

J
O
Y
E
U
X
A
N
N
I
V
E
R
S
A
I
R
E
S

RÉSIDENTS - RÉSIDENTES

2 mai	Mme Louissette Fréchette-Drolet	20 mai	M. Robert Hivon
3 mai	M. Jacques Vezina	20 mai	M. Claude Rodier
3 mai	M. Michel François	21 mai	Mme Diane Coutu
4 mai	Mme Marie-Cécille Leclerc	21 mai	Mme Micheline Viau
5 mai	Mme Aline Baril	22 mai	Mme Sylvette Paquin
6 mai	M. Yvon Lavoie	22 mai	Mme Huguette Beauchamps
7 mai	Mme Suzanne Godbout	24 mai	Mme Louise Turcot
8 mai	Mme Monique Drolet	25 mai	M. Maurice Lévesque
11 mai	Mme Rose Forgues-Brabant	25 mai	Mme Odette Beaudoin
12 mai	Mme Claire Lescarbeau	26 mai	Mme Ginette Bacon
13 mai	Mme Pauline Nadeau-Tittlit	26 mai	Mme Denyse Dubreuil
13 mai	Mme Carmenia Demarco	28 mai	Mme Jacqueline Deschênes
15 mai	Mme Jeannine Brassard	29 mai	Mme Gabrielle Beaulieu
15 mai	Mme Ghislaine Desjardins	31 mai	M. André Simard
18 mai	Mme Monique St-Cyr	31 mai	Mme Marie-France Godet

EMPLOYÉS - EMPLOYÉES

2 mai	Stéphane Quirion	18 mai	Alexandra Simard-Lessard
4 mai	Jennifer Kigoma	22 mai	Julie Zayed
5 mai	Marie Claude Turpin	22 mai	Marie-Minelle Saint-Louis
11 mai	Estelle Adouka Mandiame	22 mai	Stéphane Labonville
12 mai	Sylvie Berthelette	27 mai	Mario Marroquin-Rodriguez
12 mai	Guylaine Hudon	28 mai	Judeline Pompilus
15 mai	Mimose Luma		

Echo Angus



Mai 2026

Le programme Santé Bien-Être poursuit son élan

Aux Appartements du Square Angus, le bien-être fait partie du quotidien. Le programme Santé Bien-Être soutient cette orientation par une approche humaine, progressive et adaptée à chacun.

La santé en résidence repose sur une expertise clinique essentielle, centrée sur l'accompagnement des résidents. Le programme Santé Bien-Être s'inscrit dans cette continuité tout en élargissant l'approche à l'ensemble des dimensions de la santé. Fondé sur huit piliers, il considère la personne dans sa globalité, notamment sur les plans physique, social, spirituel et communautaire, et mise sur la prévention, l'autonomie, l'équilibre, la stimulation cognitive et les interactions sociales.

Comme vous le savez, les premières cohortes de résidents sont déjà en place et participent à un accompagnement structuré et encadré par des professionnels spécialisés. Chaque jeudi, et bientôt les mardis, la salle multifonctionnelle accueille ces groupes. Les séances proposent une approche variée : conditionnement musculaire, mobilité, flexibilité, marche adaptée et ateliers technologiques. Ces rendez-vous favorisent le mouvement, les échanges et le maintien d'un niveau d'activité bénéfique.

DES ÉVÉNEMENTS VARIÉS

« À la demande générale, et forts du succès de notre activité spéciale, nous récidivons avec une nouvelle proposition le dernier mercredi du mois. Ce sera un rendez-vous découverte.»

Le 29 avril dernier, notre premier événement spécial, consacré aux bols tibétains et au bain sonore, a connu un franc succès. Dans une atmosphère multisensorielle, enveloppante et profondément humaine, cette rencontre a su rassembler plusieurs



Santé physique



Santé mentale



Bien-être émotionnel



Liens sociaux



Santé spirituelle



Stimulation cognitive



Engagement communautaire



Prévention

Aidez-nous à bien consigner

Vous voulez consigner vos canettes? Merci de vous assurer qu'elles sont bien vidées !

Les canettes mal vidées se déversent dans le fond du sac, ce qui est désagréable.

Quels sont les contenants consignés?

