

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

*Résidents – Résidentes*

|         |                            |        |                                 |
|---------|----------------------------|--------|---------------------------------|
| 1er oct | Mme Aurore Larkin          | 17 oct | Mme Thérèse Desfossé            |
| 1er oct | M. Derek Paul              | 17 oct | Mme Marie-France Longpré        |
| 1er oct | M. Jean-Guy Monette        | 18 oct | M. Gilles Lachapelle            |
| 1er oct | M. Alban Cyr               | 19 oct | Mme Pierrette Audet             |
| 1er oct | M. Yves Robert             | 19 oct | Mme Lise Capelle                |
| 3 oct   | Mme Thérèse Lamarche       | 23 oct | M. Paul Lepage                  |
| 5 oct   | M. Jacques Nadeau          | 23 oct | Mme Denise Valcourt             |
| 5 oct   | Mme Ginette Carter-Monette | 23 oct | M. Pierre Beauchamps            |
| 7 oct   | Mme Gilberte Champagne     | 26 oct | Mme Lorraine Seguin-Bourget     |
| 7 oct   | Mme Louise Léveillé        | 26 oct | Mme Diane Bergeron              |
| 10 oct  | Mme Andrée Proulx          | 27 oct | Mme Micheline Langevin Lacaille |
| 11 oct  | M. Roger St-Aubin          | 28 oct | Mme Jeannine Bourget            |
| 12 oct  | M. José Arruda             | 28 oct | Mme Carmen Tourigny             |
| 12 oct  | M. Richard Desmarais       | 29 oct | Mme Jacqueline Poirier-Bélanger |
| 14 oct  | M. Paul Cadrin             | 29 oct | Mme Diane Cousineau             |
| 14 oct  | Mme Véronique Morel        | 31 oct | M. Pierre Gonneville            |

*Employés – Employées*

|         |                                |        |                                     |
|---------|--------------------------------|--------|-------------------------------------|
| 1er oct | M. Daniel Deslaurier           | 13 oct | Mme N’Zi Thérèse Allou Epse Rabby   |
| 4 oct   | Mme Doris Sossou               | 14 oct | Mme Élise Martel                    |
| 8 oct   | Mme Marie Rose Odervil         | 16 oct | Mme Marthe Sybile Sotong Nsouandele |
| 8 oct   | Mme Shellie Robillard          | 21 oct | M. Alexis James Gaudreau            |
| 8 oct   | Mme Karima Benyahi             | 22 oct | M. Pierre-Paul Pare                 |
| 9 oct   | Mme Josée Lebuis               | 27 oct | Mme Gladysse Desir                  |
| 11 oct  | M. Francis Yangala Oligo       | 27 oct | Mme Ivana Jaklova                   |
| 11 oct  | Mme Dianise Thermidor          | 27 oct | M. Frederic Gagné                   |
| 12 oct  | Mme Jules Marie Darlouné Denis |        |                                     |

*Echo Angus*

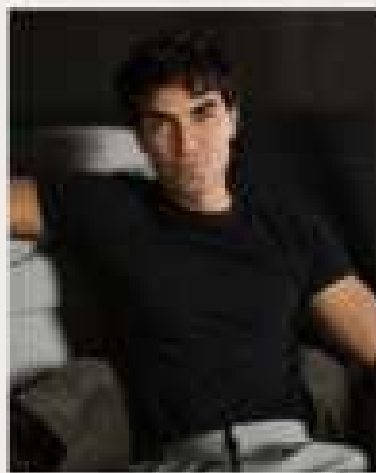


*Octobre 2026*

# Aller à votre rencontre

---

Voilà maintenant quelques semaines que nous avons pris nos marques à Angus, et déjà, les rencontres, les conversations et les observations commencent à dessiner une image beaucoup plus précise de ce lieu et de la communauté qui l'habite.



Un mois, c'est très peu pour prétendre connaître un endroit, mais c'est déjà suffisamment pour commencer à comprendre ce qui le rend unique.

Depuis notre arrivée, nous avons donc voulu prendre le temps d'être présents, d'écouter et de regarder Angus vivre. Pas seulement autour d'une table de réunion, mais aussi dans les corridors, lors d'une activité ou au détour d'une conversation improvisée. Ce sont souvent ces échanges, simples et spontanés, qui révèlent le mieux ce qui compte réellement pour les gens.

**Et à Angus, une chose ressort très vite :  
la force de la communauté.**

Cette richesse repose évidemment sur les résidents qui y vivent, mais également sur les équipes qui, chaque jour, connaissent les habitudes, les besoins et les petits détails qui donnent à Angus son rythme et son caractère. Cette connaissance du quotidien nous est précieuse et fera elle aussi partie des réflexions qui guideront la suite.

