



# MDAA SAINTE-FOY

## TOUTES LES MAISONNÉES



2026

Juin

| DIMANCHE  | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI   |
|---|--|--|---|---|--|--|
|  <p><b>1</b><br/>10h Séance de casse-tête (Prom.)<br/>Gym douce :<br/>13h30 Ponts 14h30 Promenade</p>   | <p><b>2</b><br/>10h Activité physique/P-O (Plage)<br/>11h Arrosage du jardin (1er)<br/>14h Bingo (Port)<br/>19h AGA Comité des résidents (S. Poly.)</p>                              | <p><b>3</b><br/>10h Gym-ballon (Ponts)<br/>10h45 Café-rencontre (Anse)<br/>14h Ouverture des terrasses/musique, jeux extérieurs/visite de l'école SLF/visite de la CPE Poids Plume (jardin 1<sup>er</sup>)<br/>18h Atelier d'artisanat avec Dominique (Salle Polyvalente)</p>                                  | <p><b>4</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (2e)<br/>13h-15h30 Friperie<br/>14h et 15h30 Formation techno/démo – Maîtriser la télé intelligente (YouTube, sports et culture) (Plaines)</p>   | <p><b>5</b><br/>10h30 Club de marche (int. ou ext.)<br/>14h Concert de piano/harpe avec Ariane Minville/Élizabeth Fortin (S. Poly.)</p>   | <p><b>6</b><br/>14h30 Activité de quiz avec la PAB Vicky (Port)</p>  |  |
| <p><b>7</b><br/>10h Messe à la télé (ch./maisonnée)<br/>13h45 Visite d'amitié avec la bénévole Nicole Spira</p>   | <p><b>8</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (1er)<br/>Gym douce :<br/>13h30 Braves 14h30 Anse</p>   | <p><b>9</b><br/>9h45 Visite de la CPE Poids Plume (maisonnée ou ext. selon la météo)<br/>10h30 Activité physique avec P-O (Port)<br/>14h Bingo (Ponts)</p>   | <p><b>10</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (2ème)<br/>14h Messe (Port)<br/>18h Atelier d'artisanat avec Dominique (Salle Polyvalente)</p>  | <p><b>11</b><br/>10h30 Cercle de chansons matinal (Plage)<br/>13h-15h30 Friperie<br/>14h Duo musical jazz (piano/chant/saxophone) avec les étudiantes du Cégep Sainte-Foy, Elizabeth/Evannah (S. Poly.)</p>     | <p><b>12</b><br/>10h30 Club de marche avec Simon (int. ou ext.)<br/>14h et 15h30 Formation techno/démo – Maîtriser la télé intelligente (YouTube, sports et culture) (Anse)</p>  | <p><b>13</b><br/>10h Visite d'amitié avec la bénévole Nicole Spira<br/>14h Concert de flûte à bec avec Claude Couture (Plaines)</p>  |
| <p><b>14</b><br/>10h Messe à la télé (ch./maisonnée)<br/>10h-13h Friperie (Aucéane)<br/>14h Visite d'amitié avec la bénévole Gwenaëlle<br/>14h Jardinage/Frédéric (2e)</p>  | <p><b>15</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (2e)<br/>13h30 Gym douce (S. poly.)<br/>14h45 Journée contre la maltraitance – Prestation de musique avec Philippe Routhier (S. Poly.)</p> | <p><b>16</b><br/>10h Activité physique/P-O (Prom.)<br/>10h30 Journée contre la maltraitance – Projection de films en hommage à nos aînés (Plage)<br/>14h Dernier bingo de la saison (Anse)</p>   | <p><b>17</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (1er)<br/>14h Jeux de piscine avec Simon (Jardin 1<sup>er</sup> étage)<br/>18h Atelier d'artisanat avec Dominique (Salle Polyvalente)</p>   | <p><b>18</b><br/>10h Gym-ballon (Braves)<br/>10h45 Visite des étudiantes Frédérique/Shannon<br/>13h-15h30 Friperie<br/>14h Activité de la Saint-Jean : Quiz musical <i>Hitster</i> Franco avec Simon (Port)</p> | <p><b>19</b><br/>10h30 Club de marche (int. ou ext.)<br/>13h30 Installation des décors de la Fête nationale du Québec/musique thématique jukebox <i>Fête nationale &amp; Fête des Pères</i> (S. Poly.)</p>   | <p><b>20</b><br/>14h30 Activité de chansons avec la PAB Vicky (Port)</p>   |