Déposez vos contenants dans la boîte de la salle Multi



Canette

Bouteilles de boisson gazeuse, d'eau et d'eau pétillante en plastique

Bouteilles de jus en plastique



Bouteilles de boisson gazeuse et de bière en verre



Bouteilles de bière et de boisson gazeuse en verre



Bouteille de lait en plastique



Bouteilles de spiritueux en plastique

****Les bouteilles en verre ne vont pas dans la boîte consignation. ****



Envie de vous impliquer? Nous avons besoin de bénévoles pour la consignation. Passez nous voir au bureau des loisirs!

HORAIRE CINÉMA

MAI

2 ET 3 MAI

SUR LA TERRE COMME AU CIEL

FILM QUÉBÉCOIS - 2023

9 ET 10 MAI

ON SERA HEUREUX

FILM QUÉBÉCOIS - 2025

16 ET 17 MAI

PHÉNIX

FILM QUÉBÉCOIS - 2024

23 ET 24 MAI

COMME LE FEU

FILM QUÉBÉCOIS - 2024

30 ET 31 MAI

LES FURIES

FILM QUÉBÉCOIS - 2025

générations de participants autour d'une même invitation : ralentir, respirer et se déposer. Ce moment partagé a confirmé l'intérêt des résidents pour des pratiques de mieux-être accessibles, différentes et rassembleuses.

Dans cette belle continuité, nous sommes fiers d'annoncer notre prochain événement spécial, qui aura lieu le dernier mercredi du mois, soit le **27 mai**. Cette nouvelle rencontre nous introduira au **Yoga Kundalini**. Fidèle à notre approche inclusive, l'activité sera comme toujours adaptée à tous, peu importe l'âge, l'expérience ou le niveau de mobilité.

Ces événements spéciaux, offerts gratuitement à tous les résidents des Appartements du Square Angus, s'inscrivent pleinement dans le cadre du programme Santé Bien-Être. Présentés chaque dernier mercredi du mois, ils permettront de découvrir différentes pratiques et approches favorisant le calme, l'équilibre, la vitalité et le mieux-être global.

❑ Le programme Santé Bien-Être continue de s'ouvrir progressivement à l'ensemble des résidents. Il est toujours temps de se joindre aux prochaines cohortes : renseignez-vous à la réception, au bureau de santé ou auprès de l'équipe des loisirs.

❗ **Bienvenue à Flora Atsin, nouvelle addition à l'équipe du programme Santé Bien-Être !**

Présente les mardis et jeudis, Flora nous assistera dans le déploiement et l'organisation des activités.

Elle sera aussi disponible pour répondre à vos questions technologiques, notamment sur la plateforme Takecare.

N'hésitez pas à aller vers elle : elle sera ravie de vous accompagner.

Vous la trouverez au bureau de santé lorsqu'elle n'est pas à la salle multifonctionnelle.



**27 mai – ÉVÉNEMENT
SPÉCIAL
YOGA KUNDALINI**

❑ Une pratique douce qui combine mouvements simples, respiration consciente, relaxation et méditation. Adaptée à tous, peu importe l'âge, l'expérience ou le niveau de mobilité, elle favorise la détente, l'équilibre, la souplesse et un meilleur bien-être au quotidien.

L'hymne à la vie de Mère Teresa

La vie est une chance, saisis-la
La vie est beauté, admire-la
La vie est béatitude, savoure-la
La vie est un rêve, fais-en une réalité
La vie est un défi, fais-lui face
La vie est un devoir, accomplis-le
La vie est un jeu, joue-le
La vie est précieuse, prends-en soin
La vie est richesse, conserve-la
La vie est amour, jouis-en
La vie est un mystère, perce-le
La vie est une promesse, remplis-la
La vie est tristesse, surmonte-la
La vie est un hymne, chante-le
La vie est un combat, accepte-le
La vie est une aventure, ose-la
La vie est bonheur, mérite-le
La vie est la vie, défends-la

Texte proposé par Carmela Veilleux

RENCONTRE AVEC LA **MAINTENANCE**

Mercredi 20 mai - 15h30
À la salle Multi

Le comité Milieu de Vie, en collaboration avec la Direction de la maintenance, vous fera découvrir les multiples facettes, enjeux et réalisations de votre service de maintenance à Angus !