Cette période d'observation n'est toutefois pas une période d'attente. Plusieurs chantiers de réflexion sont déjà en cours, et certains commencent à prendre forme.

Nous réfléchissons notamment à la manière de faire évoluer certains espaces. Un travail important est déjà amorcé autour de leur programmation, ainsi que des prochaines étapes en architecture et en design. Nous sommes présentement à constituer les équipes de professionnels qui nous accompagneront dans cette démarche au fil des mois à venir.

---

Notre ambition ne consiste pas simplement à embellir les lieux, mais à réfléchir à la façon dont ils sont réellement vécus aujourd'hui et à la manière dont ils pourront évoluer au cours des prochaines années.

C'est pourquoi nous voulons poser les bonnes questions avant de parler de couleurs, de mobilier ou de matériaux. Comment circule-t-on dans un espace? Où aime-t-on s'arrêter? Quels endroits favorisent réellement les rencontres? Qu'est-ce qui rend une salle confortable plutôt que simplement esthétique? Quels espaces sont très utilisés, lesquels le sont moins, et pourquoi? Nous voulons penser les lieux à partir de la vie qui s'y déroule.

Votre expérience fera naturellement partie de cette réflexion. Au fil des prochaines étapes, certains d'entre vous seront invités à participer à différents exercices : questionnaires, groupes de discussion, consultations ou rencontres autour de sujets précis.

Ces consultations viendront nourrir notre réflexion et compléter le travail des professionnels qui nous accompagnent, afin de mieux comprendre vos habitudes, vos attentes et vos préférences avant d'arrêter certaines orientations.

**Vous êtes ceux qui vivez Angus au quotidien, et votre regard  
doit naturellement trouver sa place dans cette réflexion.**

Cette volonté d'élargir l'expérience d'Angus passe également par la culture. Nous travaillons actuellement à la création d'un comité culturel qui nous permettra de développer de nouvelles collaborations avec des théâtres, des musées, des institutions culturelles et différents acteurs de Montréal.

---

---

**L'objectif n'est pas simplement d'ajouter des activités au calendrier, mais de proposer des expériences qui donnent envie de découvrir, de sortir, d'apprendre, de discuter et parfois simplement de vivre quelque chose de nouveau ensemble.**

Une programmation culturelle intéressante peut prendre plusieurs formes : une sortie au théâtre, une exposition, un concert, une conférence, une rencontre avec un artiste ou encore une activité conçue spécifiquement pour Angus. Nous aimerions aussi que cette démarche nous permette, avec le temps, de mieux connaître vos propres intérêts culturels. Vous avez tous des goûts, des histoires, des passions et des références différentes, et cette diversité représente une richesse dont nous souhaitons nous inspirer.

Nous réfléchissons enfin à plusieurs dimensions plus quotidiennes de l'expérience vécue. Les arts de la table en font partie.

Le repas ne se résume pas à une question de nutrition : il est aussi un moment social, un plaisir, une habitude et parfois même un rituel. La façon dont on dresse une table, dont on accueille quelqu'un, dont on présente un plat ou dont on crée une ambiance contribue profondément à la manière dont un lieu est perçu et vécu.

Il en va de même pour une activité, un espace commun, une réception ou un simple café partagé. Très souvent, ce sont les détails qui font la différence entre un endroit fonctionnel et un endroit auquel on s'attache réellement.

Au cours des prochains mois, certaines améliorations pourront être visibles assez rapidement, alors que d'autres demanderont davantage de temps. Certains projets nécessiteront de la planification, des professionnels, des budgets, des essais et parfois plusieurs versions avant d'arriver au résultat souhaité.

---

C'est normal. Nous voulons faire évoluer Angus de façon cohérente et réfléchie, en préservant ce qui mérite de l'être tout en ayant l'ambition d'élever progressivement l'expérience.

Parce qu'Angus est avant tout votre chez-vous. Et un chez-soi ne s'arrête pas à la porte de son appartement. Ce sont aussi les espaces communs, les halls, les corridors, les gens que l'on croise, les endroits où l'on reçoit ses proches et les moments que l'on partage avec d'autres.

C'est cette vision plus large du chez-soi qui guidera une grande partie de nos réflexions. Un lieu prend toute sa valeur lorsqu'il devient le théâtre de liens, de souvenirs et d'un véritable sentiment d'appartenance.

Nous ne sommes encore qu'au début de cette nouvelle étape, mais déjà, plusieurs orientations commencent à se préciser. Les prochains mois seront consacrés à transformer progressivement ces réflexions en décisions, puis ces décisions en gestes concrets.

Je souhaite que vous puissiez, au fil du temps, voir cette évolution prendre forme de manière tangible : dans les espaces, dans la programmation de nos activités, mais aussi dans le soin porté aux détails et dans la qualité générale de l'expérience vécue aux Appartements du Square Angus.

