

Les activités de Novembre 2026

Au CHSLD de la Côte Boisée

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 **Groupe Qui bouge** Le badminton À 10 h au 1er À 11 h au 2e **Distribution de la programmation de Novembre** Dès 13 h aux étages	2 **Atelier beaux souvenirs** avec nos bénévoles À 9 h 30 au 3e À 10 h 30 au 1er **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Zoothérapie** À 9 h 15 au 2e À 10 h au 2Ref À 10 h 30 au 4e À 13 h 30 au 1er À 14 h 45 au 3e	3 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 1er **Musicothérapie** À 9 h 15 au 3e À 10 h 30 au 1er **Arts plastiques** avec nos bénévoles À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11h15 au 2ref À 13 h 15 au 3e À 14 h 30 au 1er **Massothérapie** Aux chambres Résidents inscrits **Gym douce** À 13 h 15 au 2Ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 45 au 4e **Chansons en Chœur** À 18 h 30 au 4e	4 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 3e **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 10 h 30 au 2e À 14 h 45 au 4e **Animation musicale** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e BINGO À 13 h 15 au 4e À 14 h au 3e avec nos bénévoles **Visite en salle Oasis et Atelier** Sur invitation En pm et soirée	5 **Musicothérapie** À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11 h 15 au2Ref **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 9 h 45 au 2e À 10 h 30 au 4e ~~**Gym cérébrale**~~ ~~À 9 h 30 au 1er~~ ~~À 10 h 30 au 3e~~ ~~À 13 h 15 au 2ref~~ ~~À 13 h 45 au 2e~~ ~~À 14 h 30 au 4e~~ **Animation musicale** À 13 h 15 au 1er À 14 h 30 au 3e **Chansons en Chœur** À 18 h 30 au 1er	6 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 4e **Atelier beaux souvenirs** avec nos bénévoles À 9 h 30 au 2e À 10 h 30 au 4e **Zoothérapie** Visites individuelles en AM sur les étages **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Musicothérapie** À 13 h 15 au 4e À 14 h 30 au 2e & Refuge	7 **Atelier culinaire** avec nos bénévoles À 10 h au 1e **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 13 h au 2e et au Refuge À 14 h 45 pour du 3e 
8 **Groupe Qui bouge** **Le badminton** avec nos bénévoles À 10 h au 1er À 11 h au 2e À 13h au 2refuge **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 14 h 15 au 3e À 15 h 15 au 4e	9 **Gym douce** **Pédalo et Rabaska** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Zoothérapie** À 9 h 15 au 2e À 10 h au 2Ref À 10 h 30 au 4e À 13 h 30 au 1er À 14 h 45 au 3e **Visite à l'Atelier** Avec Pauline bénévole de 13 h 30 à 15 h	10 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 1er **Musicothérapie** **Chansons des 4 éléments** À 9 h 15 au 3e À 10 h 30 au 1er **Arts plastiques** **Confection des 4 éléments** avec nos bénévoles À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11h15 au 2ref À 13 h 15 au 3e À 14 h 30 au 1er **Massothérapie** Aux chambres Résidents inscrits **Gym douce** À 13 h 15 au 2Ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 45 au 4e **Ambiance ciel étoilé détente** Dès 18 h dans les salles familiales du 3e et 4e	11 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 3e **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 10 h 30 au 2e À 14 h 45 au 4e **Animation musicale** **DJ Gabrianne** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e BINGO De la Semaine des droits des usagers À 13 h 15 au 4e et 2e À 14 h au et 3e et 1er avec nos bénévoles et le comité des usagers **Visite à l'Oasis** Ambiance ciel étoilé détente Dès 18 h Sur invitation En pm et soirée	12 **Musicothérapie** **Chansons des 4 éléments** À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11 h 15 au2Ref **Gym douce Yoga Nature** À 9 h 15 au 2Ref À 9 h 45 au 2e À 10 h 30 au 4e **Gym cérébrale** À 9 h 30 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e **Animation musicale** Découverte d'instruments À 13 h 15 au 1er À 14 h 30 au 3e **Ambiance ciel étoilé détente** Dès 18 h dans la salle familiale du 1er	13 **Projet Rossignol** En AM au 3e À 10 h 30 au Refuge **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 4e **Café formation résident famille** À 10 h 30 au 1er **Zoothérapie** Visites en AM sur les étages **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Visite des marionnettes** A 15 h au 4e **Messe** À 15 h au 3e	14 **Groupe Qui bouge** Les poches avec nos bénévoles À 10 h au 3e À 11 h au 4e **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 13 h au 2e et au Refuge À 14 h 45 pour du 1er

Autres activités hebdomadaires par nos bénévoles: visites d'amitié, accompagnement individuel, promenades extérieures et présence auprès des résidents selon les besoins, le beau temps et la disponibilité des bénévoles.

Semaine du loisir

LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

La semaine des loisirs du 8 au 14 novembre 2026
Ensemble, faisons vibrer cette thématique qui célèbre la force de nos installations et la richesse du loisir au quotidien!

