



# CALENDRIER 2025

ser  
c@  
vie



Centre d'activités pour les 50 ans et plus offrant  
des activités physiques, des cours de langue,  
des cours d'arts et bien plus!

Horaire: lundi au vendredi de 8h30 à 12h  
et de 13h à 16h

300, rue du Conseil, Sherbrooke, J1G 1J4  
[www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)

*Plus qu'un centre communautaire,  
Un milieu de vie!*

Popote roulante  
Centre d'activités  
Location de salles  
Cafétéria





# Janvier 2025

## SAVIEZ-VOUS QUE ...

... une personne parcourt en moyenne 70 000 kilomètres à la marche au cours de sa vie? La marche, c'est une des activités physiques les plus accessibles et les plus pratiquées.

### Note

---

---

---

---

---

---

---

### Centre d'activités - Session d'hiver

Poursuite des inscriptions : dès le 7 janvier 2025, 9h

Début des activités: 13 janvier 2025

Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)  
ou 819-565-1066 poste 201

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

			1	2	3	4
			<b>1</b> <b>FERMÉ</b> <b>JOUR DE L'AN</b> <b>Bonne année!</b>	<b>2</b> <b>FERMÉ</b> <b>LENDEMAIN</b> <b>DU JOUR DE</b> <b>L'AN</b>	<b>3</b> <b>FERMÉ</b>	
5	<b>6</b>  <b>BUREAU</b> <b>FERME À 14H</b> <b>pour</b> <b>planification</b>	<b>7</b> Macaroni sauce à la viande  <i>Session d'hiver</i> <i>Poursuite des</i> <i>inscriptions : dès 9h</i>	<b>8</b> Pâté au saumon sauce aux œufs	<b>9</b> Bouilli de bœuf aux légumes	<b>10</b> Boulettes aux pêches	<b>11</b>
12	<b>13</b>   <i>Session d'hiver</i> <i>Début des activités</i>	<b>14</b> Veau Marengo	<b>15</b> Poulet teriyaki	<b>16</b> Pâté du Lac-Saint-Jean	<b>17</b> Lasagne sauce à la viande	<b>18</b>
19	<b>20</b>	<b>21</b>  Porc à la dijonnaise	<b>22</b> Filet d'aiglefin	<b>23</b> Chop suey	<b>24</b> Suprême de poulet	<b>25</b>
26	<b>27</b>	<b>28</b> Bœuf bourguignon	<b>29</b>  Choix du chef	<b>30</b> Pâté au saumon sauce aux œufs	<b>31</b> Casserole de saucisses et poulet	



## SAVIEZ-VOUS QUE ...

.. le retour au calme permet de:

- Limiter les risques de complications suite à un entraînement;
- Abaisser les fréquences cardiaques;
- Conscientiser sur de grandes respirations qui aident à la circulation sanguine.

### Note

---

---

---

---

---

---

Février  
2025

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3	4 Penne à la chinoise	5 Tourtière 	6 Boulettes de dinde sauce au beurre	7 Côtelettes de porc	8
9	10	11 Pavé de saumon	12 Ragoût de pattes et boulettes 	13 Pâté au poulet	14 Mijoté de bœuf  <b>St-Valentin</b> 	15
16	17	18 Fusillis de bœuf stroganoff	19 Suprême de poulet	20 Omelette garnie 	21 Assiette chinoise egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas	22
23	24	25 Sauté de poulet thaïlandais	26 Pâté au saumon sauce aux œufs	27 Bœuf aux légumes campagnard 	28 Boulettes sauce aux pêches	



**Mars  
2025**

## À NOTER!

Les places sont limitées pour le repas **CABANE À SUCRE** du 20 mars.

Les **billets sont en vente** à partir du **3 mars** à la caisse de la cafétéria.