Faire évoluer Angus à vos côtés est un privilège que nous abordons avec beaucoup de respect, mais aussi avec un profond sens des responsabilités.

**Philippe Mainguy**  
Président  
Blackgrove Santé

# Mot de Gestion Socius

Frédéric Asselin



## Chers (ères) résidents (es)

Pour ce numéro d'octobre, je souhaitais profiter de ces quelques lignes pour revenir sur certains éléments pratiques concernant le fonctionnement d'Angus et quelques rappels qui peuvent faciliter votre quotidien.

Tout d'abord, certaines personnes me demandent pourquoi il n'y a pas de prise de parole officielle lors des cafés-rencontres Les Apartés d'Angus.

C'est tout simplement parce que ce moment est né d'une volonté de créer davantage d'occasions de nous rencontrer autrement, dans un cadre simple, régulier et convivial. Nous souhaitons un rendez-vous où résidents, membres de la direction et équipes puissent échanger sans protocole inutile, sans nécessairement attendre qu'une question devienne un problème avant d'en parler.

Ces moments nous permettent de mieux comprendre certaines réalités du quotidien, de faire émerger des idées et, surtout, de mieux connaître les personnes qui font vivre Angus. Ils contribuent également à créer un espace d'échange plus spontané et plus direct entre les résidents et les équipes. Alors surtout, ne vous gênez pas pour venir nous interpeller.

Ces moments d'échange ne remplacent évidemment pas les autres façons que nous avons de communiquer avec vous. Les assemblées continueront d'avoir lieu lorsque nécessaire, tout comme les rencontres sur rendez-vous et les communications plus formelles. Les Apartés d'Angus sont simplement une autre manière de venir à votre rencontre, dans un cadre plus spontané et informel, afin de faciliter les échanges au quotidien.

Par ailleurs, à mesure que l'automne s'installe, certaines communications administratives, mises à jour et informations importantes vous seront transmises. Je vous invite à prendre connaissance des avis qui vous sont remis ou affichés et, lorsque quelque chose demeure incertain, à ne pas hésiter à vous adresser directement à l'équipe afin que nous puissions vous orienter rapidement.

Et oui, déjà! La date de notre prochain souper de Noël a été choisie. Noël est dans 85 jours!

Ho, ho, ho!

**Frédéric Asselin**  
Vice-président, opérations  
Gestion Socius

# Mot de la direction

Lyne Bourdin



## Chers (ères) résidents (es)

J'aurai écrit ce texte un peu à l'avance, car au moment où vous lirez ces lignes, je serai sur la fin de mes vacances. Je vous savais entre bonnes mains et entourés de toute l'équipe Angus.

Depuis septembre, des nouveautés sont arrivées et vos activités habituelles d'automne ont aussi repris. Un vent de fraîcheur après cet été bien rempli d'humidité, qu'on se le dise.

Ça fait plaisir de voir la résidence reprendre son rythme et de sentir autant de participation dans les activités et les moments de rencontre. Vous aurez aussi été bien occupés à suivre l'actualité électorale qui se décidera le 5 octobre prochain.

Soyez attentifs aux prochaines informations concernant les activités d'Halloween et aussi de Noël. Je sais, c'est rapide pour en entendre parler, mais de belles fêtes, ça se prépare d'avance, et c'est ce que nos équipes sont en train de mijoter.

Je serai très heureuse de vous retrouver à mon retour et de reprendre nos échanges avec vous.

À bientôt,

Lyne Bourdin

Directrice Résidence, Confort Santé  
et Ressources Intermédiaires

# ON SE LAVE LES MAINS!

*Avec le retour de l'automne,  
les microbes sont aussi de retour.*

Un bon lavage des mains est l'un des  
meilleurs moyens de limiter la propagation  
des virus et de **protéger notre santé**,  
ainsi que **celle de notre entourage**.



## N'OUBLIEZ PAS DE VOUS LAVER LES MAINS :



**AVANT**

de manger ou  
de préparer  
un repas



**APRÈS**

être allé  
aux  
toilettes



**APRÈS**

vous être mouché,  
avoir toussé ou  
éternué



**EN ENTRANT**

à la résidence  
ou en revenant  
de l'extérieur



**APRÈS**

avoir touché des  
surfaces fréquemment  
utilisées

## LA BONNE MÉTHODE



Mouillez



Savonnez



Frottez pendant  
au moins  
20 secondes



Rincez



Séchez

*Un petit geste qui fait une grande différence!*

MERCI DE CONTRIBUER À GARDER NOTRE MILIEU DE VIE EN SANTÉ.

