



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4 Entre 9h30 et 11h45 Visite amicale de la nouvelle année 14h00 Bingo du Parchemin 	5 10h30 des Champs 11h05 de la Clairière Zoothérapie	6 10h30 Table magique des Prés 14h45 Groupe d'exercices du Parchemin	7 Entre 14h00 et 16h00 Défaisons les décorations à l'entrée principale 18h30 Jeux de sociétés de la Clairière	8 10h30 Messe (Salle polyvalente) 14h45 Jeux physiques des Champs	9 Entre 10h30 et 11h00 Soins de beauté & Spa des Prés	10 10h45 Parchemin Atelier de ressourcement Thématique zénitude 14h45 de la Clairière 
11 10h30 des Prés 11h05 du Parchemin Zoothérapie	12 10h45 Café-Causerie Thématique: Ressourcement & Résolutions 2026 des Semences 	13 10h45 Groupe d'exercices Entre 13h45 et 15h00 Bibliothèque Roulante	14 14h30 Bingo (Salle polyvalente) 18h30 Ciné-club des Champs	15 10h00 Sortie magasinage Promenade Saint-Bruno (sur inscription)	16 Entre 10h30 et 11h00 Parchemin Entre 14h30 et 15h45 Des Semences Soins de beauté & Spa	17 10h45 Groupe d'exercices des Champs

Légende: maisonnées en couleur:
une activité se produit sur les lieux et les autres maisonnées sont conviées à participer.

- **de la Clairière (1^{er})**
- **des Prés (1^{er})**
- **des Champs (2^e)**
- **du Parchemin (2^e)**
- **des Semences (3^e)**
- **des Récoltes (3^e)**



MDA de Saint-Amable



Janvier 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18 10h45 Jeux physiques des Semences 14h00 Bingo des Champs	19 10h45 Café-Causerie des Prés 14h45 Atelier zen des Récoltes	20 Troubadour À confirmer	21 14h30 Jeux de société des Semences 18h30 Club d'improvisation amablienne (salle polyvalente)	22 10h30 Messe (Salle polyvalente) Entre 14h30 et 15h45 Soins de beauté & Spa De la Clairière	23 Entre 10h30 et 11h00 Des Champs Entre 14h30 et 15h45 Des Semences Soins de beauté & Spa 14h45 Quiz Rétrospective de l'année 2025 de la Clairière	24 Entre après-midi (par le personnel de soins) Mandalas hivernales
25 10h30 des Récoltes 11h05 des Semences Zoothérapie	26 10h45 Groupe d'exercices du Parchemin 14h45 Café-Causerie des Champs	27 10h30 de la Clairière 14h30 des Semences Art création	28 14h30 Jeux de société des Prés 18h30 Ciné-club (Salle polyvalente)	29 Entre 10h30 et 11h00 Récoltes, Parchemin Prés Entre 14h30 et 15h45 Semences, Champs Clairière Vox-pop de la Bientraitance 18h30 Jeux de société Musicale des Champs	30 14h00 des Semences 15h00 de la Clairière Fête du mois avec Jason Elmourne	31 17h45 Dégustation de boissons chaudes (par le personnel de soins)
Légende: maisonnées en couleur: une activité se produit sur les lieux et les autres maisonnées sont conviées à participer. <ul style="list-style-type: none"> • de la Clairière (1^{er}) • des Prés (1^{er}) • des Champs (2^e) • du Parchemin (2^e) • des Semences (3^e) • des Récoltes (3^e) 						LÉGENDE Activité ciblée (activité qui vise des résidents présélectionnés) Activité payante Service offert avec un partenaire