### Note

---

---

---

---

---

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3 <i>Billets en vente à la cafétéria pour le diner de cabane à sucre</i>	4 Veau Marengo	5 Filet d'aiglefin <b>MERCREDI DES CENDRES</b>	6 Poulet teriyaki 	7 Pâté du Lac- Saint-Jean	8 <b>Avancez l'heure dans la nuit du 8 au 9 mars!</b> 
9	10	11 Porc aigre- doux	12 Lasagne au poulet sauce rosée	13 Chop suey	14 Suprême de poulet 	15
16	17 <b>JOUR DE LA SAINT-PATRICK</b> 	18 Chili crémeux au poulet	19 Bœuf bourguignon	20 <b>CABANE À SUCRE</b> Jambon, saucisses, patates, crêpe, salade de chou, fèves au lard, etc. (pas de 2e choix)	21 Choix du chef	22 
23 30	24 31	25 Macaroni sauce à la viande	26 Tourtière	27 Boulettes de dinde sauce au beurre	28 Côtelettes de porc	29 

**SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES**



# Avril 2025



Plus de **300** bénévoles  
soutiennent les activités  
de Sercovie!

**Un grand merci!**

**Note**

---

---

---

---

---

---

**Inscription au Centre d'activités -  
Session printemps:**

Inscription: dès le 1er avril 2025, 9h

Début des activités: 14 avril 2025

Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)

ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 Fusillis de bœuf strogonoff <i>Session printemps Inscription : dès 9h</i>	2 Omelette garnie	3 Assiette chinoise egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas	4  Pâté au poulet	5
6	7 <b>BUREAU FERME À 14H pour planification</b>	8 Sauté de poulet thaïlandais	9 Pâté au saumon sauce aux œufs	10 Bouilli de bœuf aux légumes	11 Boulettes aux pêches	12 
13	14 <i>Session printemps Début des activités</i>	15 Veau Marengo	16 Lasagne de luxe	17 Pâté du Lac- Saint-Jean	18 Pavé de saumon <b>VENDREDI SAINT</b>	19
20  <b>JOYEUSES PÂQUES</b> 	21 <b>FERMÉ LUNDI DE PÂQUES</b>	22 Porc sauce aux champignons	23 Choix du chef	24 Chop suey	25 Suprême de poulet	26
27 	28	29 Bœuf bourguignon	30 Filet d'aiglefin			
<b>SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE</b>						



Olivier Bertrand  
Travailleur de milieu  
auprès des aînés de Sherbrooke

Écoute  
Information  
Référence



*Pour que les aînés se sentent enracinés dans leur communauté*

Gratuit | Confidentiel

819 565-1066 poste 109  
travaildemilieu@sercovie.org  
Facebook : Travail de milieu Sercovie

sercovie 

Avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés,  
Gouvernement du Québec

# Mai 2025

## CONNAISSEZ-VOUS ITMAV?

Il s'agit d'un service personnalisé d'écoute, d'information et d'accompagnement vers les ressources dont vous avez besoin.

Exemple: sécurité alimentaire, perte d'autonomie, transport adapté, loisirs et activités.

Ce service est gratuit et confidentiel.

Contactez notre travailleur de milieu,

**Olivier Bertrand:** 819-565-1066 \*109 /  
travaildemilieu@sercovie.org

### Note

---



---



---



---



---



---

### Inscription au Centre d'activités - Session été:

Inscription: dès le 26 mai 2025, 9h

Début des activités: 9 juin 2025

Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)

ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1 Boulettes de dinde sauce au beurre	2 Tourtière	3
4 	5	6 Penne à la chinoise	7 Casserole de saucisses et poulet	8 Pâté au saumon sauce aux œufs	9 Côtelettes de porc	10
11 BONNE FÊTE DES MÈRES ! 	12 	13 Pavé de saumon	14 Pâté au poulet	15 Ragoût de pattes et boulettes	16 Mijoté de bœuf	17
18	19 FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES 	20  Fusillis de bœuf stroganoff	21 Omelette garnie	22 Suprême de poulet	23 Assiette chinoise egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas	24
25	26   <i>Session été Inscription : dès 9h</i>	27 Sauté de poulet thaïlandais	28 Choix du chef	29 Bœuf aux légumes campagnard	30 Boulettes sauce aux pêches	31



**Juin  
2025**

## **SAVIEZ-VOUS QUE ...**

**... l'échauffement permet de:**

- Diminuer le risque de blessure;
- Préparer le corps pour un meilleur transport de l'oxygène;
- Augmenter notre capacité à générer de la force.