## Une montre peut-elle nous aider à mieux dormir ?



Clara Duvernay

La qualité du sommeil se construit tout au long de la journée. L'exposition à la lumière, la consommation de caféine et les activités qui précèdent le coucher influencent notre capacité à nous endormir et à récupérer. Des outils technologiques permettent également d'observer nos habitudes de sommeil et d'en discuter avec vos professionnels de la santé. Ces technologies permettent d'observer certaines tendances d'une nuit à l'autre, et d'enrichir la discussion sur la qualité réelle du repos.

### Comprendre le rôle du cortisol

Le **cortisol** est une hormone sécrétée par les glandes surrénales qui participe notamment à la régulation de l'énergie et de la réponse au stress. Sa sécrétion suit un **rythme circadien**, soit un cycle biologique d'environ 24 heures : elle atteint généralement son niveau le plus élevé autour du réveil, puis diminue progressivement pour atteindre un niveau bas en soirée. Ce profil contribue à l'alternance naturelle entre éveil et repos. Favoriser une fin de journée apaisante peut aider à limiter l'état d'alerte, mais il serait réducteur d'expliquer une mauvaise nuit par un « excès de cortisol » sans évaluation : le sommeil résulte de l'interaction de plusieurs mécanismes.



L'un de ces mécanismes est la **pression de sommeil** : au fil des heures d'éveil, l'adénosine s'accumule dans le cerveau et contribue à la sensation de fatigue. La caféine se fixe sur les récepteurs de l'adénosine et en masque temporairement le signal. Son effet peut persister jusqu'à 8h. Pour une personne qui se couche vers 21 h ou 22 h, prendre sa dernière boisson caféinée avant **13 h** constitue donc un repère pratique à essayer, puis à ajuster selon sa sensibilité et l'effet constaté sur ses nuits.

### Quand les appareils tiennent compte de notre rythme biologique

L'exposition à une lumière vive en soirée retarde les signaux naturels qui préparent le corps au sommeil. La lumière bleue émise par les écrans peut contribuer à cet effet. Apple et Google proposent désormais des fonctions qui **modifient la température de couleur de l'écran vers des tons plus chauds**, réduisant ainsi sa composante bleue. Il s'agit de Night Shift sur iPhone et d'Éclairage nocturne sur les téléphones Pixel. Leur activation peut être manuelle ou programmée selon une plage horaire. La luminosité de l'écran peut également être abaissée séparément.

Ces réglages illustrent une évolution des produits technologiques vers des usages plus attentifs au bien-être. Ils demeurent cependant des aides : limiter le temps passé devant un écran lumineux et privilégier une activité calme avant le coucher reste pertinent. Une application de méditation guidée, utilisée avec l'écran éteint, peut par exemple accompagner une courte séance de respiration ou de relaxation.

## Ce que les objets connectés peuvent nous apprendre

Les objets connectés, comme les montres intelligentes Garmin, la bague Oura recueillent, lorsqu'elles sont portées pendant la nuit, des données qui servent à **estimer la durée du sommeil, les périodes d'éveil et les phases de sommeil**. Elles présentent parfois un « score de sommeil », qui résume plusieurs observations en un chiffre. Pour recueillir ces données, il faut porter la montre ou la bague **pendant la nuit**, de façon régulière si l'on souhaite suivre une tendance.

Ces résultats sont des **estimations**, pas un diagnostic ni une mesure directe du cortisol. Un score plus bas que d'habitude peut être une invitation à se demander : Ai-je moins bien dormi ? Est-ce que je me sens fatigué aujourd'hui ? La réponse du résident reste aussi importante que les données de l'appareil.

C'est dans cet esprit que **Takecare peut faire le pont entre les données de sommeil disponibles et les échanges avec l'équipe soignante**. Lorsqu'elles sont recueillies et partagées dans le cadre du suivi, elles peuvent compléter ce que le résident raconte lors d'une consultation : ses nuits sont-elles devenues plus courtes ? Se réveille-t-il souvent ? Se sent-il reposé ? Mettre ces informations en contexte aide à obtenir une vue plus complète de son bien-être, sans réduire sa santé à un chiffre.

## Quatre gestes à essayer

Le neuroscientifique **Andrew Huberman**, professeur de neurobiologie et d'ophtalmologie à l'Université Stanford, propose de prêter attention à la lumière, à la caféine et aux habitudes qui rythment la journée. Voici quatre pistes simples, inspirées de ses conseils et des recommandations sur le sommeil :



- **Profiter de la lumière du jour le matin**, par exemple en ouvrant les rideaux ou en faisant une promenade.
- **Avancer sa dernière boisson caféinée** : essayer 13 h comme heure limite si l'on se couche vers 21 h ou 22 h.
- **Préparer une heure plus calme avant le coucher** : tamiser les lumières, réduire les écrans et choisir une activité apaisante.
- **Prendre quelques minutes pour respirer ou méditer** : respirer lentement, écouter une relaxation guidée ou simplement porter attention à ce que l'on ressent, sans se mettre la pression de s'endormir.

