



Mon milieu de vie **EXPRESS**

Centre d'hébergement de Sutton

Voici quelques évènements à ne pas manquer pour le mois de septembre ;

- Jeudi 3 septembre à 15h00 : Atelier de sonothérapie avec Marie-Hélène ;
- Mercredi 9 septembre à 10h00 : Yoga sur chaise avec Kathy ;
- Vendredi 11 septembre à 9h30 : Sortie en Joëlette (si la température le permet) ;
- Samedi 12 septembre à 13h00 : Conférence « Réinventer la communication avec le pouvoir de la bienveillance et de la musique » avec Natalia Théoret (*venez en grand nombre : familles, bénévoles et proches*) ;
- Samedi 12 septembre à 14h30 : Projet résonance, atelier musical avec Natalia ;
- Dimanche 13 septembre à 9h45 et 10h30 : Musique avec Sarah-Maude sur les étages ;
- Mercredi 16 septembre à 9h30 : Sortie en Joëlette (si la température le permet) ;
- Jeudi 17 septembre à 14h00 : Massothérapie avec Barbara (sur invitation) ;
- Mercredi 23 septembre à 10h00 : Yoga sur chaises avec Kathy
- Vendredi 25 septembre à 9h30 : Sortie en Joëlette (si la température le permet) ;
- Samedi 26 septembre à 14h30 : Projet résonance, atelier musical avec Natalia ;
- Lundi 28 septembre à 14h00 : Massothérapie avec Barbara (sur invitation)
- Mercredi 30 septembre à 10h00 : Spectacle avec Mario Gagnon

Calendrier d'activités – Septembre 2026

DIMANCHE		LUNDI	MARDI	MERCREDI
1			1	2
			10 : 00 Bingo dans la grande salle  13 :30 Zoothérapie avec Isabelle – Unité 1 et 2	10 :00 Sortie dans la cour si la température le permet – unité 1 15 : 00 à 16 : 00 Musique avec David – Dans l'unité MVA (pour unité 2 et MVA)
6		7	8	9
8 : 30 à 10 : 00 Chariot d'activité de loisirs individuels avec Claire 	Féried Activités avec PAB accompagnateur – armoire des loisirs	10 : 00 Bingo dans la grande salle  15 : 00 à 16 : 00 Musique avec David – Dans l'unité 1 (pour unité 0 et 1)	10 : 00 Yoga sur chaises avec Kathy 13 : 30 Distribution de chocolat chaud – Unité 0 et MVA 15 : 00 Messe 18 : 00 Poupées thérapeutiques – MVA	
13		14	15	16
9 : 45 à 10 : 30 Musique avec Sarah-Maude – dans l'unité 0 10 : 30 à 11 : 15 Musique avec Sarah-Maude – dans l'unité MVA	9 : 30 à 11 : 30 Clowns thérapeutiques – Unité 2 et MVA Activités avec PAB accompagnateur – armoire des loisirs	10 : 00 Bingo dans la grande salle 13 :30 Zoothérapie avec Isabelle – Unité 0 et MVA 18 : 00 Poupées thérapeutiques – MVA	9 : 30 à 11 : 30 Sortie en Joëlette – Sur invitation	
20		21	22	23
8 : 30 à 10 : 00 Chariot d'activité de loisirs individuels avec Claire 14 : 00 Spectacle d'accordéon avec Nicole et Bill – Unité MVA	8 : 00 Crêpes en accompagnement – MVA et unité 13 : 30 et 14 :30 Stimulation/relaxation sensorielle – Unité 0 et MVA Activités avec PAB accompagnateur – armoire des loisirs	10 : 00 Bingo dans la grande salle 13 :30 Activité –unité 1 18 : 00 Poupées thérapeutiques – MVA	10 : 00 Yoga sur chaises avec Kathy 10 : 00 à 11 : 15 Visite de Martine et Krystel – Unité 0 et MVA 13 : 30 et 14 :30 Sortie dans la cour – Unité 0 et MVA 13 :30 Activité– unité 2	
27		28	29	30
Activités avec PAB accompagnateur – armoire des loisirs	14 :00 à 16 :00 Massothérapie sur invitation – avec Barbara 	10 : 00 Bingo dans la grande salle 14 : 00 Distribution de chocolat chaud – Unité 1 et 2 18 : 00 Poupées thérapeutiques – MVA	10 : 00 Spectacle avec Mario Gagnon 13 :30 Bricolage – unité 1	