Spectacle du mois



Jasette et cie



Jasette et cie



**Tous nos coupons de tirage
de la chasse aux cocos**

**Souvenirs
d'avril**

**Chers résidents,
Chères résidentes,**

Le mois de mai s'installe doucement, apportant avec lui plus de lumière, de douceur et de chaleur. C'est une période qui invite à profiter des petits plaisirs du quotidien : une promenade à l'air frais, le chant des oiseaux, ou simplement un moment de calme au soleil.

Mai est aussi un beau moment pour prendre soin de soi, à son rythme. Que ce soit en restant actif, en échangeant avec ses proches ou en découvrant de nouvelles activités, chaque geste contribue au bien-être et à la qualité de vie.

Nous souhaitons que ce mois soit rempli de moments paisibles, de sourires et de belles rencontres. Continuons à valoriser l'expérience, le partage et la bienveillance qui enrichissent notre communauté.

Par ailleurs, nous avons remarqué que certaines affiches installées dans les ascenseurs, au babillard de la réception et au bureau des loisirs disparaissent parfois avant même la tenue des activités. Afin de permettre à tous de rester bien informés, nous vous demandons de ne pas retirer les affiches, que les activités soient passées ou à venir. L'équipe des loisirs s'occupe de leur gestion et de leur mise à jour.

Merci de votre collaboration et de votre compréhension.

Bon mois de mai à chacun et chacune !

*Si vous êtes inscrit.e au Régime canadien de soins dentaires, vous devez faire votre renouvellement entre le 15 avril et le 1er juin. Votre déclaration de



La chasse aux cocos

Voici les gagnants !



Mme Françoise Coulombe



Mme Johanne Lacourse et
M. Claude Rodier

Félicitations à tous et
merci encore pour
votre participation !



M. Pierre Sauvageau



Wendy Zhang

Préposée de service

Qu'est-ce que vous aimez de votre travail?

Le contact avec les résidents, les visiteurs.

Vous êtes de quelle origine et quelles langues parlez-vous? Dans quelle ville avez-vous grandi?

Je suis née en Chine, dans la ville de Tianjin. Je suis arrivée au Canada en 2002. En plus du français et l'anglais, je parle le mandarin.

Quel était votre premier emploi?

Dans mon pays, j'étais ingénieure.

Quel est votre péché mignon?

La crème glacée et le gâteau au fromage.

Quel est votre plat préféré?

Un bagel au saumon fumé avec du fromage à la crème.

Quelle est votre passion en dehors du travail?

La danse en ligne.

Révélez-nous quelque chose d'inusité à votre sujet. Avez-vous un talent caché à nous révéler?

Je suis bonne en cuisine. Je fais de bons steaks et de bons dumplings.

LA VIE, LA JOIE, LE BONHEUR...

**VIVRE DANS LA JOIE AU FOND DU CŒUR
C'EST PARTAGER DONNER DU BONHEUR
LA VIE N'EST PAS SI SIMPLE ET FACILE
POURQUOI LA RENDRE AUSSI DIFFICILE**

**ENFIN! LES BEAUX JOURS ENSOLEILLÉS
VUE PARADISIAQUE DU CIEL DE MAI
D'AVOIR À VIVRE LIBERTÉ ET CHALEUR
EST UNE RÉJOUISSANCE INTÉRIEURE**

**QUAND LES JOURS SONT MAUSSADES
POUVOIR VISUALISER VERS LA RADE
L'ARRÊT SUR SOI-MÊME ET RELAXER AINSI
RALENTIR OU SINON MÉDITER**

**RESSENTIR LA BONTÉ NON LA HAINE
C'EST LE SECRET D'UNE VIE SAINÉ ÊTRE
POSITIF BIEN DANS SA PEAU C'EST UN
BAUME COMME L'EAU**

**POUR L'APPRENTISSAGE DU TEMPS
CHAQUE JOUR EST UN PRINTEMPS
SANS PAROLE S'EXPRIMER ET DIRE
AVEC UN SOURIRE POUVOIR S'UNIR**

MICHELYNE BLAIS (219)

MÉNAGE DU GARAGE



Maintenant que le printemps est arrivé, il est temps de procéder au grand ménage du garage.