### **Note**

---

---

---

---

---

---

**Centre d'activités - Session été:**  
Inscription: dès le 26 mai 2025, 9h  
Début des activités: 9 juin 2025  
Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)  
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2 	3 Veau Marengo	4 Bœuf escapade	5 Poulet teriyaki	6 Lasagne sauce à la viande	7
8	9 <b>BUREAU FERME À 14H pour planification</b> <i>Session été Début des activités</i>	10 Porc à la dijonnaise	11  Filet d'aiglefin	12 Hamburger steak oignons frits	13 Suprême de poulet	14
15 <b>BONNE FÊTE DES PÈRES !</b> 	16	17 Bœuf bourguignon	18  Assiette grecque	19 Pâté au saumon sauce aux œufs	20 Poulet à la king sur riz <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	21
22	23	24 <b>FERMÉ Fête Nationale</b> 	25  Pain de bœuf aux légumes gratiné	26 Salade de pâtes césar au poulet, V8	27 Mijoté de bœuf <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	28
29	30					



**Juillet  
2025**

## **SAVIEZ-VOUS QUE ...**

...la **cafétéria de Sercovie est ouverte à toute la population?**

Découvrez trois choix de repas par jour incluant nos paninis estivaux et des repas congelés! **Bon appétit!**

### **Note**

---

---

---

---

---

---

---

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	<b>30</b> <b>FERMÉ</b> <b>FÊTE DU</b> <b>CANADA</b> 	<b>1</b> Fusillis de bœuf stroganoff	<b>2</b>  Porc aigre- doux	<b>3</b> Bouchées marinées	<b>4</b> Assiette chinoise  <b>BUREAU</b> <b>FERME À 13 H</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> Sauté de poulet thaïlandais	<b>9</b> Assiette grecque	<b>10</b>  Filet d'aiglefin	<b>11</b> Boulettes sauce aux pêches  <b>BUREAU</b> <b>FERME À 13 H</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> Veau Marengo	<b>16</b> Salade de pâtes César au poulet, V8	<b>17</b>  Bœuf escapade	<b>18</b> Lasagne au poulet sauce rosée  <b>BUREAU</b> <b>FERME À 13 H</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Porc sauce aux champignons	<b>23</b> Suprême de poulet	<b>24</b>  Saucisses et fèves au lard	<b>25</b> Poulet teriyaki  <b>BUREAU</b> <b>FERME À 13 H</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Bœuf bourguignon	<b>30</b> Choix du chef	<b>31</b> Hamburger steak oignons frits		
<b>FERMETURE DU CENTRE D'ACTIVITÉS</b>						



**Août  
2025**

## **SAVIEZ-VOUS QUE ...**

**.... l'entraînement aérobic permet de:**

- Vous aider dans vos activités quotidiennes ;
- Améliorer l'efficacité de votre système immunitaire;
- Réguler la pression artérielle et ainsi, mieux la contrôler.

