

CALENDRIER 2026

ser
c@
vie

Centre d'activités pour les 50 ans et plus offrant
des activités physiques, des cours de langues,
des ateliers artistiques... et bien plus encore!

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

300, rue du Conseil, Sherbrooke, J1G 1J4
www.sercovie.org

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





Janvier 2026

SAVIEZ-VOUS QUE ...

...l'activité physique vous aide à mieux dormir?

En pratiquant régulièrement une activité physique, vous pouvez réduire le temps nécessaire pour vous endormir et augmenter la durée de votre sommeil profond.

Note

Centre d'activités - Session d'hiver

Poursuite des inscriptions : dès le 9 décembre 2025, à 9h

Début de la session: 12 janvier 2026

Pour information: www.sercovie.org
ou 819-565-1066 poste 201

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1  FERMÉ JOUR DE L'AN BONNE ANNÉE !	2  FERMÉ LENDEMAIN DU JOUR DE L'AN	3 
4	5 BUREAU FERME À 14H pour planification	6 Blanquette de boeuf	7 Suprême de poulet	8 Assiette chinoise (egg roll,riz frit,boulettes au poulet à l'ananas)	9 Boulettes style «pain de viande»	10 
11	12 <i>Session d'hiver Début des activités</i>	13 Sauté thaïlandais	14 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	15 Boulettes sauce aux pêches	16 Bouilli de boeuf aux légumes	17
18 	19	20 Boeuf marengo	21 Poulet teriyaki	22 Pâté du Lac- Saint-Jean	23 Lasagne, sauce à la viande	24
25 	26	27 Porc à la dijonnaise	28 Hamburger steak, oignons frits	29 Filet d'aiglefin	30 Suprême de poulet	31







SAVIEZ-VOUS QUE ...

... l'activité physique renforce vos os ?

Les exercices avec charge (marche rapide, course, musculation) stimulent la formation osseuse et augmentent progressivement la densité des os, aidant à prévenir l'ostéoporose.

Note

Février 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2	3 Casserole de saucisses et poulet	4 Pain de bœuf aux légumes gratiné	5 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	6 Boeuf bourguignon	7
8	9 	10 Macaroni sauce à la viande	11 Tourtière porc et boeuf	12 Boulettes de dinde sauce au beurre	13 Côtelette de porc	14 Bonne Saint-Valentin! 
15	16	17  Ragoût de pattes et boulettes	18 Pavé de saumon Mercredi des cendres	19 Pâté au poulet	20 Mijoté de bœuf	21
22	23	24  Blanquette de bœuf	25 Boulettes style «pain de viande»	26 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	27 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	28



**Mars
2026**


À NOTER!

Les places sont limitées pour le repas **CABANE À SUCRE** du **19 mars**.

Les **billets sont en vente** à partir du **2 mars** à la caisse de la cafétéria.



Note

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2 <i>Billets pour Dîner Cabane à sucre en vente dès 8h30 à la cafétéria</i>	3 ○ Sauté thaïlandais	4 Boulettes, sauce aux pêches	5 Boeuf aux légumes campagnard	6 Suprême de poulet	7 Avancez l'heure dans la nuit du 7 au 8 mars! 
8	9	10 Bœuf Marengo	11 ☾ Poulet teriyaki	12 Pâté du Lac- Saint-Jean	13 Lasagne de luxe	14
15	16	17 Filet d'aiglefin Bonne Saint- Patrick! 	18 ● Porc aigre- doux	19  Dîner Cabane à sucre Jambon, saucisses, patates, crêpe, salade de chou, fèves au lard, etc. (cafétéria fermée - sur achat de billets seulement)	20 Poulet à la king	21
22	23	24 Bœuf bourguignon	25 ☾ Pâté chinois	26 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	27 Côtelette de porc	28
29	30	31 Poulet en sauce, style « hot chicken » <i>Session printemps 2026 Inscription dès 9 h</i>				



**Avril
2026**



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

**La Semaine de l'action bénévole
se tiendra du 19 au 25 avril 2026**

Un grand merci!







Note

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

Inscription: dès le 31 mars 2026, 9h

Début des activités: 13 avril 2026


Pour information: www.sercovie.org
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1  Tourtière porc et bœuf	2 Boulettes de dinde, sauce au beurre	3 Pavé de saumon Vendredi saint	4
5 Joyeuses Pâques ! 	6 FERMÉ Lundi de Pâques 	7 Macaroni sauce à la viande BUREAU FERME À 14H pour planification	8 Ragoût de pattes et boulettes	9  Pâté au poulet	10 Mijoté de bœuf	11
12	13 <i>Début de la session du printemps</i>	14 Blanquette de boeuf	15 Suprême de poulet	16 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	17  Boulette style « pain de viande»	18
19	20	21 Sauté thaïlandais	22 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	23  Boulettes, sauce aux pêches	24 Bouilli de boeuf aux légumes	25
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE						
26	27	28 Bœuf marengo	29 Poulet teriyaki	30 Pâté du Lac- Saint-Jean		