Au cours du mois de mai, l'équipe de maintenance effectuera le nettoyage complet du garage afin d'assurer un environnement propre et sécuritaire pour tous.

La date de cette intervention sera affichée sous peu dans les ascenseurs ainsi que sur les babillards de l'immeuble.

Nous vous demandons d'y porter attention. Lors de la journée du grand ménage, toutes les voitures stationnées dans le garage devront être sorties afin de permettre à notre équipe de procéder efficacement aux travaux.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Mai





Dimanche



Lundi

Mardi

Merc

<p>3</p> <p>10h Yoga au 940 </p> <p>13h Cinéma</p> <p>14h Jeux de société</p> <p>14h Tricot</p> <p>19h Baseball poche</p>	<p>4</p> <p>Clinique de vaccination</p> <p>10h Aquaforme </p> <p>14h Atelier d'art</p> <p>19h Pétanque</p>	<p>5</p> <p>Clinique de vaccination</p> <p>13h30 Les Grands Explorateurs au cinéma</p> <p>17h Souper chez Carlos et Pepe's</p> <p>19h Billard libre</p>	<p>6</p> <p>10h Café Cause</p> <p>13h30 Sortie d'</p> <p>14h Yoga sur c</p> <p>16h30 Sortie: Y messe, émissic</p>
<p>10</p> <p>10h Yoga au 940 </p> <p>13h Cinéma</p> <p>14h Jeux de société</p> <p>14h Tricot</p> <p>19h Baseball poche</p> <p><i>Joyeuse fête des Mères</i></p>	<p>11</p> <p>10h Exercices </p> <p>13h Magasinage Place Laval</p> <p>14h Atelier d'art</p> <p>19h Pétanque</p>	<p>12</p> <p>9h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité</p> <p>10h Aquaforme </p> <p>11h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité</p> <p>12h45 Danse en ligne</p> <p>14h30 Bingo</p> <p>19h Billard libre</p>	<p>13</p> <p>Optométristes</p> <p>10h Café Cause</p> <p>14h Rencontre bénévoles</p>

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1									■			
2				■							■	
3	■		■							■		
4		■										
5				■	■				■			
6								■				
7				■		■				■		■
8		■			■					■	■	
9		■						■				
10	■			■					■			
11				■								
12			■						■			

Horizontal

- Bain de minuit / Rend un service
- Mieux gros / Enrobe l'escalope
- Caballero / Fin de désir
- Tube de rouge / Présent au départ
- Bout d'abdomen / Équidé qui recule / Voir à contre-sens
- Globe-Trotteur / Water, à la piscine
- Il mène en enfer / Sur terre
- Demi-tour à gauche / Tout-terrain
- Répétiteur / De rang inconnu
- Prix du silence / Lit sec / Ancien désherbant
- Sorte de bugle / Utérus
- Article masculin / Bousculade / Gêne après mis

Vertical

- Bout du tunnel / Gitane allumée / Avant nous, avec elle
- Propre, si de famille
- Un contre qui fait monter / Une moitié + un tiers
- Va à Westmount / Vieil accord
- Est mis à la porte sans sortir / Le plus fort de la bataille / Résidence à Ottawa
- Prendre l'air un instant / Canadien Français
- Évènement qui s'arrose / Indien d'Amérique
- Moment de doute / Comme un joli blond
- Chef du fou / Émission enfantine
- Va au pas / Ancien nouveau / Ehce (à l'envers) bouchée de poisson
- C'est l'aunée / Manquer de peau
- Fait la course à Séville / Touffu

La feuille de réponse se trouve à la réception.




ENEZ DÉCOUVRIR

LE YOGA

Kundalini

UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE
DOUCE ET ACCESSIBLE

..... 

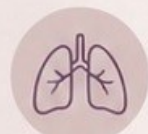
Une pratique qui harmonise le corps,
l'esprit et l'énergie vitale.
Respiration, mouvements doux,
relaxation et méditation pour apaiser
le stress, améliorer la mobilité et
cultiver la paix intérieure.



ÉNERGIE
ET VITALITÉ



CALME ET
RELAXATION



RESPIRATION
CONSCIENTE



BIEN-ÊTRE
GLOBAL

*Prenez un moment
pour vous.*
RESPIREZ. RELÂCHEZ.
REVIVEZ.