### **Note**

---

---

---

---

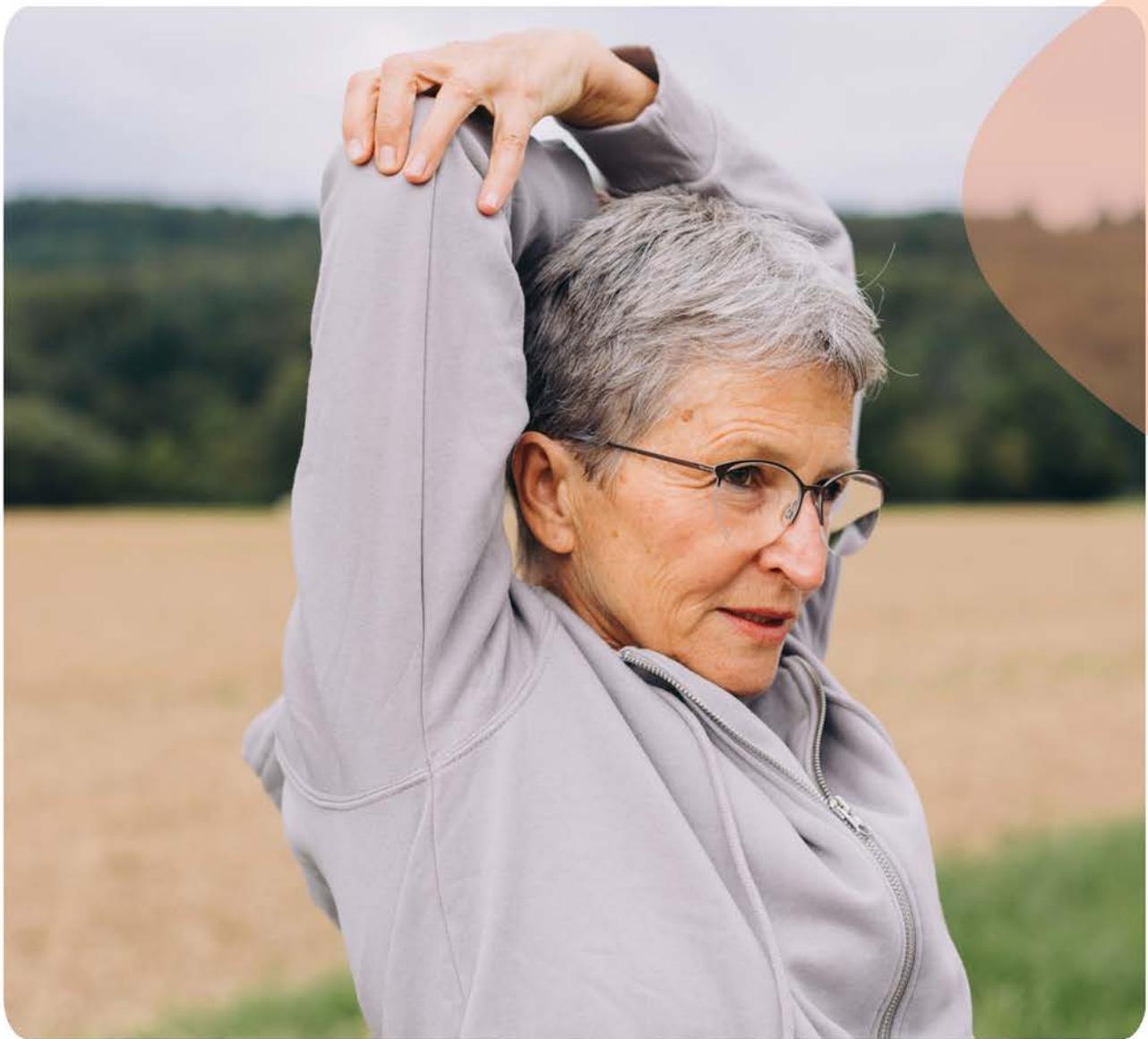
---

---

### **Centre d'activités:**

La programmation pour la session d'automne sera bientôt disponible sur notre site: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1 Casserole de saucisses et poulet  <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	2
3	4	5 Macaroni sauce à la viande	6 Pâté au poulet	7 Boulettes de dinde sauce au beurre	8 Côtelettes de porc <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	9 
<b>FERMETURE DU CENTRE D'ACTIVITÉS</b>						
10	11	12 Pavé de saumon	13 Pâté chinois	14 Salade de pâtes césar au poulet, V8	15 Casserole de chou <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	16 
17	18	19 Fusillis de bœuf stroganoff	20 Suprême de poulet	21 Omelette garnie	22 Assiette chinoise <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	23 
24	25	26 Sauté de poulet thaïlandais	27 Pâté au saumon Sauce aux oeufs	28 Chop suey	29 Boulettes sauce aux pêches <b>BUREAU FERME À 13 H</b>	30
 31						



**Septembre  
2025**

## **SAVIEZ-VOUS QUE ...**

**... les étirements permettent de:**

- Conserver l'amplitude de nos mouvements quotidiens;
- Augmenter l'efficacité mécanique de nos mouvements et d'économiser de l'énergie;
- Augmenter notre coordination motrice et donc notre fluidité technique.