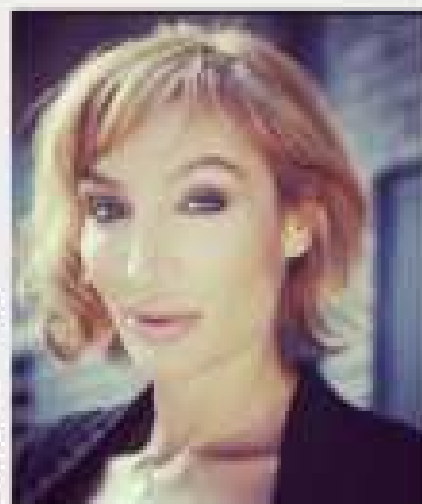
L'objectif n'est pas d'obtenir une nuit « parfaite » ni un score idéal. Il est de mieux connaître ses habitudes, de reconnaître les changements qui comptent et de disposer de renseignements utiles pour en parler avec l'équipe soignante. En résidence, l'intérêt de ces technologies va au-delà du suivi individuel. Lorsqu'un résident choisit de partager ses données de sommeil avec une plateforme de télésurveillance comme Takecare, celles-ci peuvent être mises en relation avec ses autres mesures de santé et avec ce qu'il rapporte de son état général. L'équipe soignante dispose ainsi de repères supplémentaires pour suivre l'évolution de son bien-être et nourrir les échanges lors d'une consultation.

**C'est en reliant ces données au ressenti et aux habitudes de chaque personne qu'elles deviennent réellement utiles pour personnaliser le suivi.**

## Bouger pour mieux vivre.

**Bouger, c'est prendre soin de soi, à tout âge.**

Bouger, c'est prendre soin de soi, à tout âge. L'activité physique aide à préserver la mobilité, la force, l'équilibre et la souplesse. Elle contribue également à maintenir notre autonomie, notre énergie et notre bien-être au quotidien.



À Angus, mon objectif est de vous proposer différentes façons de rester actifs, toujours selon votre rythme et vos capacités. Flexibilité et mobilité, exercices sur chaise, aquaforme ou encore Funky Groovy Boxing : chaque activité est une occasion de bouger différemment, de se dépasser à sa façon et surtout, d'avoir du plaisir.

Et ce n'est que le début ! Au fil des prochains mois, de nouvelles activités physiques viendront progressivement enrichir notre programmation afin d'offrir encore plus de possibilités de bouger et de découvrir.

Pour celles et ceux qui souhaitent un accompagnement plus personnalisé, je suis également disponible pour des rencontres individuelles.

Ensemble, nous pouvons discuter de vos besoins et de vos objectifs et établir un programme adapté à vos capacités, notamment pour vous aider à utiliser les équipements du gym de façon sécuritaire et avec davantage de confiance.

**Il n'est jamais nécessaire d'être « sportif » pour commencer.**

Chaque mouvement compte.

L'essentiel est de bouger à son rythme, de préserver son autonomie et de continuer à faire ce que l'on aime le plus longtemps possible.

Au plaisir de bouger avec vous !

**Nadia Mebdouhi**

Responsable des activités physiques et sportives

**Pour me joindre :**

[nadia@asangus.com](mailto:nadia@asangus.com)

[entrainement@asangus.com](mailto:entrainement@asangus.com)

# Souvenirs



# Septembre

## LES LOISIRS

### Les nouveautés d'octobre

L'automne arrive avec plusieurs nouveautés à l'horaire! L'équipe des loisirs vous a préparé de nouvelles activités pour bouger, vous amuser et surtout sortir un peu de la routine.

On commence le 13 octobre avec le retour de nos soirées hockey ! Venez regarder le premier match de la saison avec nous pour encourager nos Canadiens ensemble.

Vous pourrez aussi découvrir le Groovy Funky Boxing, animé par Nadia. Inspirée de la boxe et du shadow boxing, cette activité se fait en musique et sans contact. Coordination, réflexes, mobilité et endurance seront au rendez-vous, toujours dans le plaisir!

Nadia vous proposera également des jeux aquatiques dans la piscine, avec du volleyball, des jeux avec ballon et bien d'autres activités pour bouger tout en vous amusant.

Le karaoké au billard fera aussi son entrée à l'horaire. Venez terminer les Apartés Angus en chantant vos succès préférés!

Le dernier mercredi de chaque mois, l'activité d'exercices de 14 h fera place à différents jeux de ballons. Une façon amusante de bouger et de changer la routine!