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15 **Groupe Qui bouge** **Le badminton** À 10 h au 1er À 11 h au 2e À 13h au 2refuge **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 14 h 15 au 3e À 15 h 15 au 4e	16 **Atelier beaux souvenirs** avec nos bénévoles À 9 h 30 au 3e À 10 h 30 au 1er **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Zoothérapie** À 9 h 15 au 2e À 10 h au 2Ref À 10 h 30 au 4e À 13 h 30 au 1er À 14 h 45 au 3e **Visite à l'Atelier** Avec Pauline bénévole de 13 h 30 à 15 h	17 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 1er **Musicothérapie** À 9 h 15 au 3e À 10 h 30 au 1er **Arts plastiques** avec nos bénévoles À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11h15 au 2ref À 13 h 15 au 3e À 14 h 30 au 1er **Massothérapie** Aux chambres Résidents inscrits **Gym douce** À 13 h 15 au 2Ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 45 au 4e **Chansons en Chœur** À 18 h 30 au 3e	18 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 3e **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 10 h 30 au 2e À 14 h 45 au 4e **Animation musicale** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e BINGO À 13 h 15 au 4e À 14 h au 3e avec nos bénévoles **Visite en salle Oasis et Atelier** Sur invitation En pm et soirée	19 **Musicothérapie** À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11 h 15 au2Ref **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 9 h 45 au 2e À 10 h 30 au 4e **Gym cérébrale** À 9 h 30 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e **Animation musicale** À 13 h 15 au 1er À 14 h 30 au 3e **Chansons en Chœur** À 18 h 30 au 2e	20 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 4e **Atelier beaux souvenirs** avec nos bénévoles À 9 h 30 au 2e À 10 h 30 au 4e **Zoothérapie** Visites en AM Aux chambres **Démonstration De vêtements adaptés** De 10 h 30 à 15 h 30 au RC **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Musicothérapie** À 13 h 15 au 4e À 14 h 30 au 2e & Refuge	21 **Atelier culinaire** avec nos bénévoles À 10 h au 3e **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 13 h au 2e et au Refuge À 14 h 45 pour du 1er
22 **Groupe Qui bouge** **Le badminton** À 10 h au 1er À 11 h au 2e À 13h au 2refuge **Entretien et utilisation du chariot occupationnel** À 14 h 15 au 3e À 15 h 15 au 4e **La semaine des décorations de Noël** 	23 **Arrivée des décorations de Noël en PM**  **Atelier beaux souvenirs** avec nos bénévoles À 9 h 30 au 3e À 10 h 30 au 1er **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Zoothérapie** À 9 h 15 au 2e À 10 h au 2Ref À 10 h 30 au 4e À 13 h 30 au 1er À 14 h 45 au 3e **Visite à l'Atelier** Avec Pauline bénévole de 13 h 30 à 15 h	24 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 3e **Musicothérapie** À 9 h 15 au 3e À 10 h 30 au 1er **Arts plastiques** avec nos bénévoles À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11h15 au 2ref À 13 h 15 au 3e À 14 h 30 au 1er **Massothérapie** Aux chambres Résidents inscrits **Gym douce** À 13 h 15 au 2Ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 45 au 4e  **Déco de Noël** À 18 h au 1e À 19 h au 4e	25 **Sortie au centre d'achat** avec nos bénévoles Avec inscription **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 3e **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 10 h 30 au 2e À 14 h 45 au 4e **Animation musicale** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e BINGO À 13 h 15 au 2e À 14 h au 1er avec nos bénévoles **Visite en salle Oasis et Atelier** Sur invitation En pm et soirée	26 **Musicothérapie** À 9 h 15 au 4e À 10 h 30 au 2e À 11 h 15 au2Ref **Gym douce** À 9 h 15 au 2Ref À 9 h 45 au 2e À 10 h 30 au 4e **Gym cérébrale** À 9 h 30 au 1er À 10 h 30 au 3e À 13 h 15 au 2ref À 13 h 45 au 2e À 14 h 30 au 4e **Animation musicale** À 13 h 15 au 1er À 14 h 30 au 3e **Souper restaurant** Mets chinois Pour le 1er et 2e	27 **Groupe exercice** Avec Alex À 9 h 45 au 4e **Zoothérapie** Visites en AM sur les étages **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Musicothérapie** À 13 h 15 au 4e À 14 h 30 au 2e & Refuge  **Déco de Noël** dès 9 h 30 au RC	28  **Déco de Noël & Distribution de la programmation de décembre** À 10 h pour le 2e **Déco de Noël & Distribution de la programmation de décembre** À 13 h pour le 1er
29  **Déco de Noël & Distribution de la programmation de décembre** À 9 h 30 au 4e **Déco de Noël & Distribution de la programmation de décembre** À 13 h pour le 3e	30 **Gym douce** À 9 h 15 au 1er À 10 h 30 au 3e **Zoothérapie** À 9 h 15 au 2e À 10 h au 2Ref À 10 h 30 au 4e À 13 h 30 au 1er À 14 h 45 au 3e **Visite à l'Atelier** Avec Pauline bénévole de 13 h 30 à 15 h	 **Déco de Noël**				

Pour nous rejoindre
Animation du milieu de vie et le bénévolat
(450) 471–5877 poste : 369
Valérie.dunon-larouche.cissslan@ssss.gouv.qc.ca
Camille.bisson@ssss.gouv.qc.ca