### **Note**

---

---

---

---

---

---

### **Inscription au Centre d'activités - Session d'automne:**

Inscription: 2 septembre 2025, 9h  
Début des activités: 15 septembre 2025  
Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)  
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	<b>1</b> <b>FERMÉ</b> <b>FÊTE</b> <b>DU TRAVAIL</b> 	<b>2</b> Bouchées de morue  <i>Session automne</i> <i>Inscription dès 9h</i>	<b>3</b> Pain de bœuf aux légumes gratiné	<b>4</b> Poulet teriyaki	<b>5</b> Salade de pâtes césar au poulet, v8	<b>6</b>
<b>7</b> <b>JOURNÉE</b> ○ <b>DES GRANDS-PARENTS</b> 	<b>8</b> <b>BUREAU</b> <b>FERME À 14H</b> <b>pour</b> <b>planification</b>	<b>9</b> Veau Marengo	<b>10</b> Pâté au poulet	<b>11</b> Choix du chef	<b>12</b> Lasagne de luxe	<b>13</b>
<b>14</b> ☾	<b>15</b>  <i>Session automne</i> <i>Début des activités</i>	<b>16</b> Porc sauce aux champignons	<b>17</b> Filet d'aiglefin	<b>18</b> Boulettes aux pêches	<b>19</b> Suprême de poulet	<b>20</b>
<b>21</b> ●	<b>22</b>	<b>23</b> Bœuf bourguignon	<b>24</b> Cuisse de poulet	<b>25</b> Pâté au saumon sauce aux œufs	<b>26</b> Casserole de saucisses et poulet	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> ☽	<b>30</b> Penne à la chinoise  <b>Journée</b> <b>de la vérité et de</b> <b>la réconciliation</b>				



**Octobre  
2025**

## **CONNAISSEZ-VOUS MOVE50+ ?**

C'est un programme d'entraînement en ligne comptant plus de 120 vidéos d'exercices gratuits ainsi que des informations santé conçues spécialement par notre équipe de kinésithérapeutes pour les 50 ans et plus. Une belle façon de rester actif à la maison!

### **Note**

---

---

---

---

---

---

---



[www.move50plus.ca](http://www.move50plus.ca)



DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			<b>1</b> Tourtière  <b>JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS</b>	<b>2</b> Boulettes de dinde sauce au beurre	<b>3</b> Côtelettes de porc	
<b>5</b>	<b>6</b> 	<b>7</b> Pavé de saumon	<b>8</b> Ragoût de pattes et boulettes	<b>9</b> Pâté au poulet	<b>10</b> Mijoté de bœuf	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>  <b>FERMÉ</b> <b>ACTION DE GRÂCE</b> 	<b>14</b> Fusillis de bœuf stroganoff	<b>15</b> Suprême de poulet	<b>16</b> Omelette garnie	<b>17</b> Assiette chinoise egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>  Sauté de poulet thaïlandais	<b>22</b> Pâté au saumon sauce aux œufs	<b>23</b> Bœuf aux légumes campagnard	<b>24</b> Boulettes sauce aux pêches	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> Veau Marengo	<b>29</b>  Poulet teriyaki	<b>30</b> Pâté du Lac-Saint-Jean	<b>31</b> Lasagne sauce à la viande <b>HALLOWEEN</b> 	



# Novembre 2025

## Marché de Noël de Sercovie

Quand: 22-23 novembre

Vous pourrez y trouver des produits locaux, dont les œuvres de notre groupe d'artisanat Les Mains Agiles !

### À NOTER!

Les places sont limitées pour le **DINER DE NOËL du 10 décembre**. Achetez votre billet à la cafétéria, dès le 24 novembre, 8h30.

### Note

---

---

---

---

---

---

---

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1 Reculez l'heure dans la nuit du 1er au 2 novembre ! 
2	3	4 Porc à la dijonnaise	5 Filet d'aiglefin 	6 Chop suey	7 Suprême de poulet	8
<b>SEMAINE DES PROCHES AIDANTS</b>						
9	10	11 Bœuf bourguignon  <b>JOUR DU SOUVENIR</b> 	12 Choix du chef  	13 Pâté au saumon sauce aux œufs	14 Poulet à la king sur riz	15
16	17	18 Macaroni sauce à la viande	19 Tourtière	20 Boulettes de dinde sauce au beurre 	21 Côtelettes de porc	22 <b>MARCHÉ DE NOËL DES MAINS AGILES</b>
23 <b>MARCHÉ DE NOËL DES MAINS AGILES</b>	24 <i>Billets du diner de noël en vente à partir de 8h30</i>	25 Pavé de saumon	26 Ragoût de pattes et boulettes	27 Pâté au poulet	28 Casserole de chou  	29
30						



# Décembre 2025

## Congés des fêtes

Merci de porter une attention spéciale à nos pauses du temps des fêtes.