| <p><b>21</b><br/>10h Messe à la télé (ch./maisonnée)<br/>14h30 Jeu thématique de la Saint-Jean <i>Hister Franco</i> avec la PAB Vicky (Port)<br/>Dîner spécial offert dans les maisonnes!<br/></p> | <p><b>22</b><br/>10h30 Arrosage du jardin (1er)<br/>Gym douce avec Pierre-Olivier :<br/>13h30 Plaines 14h30 Promenade<br/>14h Jeu de pichenottes (Braves)</p>                        | <p><b>23</b><br/>10h30 Club de marche (int. ou ext.)<br/>12h Dîner animé thématique (ch./maisonnée)<br/>14h Fête du mois avec Réjean Clouet/soulignement de la <i>Fête des pères/Fête St-Jean</i> (S. Poly.)<br/>21h30 Spectacle de la Fête nationale du Québec sur Télé-Québec (rediffusion le lendemain)</p> | <p><b>24</b><br/>Toute la journée Musique d'ambiance festive de la Fête Nationale du Québec (ch./maisonnée)<br/>18h Rediffusion du spectacle de la Fête nationale du 24 juin à Québec (ch./maisonnée)<br/>18h Atelier d'artisanat/Dom. (S. Poly.)<br/>20h Le Grand Spectacle de la Fête nationale à Montréal (<i>Radio-Can., Noovo, Télé-Québec et TVA</i>) (ch./maisonnée)</p> | <p><b>25</b><br/>10h Jeux de mémoire (Plaines)<br/>13h-15h30 Friperie<br/>14h Concert de flûte à bec avec Claude Couture (Salle Poly.)</p>  | <p><b>26</b><br/>10h30 Club de marche avec Simon (int. ou ext.)<br/>14h Atelier de chants spirituels (Promenade)</p>   | <p><b>27</b><br/>10h Visite d'amitié avec la bénévole Nicole Spira<br/>21h Rediffusion du spectacle de la Fête nationale du 24 juin à Québec (Télé-Québec) (ch./maisonnée)</p> |
| <p><b>28</b><br/>10h Messe à la télé (ch./maisonnée)<br/>10h-13h Ouverture de la friperie par Aucéane<br/>14h Visite d'amitié avec la bénévole Gwenaëlle</p>  | <p><b>29</b><br/>10h30 Lecture/discussion des actualités marquantes du mois (Braves)<br/>Gym Douce :<br/>13h30 Ponts 14h30 Anse</p>  | <p><b>30</b><br/>10h Activité physique/P-O (Ponts)<br/>11h Arrosage du jardin (2ème)<br/>13h30 Installation des décors de la Fête du Canada (S. Poly.)<br/>14h Distribution du calendrier des activités de juillet (ch./maisonnées)</p>  |  <p>Veuillez noter que <b>le bingo</b> prend une pause estivale en juillet et en août et sera de retour début septembre!</p>   |  <p>Veuillez noter que...<br/><b>La friperie est ouverte tous les jeudis de 13h00 à 15h30.</b></p>                         |  <p><b>JUIN 15 JOURNÉE MONDIALE DE LA LUTTE À LA MALTRAITANCE</b><br/>Portez du mauve pour sensibiliser à la prévention de la maltraitance des personnes âgées.</p> |  |

### INFOS

Steeve Whittom, Récréologue #12894  
Simon Bastarache, Technicien en loisirs #12814

### NOTES

Les activités inscrites au calendrier sont sujettes à changement sans préavis et ne sont pas réservées exclusivement à une seule maisonnée. Les résidents des autres maisonnes peuvent y participer en tout temps s'ils le désirent. Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir un programme agréable, varié et adapté.

Des activités extérieures occasionnelles débiteront en juin et se poursuivront tout au long de l'été. Leur tenue dépend d'une météo favorable à leur réalisation en extérieur. En cas de conditions météorologiques défavorables, elles peuvent être annulées ou reportées. Bien que nous fassions tout notre possible pour vous en informer à l'avance, une annulation peut parfois survenir la veille ou à la dernière minute, la météo étant un facteur hors de notre contrôle. Merci de votre compréhension.