Le 29 octobre, ce sera l'Halloween! Enfilez votre plus beau costume et venez danser avec nous lors de notre soirée mensuelle. Vous courrez également la chance de gagner un prix lors du tirage qui aura lieu au courant de la soirée.

Les fiches d'inscription pour octobre sont toutes disponibles à la réception. Vous pouvez vous inscrire même si l'affiche de l'activité n'est pas encore installée.

Au plaisir de vous retrouver dans nos nouvelles activités!

L'équipe des loisirs 🍁

# Vivre mieux, ensemble

Lorsqu'on parle de santé et de longévité, certains facteurs nous viennent spontanément à l'esprit : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, l'accès à un suivi et à des services de santé adaptés, la prévention ou encore le maintien de notre autonomie. Ils sont évidemment essentiels.

Mais les recherches menées depuis plusieurs années mettent également en lumière d'autres facteurs, parfois moins visibles. Parmi eux : la qualité de nos relations avec les autres et notre niveau d'intégration sociale.

L'étude de la longévité et du mieux-vivre fait partie intégrante des réflexions menées chez Blackgrove Santé. Elle nourrit notamment notre façon de faire évoluer le Programme Santé Bien-Être des Appartements du Square Angus : nous nous intéressons non seulement à ce qui peut contribuer à vivre plus longtemps et en santé, mais également à ce qui nous permet de vivre mieux.



Et à cet égard, créer et maintenir des liens ne serait pas simplement agréable. Ce serait une véritable composante de notre santé et de notre bien-être.

## LA FORCE DES LIENS

Une importante analyse publiée dans la revue scientifique PLOS Medicine a regroupé les résultats de 148 études portant sur plus de 308 000 personnes. Les chercheurs ont constaté que les personnes bénéficiant de relations sociales plus fortes avaient 50 % plus de chances de vivre plus longtemps au terme des périodes étudiées que celles dont les relations sociales étaient plus faibles.

Le chiffre est frappant. Mais la conclusion générale des chercheurs l'est tout autant : l'influence de nos relations sociales sur la longévité est suffisamment importante pour être considérée aux côtés de plusieurs autres déterminants de santé auxquels nous accordons déjà beaucoup d'attention.

D'autres travaux sur le vieillissement, notamment ceux du National Social Life, Health, and Aging Project, vont dans le même sens. Ils montrent que l'isolement social et le sentiment de solitude sont associés à une moins bonne santé chez les personnes âgées, soulignant l'importance des liens sociaux pour le bien-être et la santé globale.

Cela nous rappelle quelque chose d'important : notre santé ne se construit pas uniquement à l'intérieur de notre corps. Elle se construit aussi dans notre environnement et dans nos relations.

Une conversation. Un repas partagé. Une nouvelle connaissance qui devient tranquillement un ami. Le sentiment d'être attendu quelque part, de participer, de contribuer, d'être entendu et d'appartenir à une communauté.

## DE LA LONGÉVITÉ AU MIEUX-VIVRE

*C'est ici que l'étude de la longévité rejoint, pour nous, celle du mieux-vivre.*

Vivre plus longtemps et en santé est certainement souhaitable. Une grande ambition pour plusieurs d'entre-nous. Mais les années gagnées prennent une tout autre valeur lorsqu'elles demeurent remplies de mouvement, de curiosité, de relations, de projets, de plaisir et d'un véritable sentiment d'appartenance.

Cette réflexion influence progressivement notre façon de penser la vie aux Appartements du Square Angus.

Quoi qu'essentiels, les soins médicaux ne sont qu'une partie de notre vision de la santé. Celle-ci comprend aussi la prévention, le mouvement, le maintien des capacités physiques, ainsi que l'environnement, les relations sociales et la possibilité de continuer à choisir, découvrir, apprendre et contribuer. Autrement dit, le mieux-vivre ne repose pas sur une seule intervention. Il se construit dans une multitude de petites choses qui, ensemble, façonnent notre quotidien.



### CRÉER LES CONDITIONS POUR SE RAPPROCHER

Collectivement, notre rôle est donc de créer les conditions favorables pour que les rencontres et les liens puissent se développer naturellement.

Cela passe aussi par notre Programme Santé Bien-Être, bien sûr, mais aussi par la manière dont nous pensons nos programmes d'activités, nos espaces communs, les repas, l'activité physique, les moments de rencontre, les initiatives spontanées et toutes ces petites occasions de sortir de chez soi et de croiser quelqu'un.

**Et surtout, cela signifie reconnaître que la socialisation prend des formes différentes pour chacun.**

Chacun participe à sa façon. Certains aiment les rassemblements et l'activité, tandis que d'autres préfèrent les échanges, les repas partagés ou les moments en petit groupe.

