

# Février 2026



## Mon milieu de vie EXPRESS

Centre d'hébergement St-Vincent  
4<sup>e</sup> 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  
Avec prise de photos originales au 1043.  
Bienvenue à tous!

Joyeuses St-Valentin à tous!!!  
Nous vous souhaitons beaucoup d'amour et de plaisir.

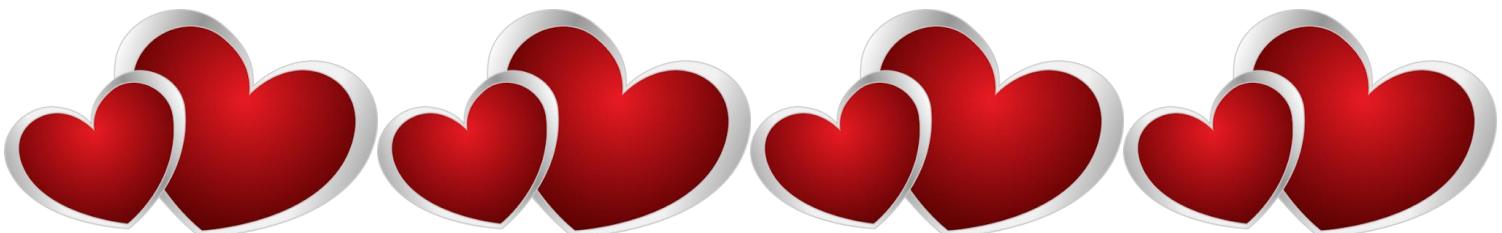
**Prendre note que je serai en vacances du 29 janvier au 9 février!!!**



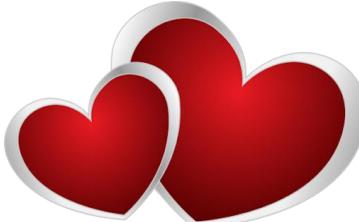
Site internet :<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/activites-et-loisirs-en-chsld>

## Calendrier d'activités – Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>1 Amélie</b> 13h45 Boîte à chansons avec Éric Bolduc au 1043 	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b> 10h00 Tables magique 4B avec Amélie 13h45 Bingo 4A avec Amélie 13h30 Visite de Collin et Hélène à la chamb.
<b>8 Marc-André</b> 13h45 Boîte à chansons avec Réjean Falardeau au 1043 	<b>VACANCES</b>	<b>10</b> 10h00 Loisir indi 13h45 Quilles 4B 	<b>11</b> 13h45 Bingo de la bientraitance 4A  13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre
<b>15 Amélie</b> 13h45 Boîte à chansons avec Normand Lafrenière au 1043 	<b>16</b> 14h30 Musique avec Dave au 4B 	<b>17</b> 10h30 Sortie Dîner au Chalet Bombardier Avec pizza burger 5\$ 	<b>18</b> 10h00 Loisir indi 13h45 Bingo au 4A  13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre.
<b>22 Nathalie</b> 10h00 Act. sensorielle 13h45 Boîte à chansons avec Charmes d'autrefois au 1043 	<b>23</b> 13h45 Zoo-animation 4B 	<b>24</b> 10h00 Loisir indi 14h00 Messe au 1043 	<b>25</b> 10h00 Beauté mobile 13h45 Bingo au 1043 13h30 Visite de Collin et Hélène à la chambre 



Centre d'hébergement St-Vincent – 4<sup>e</sup> étage

JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b> 15h00 Animation musicale à la chambre 	
<b>12</b> 10h Bricolage de la St-Valentin 4A 13h45 Cinéma (Film d'amour) au 1043 	<b>13</b> 11h30 Dîner de la St-Valentin (Steak + Frites) avec « photo booth » au 1043 10\$ 15h00 Animation musicale à la chambre	<b>14</b> 
<b>19</b> 10h00 Table magique 4B 13h45 Fête du mois avec Garage Band au 1043 	<b>20</b> 15h00 Animation musicale à la chambre 	<b>21 Nathalie</b> 11h00 Brunch 4A  13h45 En souvenir de Berthe 4A 
<b>26</b> 10h45 Sortie au St-Hubert de Magog 50\$ 	<b>27</b> 15h00 Animation musicale à la chambre 	<b>28</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...

**Nathalie Lafrenière, technicienne en loisirs  
819 780-2220, poste 41608, local 1621**