Centre d'hébergement de Sutton

Septembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3	4	5
10 : 00 OKO dans la grande salle 15 : 00 Atelier de sonothérapie avec Marie-Hélène	10 : 00 Chorale avec Agnès 13 : 30 Bricolage unité 1 14 : 30 Bricolage unité 2	10 : 00 Piano à la chambre avec Sébastien 
10	11	12
10 : 00 OKO dans la grande salle 14 : 30 Célébration de la parole avec Ginette – Unité 1  18 : 00 SPA – unité 1	9 : 30 à 11 : 30 Sortie en Joëlette – Sur invitation 14 : 00 à 14 : 30 COLLATION SPÉCIALE Distribution de compote de pommes faite maison 13 : 30 et 14 : 30 Sortie dans la cour – Unité 0 et MVA	10 : 00 Piano à la chambre avec Sébastien 13 : 00 à 14 : 30 Conférence « Réinventer la communication avec le pouvoir de la bienveillance et de la musique » <i>pour familles, bénévoles et proches</i> 14 : 30 à 16 : 00 Atelier musical avec Natalia
17	18	19
10 : 00 OKO dans la grande salle 14 : 00 à 16 : 00 Massothérapie sur invitation – avec Barbara 18 : 00 Poupée thérapeutique– unité 1	10 : 00 Chorale avec Agnès 13 : 30 à 14 : 00 Distribution de thés sur les unités	10 : 00 Piano à la chambre avec Sébastien 
24	25	26
10 : 00 OKO dans la grande salle 14 : 30 Célébration de la parole avec Ginette – Unité 1  18 : 00 SPA – Unité 1	9 : 30 à 11 : 30 Sortie en Joëlette 10 : 00 COLLATION SPÉCIALE Distribution de compote de pommes faite maison 13 : 30 à 15 : 30 Clowns thérapeutiques – Unité 0 et 1	10 : 00 Piano à la chambre avec Sébastien 13 : 30 à 15 : 00 Projet résonance : Atelier musical avec Natalia Théoret
		

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



La saison des pommes au Québec est un moment privilégié pour reconnecter avec la nature, savourer des produits locaux et partager des moments en famille. Que vous soyez nostalgique de votre enfance ou fier de soutenir les traditions locales, il y a toujours une bonne raison de visiter un verger et de profiter de la richesse de cette saison.

Source: La saison des pommes: calendrier de récolte | Rougemont

À faire cette délicieuse recette de tarte aux pommes !

TARTE AUX POMMES DE ROLAND

INGRÉDIENTS

- 400 g de farine
- 100 g de beurre non salé à température pièce
- 100g de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à s. d'eau
- 1 pincée de sel
- 6-7 pommes de gros calibre (Rosinette et Passionata donnent de très bons résultats, ajuster la quantité si elles sont petites)
- beurre et sucre au goût
- confiture à l'abricot (facultatif)

Préchauffer le four à 375F

- Découper le beurre en petits cubes.
- Mettre la farine et le sucre dans un bol. Ajouter les cubes de beurre et mélanger rapidement avec les mains.
- Ajouter l'œuf et environ une cuillère à soupe d'eau (ajuster la quantité si nécessaire) et mélanger pour faire une boule de pâte uniforme.
- Rouler la pâte et la déposer dans un moule préalablement beurré.
- Découper les pommes en fines tranches. Les faire cuire dans une poêle avec du beurre et un peu de sucre, si désiré, jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées.
- Laisser les pommes tiédir puis les disposer sur la pâte à tarte. Glacer avec la confiture d'abricot si souhaité.
- Cuire environ 25 minutes. La tarte se sert aussi bien froide que chaude!