**Il n'existe pas une seule bonne façon d'être en relation.  
Ce qui importe, c'est que les occasions existent.**

### UNE COMMUNAUTÉ QUI SE CONSTRUIT AVEC VOUS

Cette démarche se construira avec vous, au fil des rencontres, des idées et des expériences.

Parce qu'au fond, l'étude du mieux-vivre nous ramène souvent à des choses étonnamment simples : continuer à bouger, demeurer curieux, avoir une raison de sortir de chez soi, se sentir utile et entouré, avoir quelque chose à partager et savoir que l'on fait partie de quelque chose.

C'est cette vision que nous souhaitons continuer de faire vivre à Angus.

**Parce que vivre plus longtemps et en santé est l'objectif d'une vie.  
Mieux vivre, ensemble, lui donne tout son sens.**

#### À VOUS DE JOUER!

Le Programme Santé Bien-Être, c'est une foule d'initiatives pensées pour vous accompagner au quotidien, favoriser votre bien-être et vous encourager à rester actif et engagé.



Vous êtes curieux d'en savoir plus? Vous aimeriez participer ou simplement découvrir ce qui est offert? Venez nous voir! Nous serons heureux d'échanger avec vous et de vous guider vers les initiatives qui correspondent à vos intérêts.

Pour en savoir plus, vous pouvez communiquer avec votre entraîneure Nadia ou avec moi (Flora).

Flora Atsin  
Adjointe de direction  
Téléphone: (514) 523-1160 poste 211  
Courriel: flora@asangus.com

---

## Bibliothèque

Cet été, grâce au dons de résident-e-s, des Romans, des Suspenses, quelques Biographies et quelques recueils de nouvelles ont été ajoutés à la collection de la bibliothèque. Ces livres augmentent les choix de lecture même si ce ne sont pas des parutions de 2025 ou 2026.

D'autres dons, toutefois, ont pris le chemin d'une librairie d'occasion. Des exemples ? Des livres publiés il y a plus de 25 ans (encyclopédies en plusieurs tomes, ouvrages sur la santé ou la croissance personnelle), des livres sur des sujets de moindre intérêt pour les résident-e-s (comme l'entrerien d'un potager), des doubles de romans en séries (section Historiques), et des livres en anglais. Donc il n'est pas surprenant que tous les livres que vous avez donnés ne soient pas sur les rayons.

Vous le savez, une librairie, d'occasion ou non, possède une très large clientèle dont les désirs sont infinis ou presque, et pour les personnes qui fréquentent une bibliothèque publique, c'est pareil! La bibliothèque de 5e est bien différente: elle espère répondre aux désirs de résident-e-s qui ont beaucoup lu au cours de leur vie.

La bibliothèque vous appartient et elle s'enrichit régulièrement. N'hésitez pas, venez bouquiner. Peut-être repartirez-vous avec un livre ou deux!

P.S. Je rêve que la fréquentation de la bibliothèque sera multipliée par dix d'ici le prochain printemps.

**Maryse**  
Bénévole

---



# Coup de chapeau

**MARIE-DARLOUNE DENIS**

Préposée de services

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

Le contact avec les résidents et le travail bien fait

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

Je suis née en Haïti, dans la ville de Port-au-Prince. Je suis arrivée au Québec en 2017. Autre que le français, je parle le créole et un peu d'anglais.

**Quel était votre premier emploi?**

En Haïti, j'ai été infirmière.

**Quel est votre péché mignon?**

Le chocolat

**Quel est votre plat préféré?**

C'est un mets Haïtien, le griot qui est une viande de porc frit avec riz collé.

**Quels sont vos passions en dehors du travail?**

La marche, la décoration intérieur et la cuisine

# À vous qui faites vivre notre communauté,

Aujourd'hui, nous souhaitons souligner  
bien plus qu'une journée au calendrier.

Nous célébrons votre présence,  
vos parcours, vos passions, vos idées  
et tout ce que vous continuez d'apporter  
à notre communauté.

Chaque rencontre, chaque conversation  
et chaque moment partagé contribuent à faire  
des Appartements du Square Angus un milieu de vie  
vivant, chaleureux et profondément humain.

En cette Journée nationale des aînés,  
nous tenons simplement à vous dire combien  
nous sommes heureux de vous compter  
parmi nous.

## Bonne Journée nationale des aînés!



1<sup>er</sup> octobre 2026

L'équipe des Appartements du Square Angus



LES APPARTEMENTS  
DU **SQUARE**  
Angus

### PROGRAMME

*de référence*

OBTENEZ  
*1 repas gratuit*  
PAR JOUR PENDANT 3 MOIS.\*



Lettre aux résidents

Programme de référence  
**PROFITEZ D'UN REPAS GRATUIT  
PAR JOUR PENDANT 3 MOIS  
À LA SALLE À MANGER.**

Cher(ère) résident(e),

Les Appartements du Square Angus lancent un  
nouveau programme de référence et nous sommes  
heureux de vous offrir l'occasion d'en profiter.