## Note

---

---

---

---

---

---

## Inscription au Centre d'activités - Session Hiver 2026:

Inscription: 9 décembre 2025, 9h  
Début des activités: 12 janvier 2026  
Pour information: [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)  
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1	2 Fusillis de bœuf stroganoff	3 Suprême de poulet	4 Omelette garnie 	5 Assiette chinoise egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas	6
7	8	9 Sauté de poulet thaïlandais <i>Session hiver 2026 Inscription dès 9h</i>	10 <b>DÎNER DE NOËL</b> V8, tourtière, ragoût de pattes et boulettes, légumes, salade, pommes de terre <b>(pas de 2e choix)</b>	11 Casserole de jambon 	12 Penne à la chinoise	13
14	15	16 Veau Marengo	17 Poulet teriyaki	18 Bœuf aux légumes campagnard	19 Boulettes sauce aux pêches 	20
21	22	23 Porc à la dijonnaise	24 Suprême de poulet <b>BUREAU FERME À 13H</b>	25 <b>FERMÉ</b> <b>JOYEUX NOËL !</b> 	26 <b>FERMÉ</b>	27 
28	29	30 Bœuf bourguignon	31 Ragoût de pattes et boulettes <b>BUREAU FERME À 13H</b>	1 <b>FERMÉ</b> <b>JOUR DE L'AN</b>	2 <b>FERMÉ</b>	

# Repas congelés

## Les assiettes sous-vides congelées

- Bouilli de bœuf aux légumes
- Boulettes de veau sauce aux pêches avec pommes de terre
- Lasagne sauce à la viande
- Pâté chinois
- Spaghetti sauce à la viande
- Bœuf bourguignon avec pommes de terre
- Poulet au curry avec couscous
- Ragoût de pattes et boulettes avec pommes de terre
- Sauté de poulet mariné avec riz
- Cubes de porc sauce aux champignons
- Filet d'aiglefin sauce rosée avec riz **ou** pommes de terre
- Pavé de saumon sauce aux asperges avec riz **ou** pommes de terre
- Suprême de poulet sauce italienne sur pâtes linguines
- Choix du chef (demandez les)

## Formats économiques sans accompagnement

- Coquille de fruits de mer (saumon, poisson blanc, crevettes)
- Bœuf bourguignon - 500 g
- Mijoté de bœuf - 500 g
- Cubes de porc sauce aux champignons - 500g
- Porc aigre-doux - 500 g
- Porc à la dijonnaise - 500g
- Poulet au curry - 500g
- Sauté de poulet thaïlandais - 500g
- Boulettes sauce aux pêches - 650 g
- Ragoût de pattes et boulettes - 650 g - 1,3 kg
- Sauce à spaghetti - 250g, 500g ou 1 kg
- Soupe en vrac
- Sauce aux œufs
- Lasagne - 1 kg

## Pâtés et tartes

- Pâtés (poulet, saumon, Lac Saint-Jean, tourtière) - 250 g, 500 g ou 1 kg
- Tartes - 500g
- Pâte à tarte - 1 kg

## Trépurées sous-vide

- Repas individuels ou caisse de 24 repas
- 14 choix différents: viande, volaille ou poisson, accompagné de légumes et pommes de terre.
- Demandez les choix!

Disponible à la cafétéria:

**Lundi au Jeudi**

8h30 à 15h30

**Vendredi**

8h30 à 13H

\*Comptoir de vente de produits congelés ouvert à tous

# OPTOPLUS

Clinique visuelle

Sherbrooke - East Angus - Rock Forest  
819-564-2255

## Roxy

### Métamorphose

COIFFURE À DOMICILE

Roxane Leclair  
819 640-4412

# Copies de l'Est

(819) 562-4445

Coiffure  
à domicile

Johanne Berthelette

819 565-1050

873-662-5255



Soins de pied

Gabrielle Hallée

819-342-8022

[gabee.smile@hotmail.com](mailto:gabee.smile@hotmail.com)



# Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache  
445, rue King Est 819 563-1212

Olivier Bertrand

sercovie

Travailleur de milieu auprès des aînés de Sherbrooke

Écoute | Information | Référence

Service gratuit et confidentiel

819 565-1066 poste 109  
[travaildemilieu@sercovie.org](mailto:travaildemilieu@sercovie.org)

 Travail de milieu Sercovie