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 2026

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 25 mai 2026, 9h

Début des activités: 8 juin 2026

Pour information: www.sercovie.org
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1 	2
					Lasagne, sauce à la viande	
3	4	5	6	7	8	9 
		Porc, sauce aux champignons	Filet d'aiglefin	Hamburger steak, oignons frits	Suprême de poulet	
10	11	12	13	14	15	16 
Bonne fête des mères ! 		Casserole de saucisses et poulet	Pain de bœuf aux légumes gratiné	Pâté au saumon, sauce aux oeufs	Bœuf bourguignon	
SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES						
17	18	19	20	21	22	23 
	FERMÉ Fête des patriotes 	Macaroni, sauce à la viande	Tourtière porc et bœuf	Boulettes de dinde, sauce au beurre	Côtelette de porc	
24	25	26	27	28	29	30
		Pavé de saumon	Ragoût de pattes et boulettes	Pâté au poulet	Mijoté de bœuf	
31 	Session d'été 2026 Inscriptions dès 9 h					



SAVIEZ-VOUS QUE ...

... les activités artistiques protègent contre le déclin cognitif?

Peindre, jouer de la musique ou chanter stimule la mémoire et la concentration, ce qui peut ralentir le déclin cognitif avec l'âge.

Note

Juin 2026

Centre d'activités - Session été:

Début des activités: 8 juin 2026

Pour information: www.sercovie.org
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1	2 Suprême de poulet	3 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	4 Feuilleté de saumon aux épinards	5 Bœuf bourguignon	6
7	8 BUREAU FERME À 14H pour planification <i>Début de la session d'été au Centre d'activités</i>	9 Sauté thaïlandais	10 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	11 Macaroni, sauce à la viande	12 Boulettes sauce aux pêches	13
14	15	16 Salade de pâtes césar au poulet	17 Bœuf marengo	18 Poulet teriyaki	19 Lasagne, sauce à la viande Bureau ferme à 13h	20
21 Bonne fête des pères ! 	22	23 Hamburger steak, oignons frits	24 FERMÉ Fête Nationale 	25 Porc à la dijonnaise	26 Suprême de poulet Bureau ferme à 13h	27
28	29 FERMÉ Fête du Canada 	30 Bœuf bourguignon				



Juillet
2026

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



Août 2026

SAVIEZ-VOUS QUE ...

**... faire de l'exercice avec des amis
augmente votre motivation?**

S'entraîner en groupe favorise la régularité, réduit le stress et renforce le sentiment d'appartenance. Cela peut même rendre l'activité plus agréable et améliorer vos performances!

Note

Centre d'activités:

La programmation pour la session d'automne sera bientôt disponible sur notre site: **www.sercovie.org**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3	4 Bœuf marengo	5 Salade de pâtes césar au poulet	6 Poulet teriyaki	7 Lasagne de luxe Bureau ferme à 13h	8
9	10	11 Filet d'aiglefin	12 Porc aigre-doux	13 Hamburger steak, oignons frits	14 Suprême de poulet Bureau ferme à 13h	15
16	17	18 Bœuf bourguignon	19 Assiette grecque	20 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	21 Poulet en sauce, style « hot chicken » Bureau ferme à 13h	22
23 30	24 31	25 Côtelette de porc	26 Boulettes de dinde, sauce au beurre	27 Pâté au poulet <i>Session d'automne 2026 Inscription dès 9 h</i>	28 Blanquette de boeuf Bureau ferme à 13h	29



Septembre 2026

SAVIEZ-VOUS QUE ...

**... l'activité physique en plein air offre
des bienfaits uniques?**

L'air frais, la lumière du soleil et le contact
avec la nature favorisent la détente,
réduisent la tension artérielle et
améliorent la santé du cœur.

Note

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

Inscription: 27 août 2026, 9h

Début des activités: 14 septembre 2026

Pour information: www.sercovie.org

ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 Pavé de saumon BUREAU FERME À 14H pour planification	2 Pain de bœuf aux légumes gratiné	3 Salade de pâtes césar au poulet	4  Mijoté de bœuf Bureau ferme à 13h	5
6	7 FERMÉ Fête du travail 	8 Boeuf bourguignon	9 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	10  Feuilleté de saumon aux épinards	11 Suprême de poulet	12
13 Bonne journée des grands- parents ! 	14 <i>Début de la session d'automne au Centre d'activités</i>	15 Sauté thaïlandais	16 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	17 Macaroni, sauce à la viande	18  Boulettes, sauce aux pêches	19
20	21	22 Bœuf marengo	23 Salade de pâtes césar au poulet	24 Lasagne sauce à la viande	25 Poulet teriyaki	26 
27	28	29 Porc, sauce aux champignons	30 Hamburger steak, oignons frits Journée de la vérité et de la réconciliation			



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 kinésiothérapeutes pour les 50 ans et plus. Une belle façon de rester actif à la maison!

