13h45 Fête du mois avec avec Garage Band au 1043 	13h30 Sortie à la maison du cinéma 10\$  14h00 Animation musicale à la chambre	
26	27	28
10h00 Quiz Objets d'antan 3B 13h45 Lancer de hache 3A	10h Poche 3A  13h45 Loisir individuel 14h00 Animation musicale à la chambre	
<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...

**Marc-André Deschênes, technicien en éducation spécialisé,
819 780-2220, poste 43058, local 1621**