Si vous connaissez quelqu'un qui cherche un milieu  
de vie chaleureux, sécuritaire et bien organisé, vous  
pouvez l'inviter à visiter notre complexe. Lorsque la  
personne que vous référez signe un bail, nous vous  
offrons **un repas gratuit par jour pendant 3 mois\***.

Cette même offre est également remise à la  
personne que vous avez référée, une manière  
d'accueillir chaleureusement vos proches dans notre  
communauté.

Pour participer, il vous suffit de remettre le petit  
dépliant ci-joint à la personne que vous souhaitez  
référer. Ce dépliant présente clairement notre  
milieu de vie, notre mode de fonctionnement et les  
avantages exclusifs offerts ici.

Merci d'être un membre important de notre  
communauté. Votre implication contribue à faire des  
Appartements du Square Angus un environnement  
agréable, humain et engagé dans le bien-être de tous.

Au plaisir,  
L'administration des Appartements du Square Angus

\*Les résidents ayant le forfait inclut déjà des repas gratuits recevant un crédit  
équivalent appliqué à leur compte.

(514) 523-1180 | AppartementsSquareAngus.com  
3200, rue Omer Lavallée, Montréal (Québec) H1Y 3P5

## Comité Milieu de vie



Nous vous invitons à participer à l'assemblée générale annuelle du comité milieu de vie!

Ce sera l'occasion de faire un retour sur les activités et les initiatives réalisées au cours de la dernière année, de vous présenter les projets à venir et de prendre un moment pour échanger ensemble sur la vie au sein de notre milieu.

Votre participation et vos idées sont précieuses pour contribuer à faire de notre milieu de vie un endroit dynamique, agréable et à l'image de ses résidents.

 **7 octobre**  
 **14 h**  
 **Salle multiservice**

Nous vous attendons en grand nombre!

# Clinique de vaccination

**10-11 novembre 2026**

**9h15 à 14h30**

**Salle Multi**

### Vaccins offert:

- **INFLUENZA**
- **COVID: Vous avez eu la COVID dans les 3 derniers mois? Vous ne pouvez pas recevoir ce vaccin.**
- **VRS**

**Veillez avoir votre carte d'assurance maladie en main**

**Portez un chandail à manches courtes**

**Horaire des visites avec Dre Desjardins**

Tous les mardis à partir de 13h

**Horaire des visites médicales avec Dre Paquette**

Les 8, 15, 22 et le 29 octobre



# Funky Groovy BOXING

Un entraînement dynamique et amusant inspiré  
de la boxe et du shadow boxing, adapté aux aînés.  
En musique, on bouge, on travaille la coordination,  
les réflexes, la mobilité et l'endurance,  
le tout sans contact et dans le plaisir !



En musique



Coordination



Réflexes



Mobilité



Endurance



Sans contact

## HORAIRE CINÉMA OCTOBRE

10 ET 11 OCTOBRE

MONTEAL, MA BELLE

FILM QUÉBÉCOIS - 2025

17 ET 18 OCTOBRE

L'APPARITION

FILM FRANÇAIS - 2018

24 ET 25 OCTOBRE

PHÉNOMÈNES

FILM AMÉRICAIN - 2008

31 OCTOBRE ET 1ER NOVEMBRE

OÙ VONT LES ÂMES

FILM QUÉBÉCOIS - 2014

POUR LES FAMILLES

## Plus près de votre proche.

Même quand vous  
êtes à distance.

Un lien simple avec sa santé,  
son quotidien et son équipe  
de soins à la résidence.



## Derrière chaque donnée, il y a une personne.

Takecare vous aide à rester présents dans le parcours de votre proche.

### UNE CONNEXION, TROIS REGARDS



#### 01. RÉSIDENT CONNECTÉ

Un objet connecté transmet  
ses mesures automatiquement.



#### 02. APPLICATION TAKECARE

Le proche autorisé consulte  
les données partagées.



#### 03. BUREAU DE SANTÉ

L'équipe suit les tendances  
et reste accessible.

## Restez informés. Restez présents.

#### SIMPLE

Une application facile à utiliser.

#### UTILE

Un suivi de santé plus détaillé.

#### CONFIDENTIEL

Un accès réservé aux personnes autorisées.

Pour obtenir un accès, adressez-vous au bureau de santé de la résidence. →

# Souhaitons la bienvenue aux nouveaux résidents

Mme Roberte Ottenin

M. André Quétel

Mme Jeannette Guilbault

M. Réjean Mc Kinnon