Note

Octobre 2026



www.move50plus.ca



DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1 Filet d'aiglefin Journée internationale des aînés	2 Suprême de poulet	3 
4	5	6 Casserole de saucisses et poulet	7 Pain de boeuf aux légumes gratiné	8 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	9 Boeuf bourguignon	10 
11	12 FERMÉ Action de grâce 	13 Macaroni, sauce à la viande	14 Tourtière porc et boeuf	15 Boulettes de dinde, sauce au beurre	16 Côtelette de porc	17
18 	19	20 Pavé de saumon	21 Ragoût de pattes et boulettes	22 Pâté au poulet	23 Mijoté de boeuf	24
25	26 	27 Blanquette de boeuf	28 Suprême de poulet	29 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	30 Boulettes de style « pain de viande »	31 Joyeuse Halloween!  Reculer l'heure dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre 



**Novembre
2026**

Marché de Noël de Sercovie

Quand: 21-22 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 23 novembre, 8h30.

Note

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2	3 Sauté thaïlandais	4 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	5 Boulettes, sauce aux pêches	6 Bœuf aux légumes campagnard	7
SEMAINE DES PROCHES AIDANTS						
8	9 ●	10 Bœuf marengo	11 Poulet teriyaki  Jour du souvenir	12 Pâté du Lac- Saint-Jean	13 Lasagne, sauce à la viande	14
15	16	17 ●◐ Porc à la dijonnaise	18 Filet d'aiglefin	19 Hamburger steak, oignons frits	20 Suprême de poulet	21 Marché de Noël des Mains agiles 
22 Marché de Noël des Mains agiles 	23 <i>Billets pour le Dîner de Noël en vente dès 8h30 à la cafétéria</i>	24 ○ Casserole de saucisses et poulet	25 Pain de boeuf aux légumes gratiné	26 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	27 Bœuf bourguignon	28
29	30					



Décembre 2026



Congés des fêtes

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

Note

Inscription au Centre d'activités Session Hiver 2027:

Inscription: 8 décembre 2026, 9h
Début des activités: 11 janvier 2027
Pour information: www.sercovie.org
ou 819-565-1066 poste 201

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1  Poulet à la king	2 Tourtière porc et bœuf	3 Boulettes de dinde, sauce au beurre	4 Côtelette de porc	5
6	7	8  Pavé de saumon <i>Session hiver 2027 Inscription dès 9h</i>	9 Macaroni, sauce à la viande	10  DÎNER DE NOËL V8, tourtière, ragoût, légumes, salade, pommes de terre (cafétéria fermée - sur achat de billets seulement)	11 Mijoté de boeuf	12
13	14	15 Sauté thaïlandais	16 Blanquette de boeuf	17  Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	18 Boulettes style « pain de viande »	19
20	21	22 Bouilli de bœuf aux légumes	23 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	24  Suprême de poulet Bureau ferme à 13h	25 FERMÉ Joyeux Noël ! 	26
27	28  FERMÉ Lendemain de Noël	29 Bœuf marengo	30  Poulet teriyaki	31 Ragoût de pattes et boulettes	1 FERMÉ Bonne année !	2

Merci à nos commanditaires !

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

cellulaire (873-662-5255)



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

Facebook : Travail de milieu Sercovie



JOSÉE RUEL
Soins de pieds à domicile
819-565-2993

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 ou 1 kg
- Boulettes sauce aux pêches - 650 g ou 1,3 kg
- Casserole de saucisses et poulet - 500 g
- Cubes de porc sauce aux champignons - 500g
- Mijoté de bœuf - 500 g
- Porc aigre-doux - 500 g
- Porc à la dijonnaise - 500g
- Poulet au curry - 500g
- Ragoût de pattes et boulettes - 650 g ou 1,3 kg
- Sauce à spaghetti - 250g, 500g ou 1 kg
- Sauté de poulet thaïlandais - 500g ou 1 kg
- Sauce au poulet à la king - 500 g
- Soupe en vrac
- Sauce aux œufs
- Lasagne - 2,5 kg ou Lasagne de luxe - 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
- 13 choix différents: viande, volaille ou poisson, accompagné de légumes et pommes de terre.
- Informez vous sur 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*

Avec la carte de membre de Sercovie en main, profitez de réductions et d'offres exclusives chez nos partenaires.

Informez vous !

LE COUR LA VIE • LE SPORT

Cigonia
Centre d'expertise
en rééducation périmérale
& pédiatrique

**QUI
ROULE**

LE SPÉCIALISTE DU VÉLO EN ESTRIE
sports4saisons.com
SPORTS 4 SAISONS

MOMO
SPORTS

Physio
Atlas
Clinique de physiothérapie

KINATEX
SHERBROOKE