MERCREDI
27 MAI

À 19H



INSCRIVEZ-VOUS
À LA RÉCEPTION



AUCUN FRAIS
AUCUN NIVEAU DE YOGA NÉCESSAIRE

UN MOMENT POUR SE RECONNECTER,
SE DÉTENDRE ET SE RESSOURCER EN DOUCEUR.

Avec Fanny Crevier,
VOTRE FACILITATRICE 


2026

Samedi














redi

Jeudi

Vendredi

redi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<p>1</p> <p>10h Aquaforme </p> <p>10h Boutique Diane</p> <p>13h30 Chorale</p> <p>19h Billard libre</p>	<p>2</p> <p>10h Yoga au 940 </p> <p>13h Cinéma</p> <p>13h Pétanque</p>
<p>rie</p> <p>épiceries</p> <p>haise </p> <p>"a du monde à</p> <p>on de télé</p>	<p>7</p> <p>9h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique</p> <p>11h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique</p> <p>13h30 Mots croisés</p> <p>15h Remue-méninges</p> <p>19h Pétanque</p>	<p>8</p> <p>10h Aquaforme </p> <p>13h30 Spectacle de la chorale</p> <p>16h Jasette et compagnie</p> <p>19h Billard libre</p>	<p>9</p> <p>10h Yoga au 940 </p> <p>13h Cinéma</p> <p>13h Pétanque</p>
<p>à la RPA</p> <p>rie</p> <p>des</p>	<p>14</p> <p>9h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique</p> <p>10h Méditation </p> <p>11h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique</p> <p>11h30 Dîner des anniversaires</p> <p>13h30 Sortie d'épiceries</p> <p>14h Spectacle des anniversaires</p>	<p>15</p> <p>10h Aquaforme </p> <p>13h Sortie au Jardin Botanique</p> <p>19h Billard libre</p> <p>19h30 Soirée de danse avec Henri et Solange</p>	<p>16</p> <p>10h Yoga au 940 </p> <p>13h Cinéma</p> <p>13h Pétanque</p>



<p>17 10h Yoga au 940  13h Cinéma 14h Jeux de société 14h Tricot 19h Baseball poche</p>	<p>18 10h Aquaforme  14h Atelier d'art 19h Pétanque</p>	<p>19 9h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité 10h Yoga sur chaise  11h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité 14h30 Bingo 17h15 Souper et spectacle au Dièse Onze (Jazz club) 19h Billard libre</p>	<p>20 10h Café Causerie 10h Sortie à l'Oratoire Saint-Joseph  14h Exercices 15h30 Réunion avec la Maintenance</p>	<p>21 9h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique 10h Méditation  11h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique 13h30 Sortie d'épiceries 13h30 Mots croisés 15h Remue-méninges (à la salle multi) 19h Pétanque</p>	<p>22 10h Aquaforme  10h Boutique 4 saisons 16h Jasette et compagnie 19h Billard libre</p>	<p>23 10h Yoga au 940  13h Cinéma 13h Pétanque</p>
<p>24 10h Yoga au 940  13h Cinéma 14h Jeux de société 14h Tricot 19h Baseball poche</p>	<p>25 10h Exercices  13h Magasinage Galeries d'Anjou 14h Atelier d'art 19h Pétanque</p>	<p>26 9h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité 10h Aquaforme  11h Programme Santé Bien-être: Mobilité et Flexibilité 14h30 Bingo 19h Billard libre</p>	<p>27 10h Café Causerie 19h Événement spécial - Yoga Kundalini</p>	<p>28 9h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique 10h Méditation  11h Programme Santé Bien-être: Conditionnement Physique 13h30 Sortie d'épiceries 13h30 Mot croisés 15h Remue-méninges (à la salle multi) 19h Soirée Mensuelle</p>	<p>29 10h Aquaforme  19h Billard libre</p>	<p>30 10h Yoga au 940  13h Cinéma 13h Pétanque</p>
<p>31 10h Yoga au 940 13h Cinéma 14h Jeux de société 14h Tricot 19h Baseball poche</p>						