

# Mars 2020



## Mon milieu de vie EXPRESS

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

### Pensée du mois :

Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera.

Bouddha

Eh bien oui ! Le printemps arrive à grands pas. Durant le mois de mars, nous aurons nos fameux brunchs des sucres les **8, 15 et 22 mars**. Vous devez regarder votre horaire afin de connaître la date de votre brunch selon votre unité.

Durant ce mois, nous aurons aussi notre activité spéciale «**tire sur la neige**» le lundi 23 mars prochain, à 13h30. Si vous désirez participer à cette activité, vous devez vous inscrire auprès de votre intervenante en loisirs, avant jeudi 19 mars :

Kelly 2<sup>e</sup> étage : poste 41608

Brigitte 3<sup>e</sup> étage : poste 41606

Nathalie 4<sup>e</sup> étage : poste 41608

Mardi le 17 mars, nous aurons un «**club spécial de la St-Patrick**». Afin de rendre ce club des plus agréable, nous vous suggérons de porter un vêtement, un accessoire ou tout autre chose avec la couleur «vert». Plaisir assuré lors de cette agréable soirée !!

**Nous vous souhaitons un très beau mois de mars.**

**Bienvenue à tous les nouveaux résidents et à toutes les nouvelles résidentes.**

## Calendrier d'activités – Mars 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>1 Brigitte</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
14h Boîte à chansons avec Daniel Plante ☼ 1043	9h30 Beauté mobile à la chambre ♥	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦  18h45 Le club avec Mme & M. Desruisseaux ☼ 1043	15h45 4A & 16h30 4B Musicien troubadour ☼
<b>8 Kelly</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
14h Boîte à chansons ☼ avec Richard Raïche 1043	9h30 Beauté mobile à la chambre ♥	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦  10h Pokéno 4A ♦  13h45 Quilles 1043♦  18h45 Le club avec les inséparables ☼ 1043	13h45 Anneaux 4B♦  15h45 4A & 16h30 4B Musicien troubadour ☼
<b>15 Nathalie</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
11h Brunch des sucres 4 <sup>e</sup> étage♦ cafétéria 1 <sup>er</sup>  14h Boîte à chansons avec Stéphane Plante 1043 ☼	9h30 Beauté mobile à la chambre ♥  13h45 Jeu du pendu 4B ♦	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦  10h Pokéno 4A ♦  13h45 Quilles 1043♦  18h45 Club avec Jacqueline & Denis ☼ 1043	13h45 Fléchettes4B♦  15h45 4A & 16h30 4B Musicien troubadour ☼  18h Soirée de jeux 4A ♦
<b>22 Brigitte</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
14h Boîte à chansons avec Ghislaine Lehoux ☼ 1043	9h30 Beauté mobile à la chambre ♥  13h30 Tire sur la neige Coût : 5\$/personne♦ 1043	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦  18h45 Le club avec Marcel Goulet☼ 1043	13h30 Toutous poilus à l'étage ☼  13h45 Pétanque 4B♦  15h45 4A & 16h30 4B Musicien troubadour☼
<b>29 Nathalie</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
11h Brunch du 4e ♦ cafétéria 1 <sup>er</sup> étage  14h Boîte à chansons ☼ avec Pierre-Paul Bourassa 1043	9h30 Beauté mobile à la chambre ♥  11h30 Repas de l'amitié «fruits de mer» ☼ Coût : 10\$/pers. 1043	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦  10h Pokéno 4A ♦  13h45 Quilles 1043♦  18h45 Le club avec Louise & Louis-Denis ☼ 1043	

**LÉGENDE** Activité réalisée par : Personnel des soins ou autres ♦ Bénévole ♥ Contractuel ☼

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

**Mars**

<b>JEUDI</b> <b>5</b>	<b>VENDREDI</b> <b>6</b>	<b>SAMEDI</b> <b>7 Kelly</b>
10h30 Messe 1043 ♦ 13h30 Zoo-animation♥ 13h45 Bingo 1043 ♦	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦ 14h15 Animation musicale⊕	14h Quiz 3A♦
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14 Nathalie</b>
10h30 Messe 1043 ♦ 13h30 Zoo-animation♥ 13h45 Bingo 1043 ♦	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦ 10h Int. loisirs à la chambre 13h30 Pm de cartes 4B ♦ 14h15 A. musicale ⊕	10h Activité sensorielle 4e 14h Quiz 3A♦
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21 Brigitte</b>
10h Act. sensorielle 4 <sup>e</sup> 10h30 Messe 1043 ♦ 13h30 Zoo- animation♥ 13h45 Bingo 1043 ♦	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦ 14h15 Animation musicale⊕	14h Quiz 3A♦
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 Nathalie</b>
10h Act. sensorielle 4 <sup>e</sup> 10h30 Messe 1043 ♦ 13h30 Zoo-animation♥ 13h45 Bingo 1043 ♦	9h30 à 11h Groupe équilibre & marche ♦ 13h45 Fête votre Fête avec Clément Gaudette♦ 1043 14h15 A. musicale⊕	10h Activité sensorielle 4e 14h Quiz 3A♦



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

# INFO-LOISIRS

## CAPSULE ÉDUCATION-LOISIRS : LES JARDINS

Les jardins en milieu d'hébergement et hospitalier ont été conçus et pensés pour notre clientèle. Ils ont plusieurs vertus thérapeutiques, entre autre, celle d'éveiller les sens tels que l'**ouïe** avec des fontaines et les bassins d'eau. La **vue** avec de nombreuses couleurs et les mangeoires à oiseaux. Le **goût** grâce au potager adapté. L'**odorat** avec des herbes aromatiques et des fleurs odorantes. Ainsi que le **toucher** avec des fleurs et des plantes de différentes textures.

Les jardins de même que les balcons extérieurs permettent aussi aux résidents de garder contact avec l'extérieur et de prendre de l'air à leur guise. En compagnie de votre proche ou du résident, admirer la nature se métamorphoser à travers les saisons. La nature en soit a de grande vertu apaisante. Une promenade au jardin est un loisir des plus stimulant et en plus c'est gratuit. Bonne promenade!

*Véronique Dubreuil, technicienne en loisirs*

# BÉNÉVOLAT

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

L'équipe du Service des bénévoles est actuellement à la recherche de bénévoles afin d'aider les équipes du Service des loisirs. Une ou deux heures par semaine suffisent pour embellir l'existence d'une personne et faire toute la différence dans sa vie.

Passez le mot dans votre entourage, car quelqu'un (étudiant, voisin, un proche, etc.) pourrait être intéressé à partager ses intérêts et passions avec l'un de nos résidents, ou encore à les accompagner lors de diverses activités et sorties.

## STATIONNEMENT

Prendre note qu'il n'y a pas de changements cette année au niveau des stationnements.

Les bénévoles qui ont présentement un code BG, seront contactés afin de faire un changement de code. Pour ceux qui ont rempli le formulaire, celui-ci sera encore valide pour 2020-2021. N'oubliez pas de nous aviser si vous faites un changement de véhicule.

## RECONNAISSANCE AUX BÉNÉVOLES

La semaine des bénévoles se déroulera du 19 au 25 avril 2020. Au début du mois d'avril, vous recevrez une invitation pour une activité spéciale en votre honneur afin de souligner l'importance que vous avez dans nos milieux.

Isabelle Genest, chef de service

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**