



MOT DU C.A.

Au nom de tous les membres du Conseil d'administration du SARA d'Anjou, laissez-moi vous souhaiter de Joyeuses Fêtes, auprès des vôtres, empreintes de paix, de joie et de bonheur. Que ce temps de réjouissances à l'intérieur des différentes rencontres que vous vous permettrez et ce, même pour les plus isolés d'entre vous, vous accorde ce plein d'énergie nécessaire pour l'année qui vient. Puisse l'année 2018, qui s'annonce voit se réaliser vos désirs les plus chers tout au long de l'année. Qu'elle en soit une de consolidation d'amitiés présentes et/ou nouvelles, d'amours récents ou de longue date, d'ouverture sur des projets nouveaux... Enfin que cette nouvelle année en soit une de sages décisions qui vous permettront d'enrichir votre quotidien et de vivre pleinement le moment présent... Et si les services offerts par le SARA vous amènent, notamment pour les plus démunis d'entre vous, à accéder à ce mieux-être quotidien, les membres du Conseil d'Administration et les employés du SARA d'Anjou en ressortiront fiers et satisfaits. Notre but premier est de vous rendre la vie plus facile et agréable à l'intérieur d'une société dont vous serez un membre actif.

Encore une fois de Joyeuses Fêtes et une Bonne année 2018
Gilles Bessette, Chantal Gagnon, Jacques Hurtubise, Carolyne Leduc-Lacombe,
Michel Lizotte, Marie Nault et Roger Tardif.

Mot de la rédaction

PAR AMÉLIE FOURNIER ET CATHERINE HUNTER LAPOINTE

Inspirées par le temps froid, mais festif, des mois de décembre et janvier, nous avons envie de vous offrir une édition «confort et chaleur» du bulletin du SARA. Consultez la page 3 pour voir les suggestions de lecture ou de films des aînés angevins. Ne manquez pas non plus notre nouvelle section du roman-fleuve en page 4 !

De plus, suivez le progrès de nos activités des dernières semaines grâce aux textes rédigés par nos nombreux partenaires. Nous avons même une recette de salade de pommes de terre à vous proposer en page 2.

Si vous voulez participer aux activités, nous sommes à la recherche d'accompagnateurs-chauffeurs, de bénévoles pour des visites d'amitié, de gens pour faire de la cuisine collective, des activités d'arts, etc... Contactez-nous, il nous fera plaisir de vous parler du Sara et de vous proposer des activités en fonction de vos intérêts et de votre horaire.

La programmation de l'hiver est plus légère, parce que nous savons bien qu'il est plus difficile de sortir durant cette saison. Vous verrez à droite les activités intérieures qui vous réchaufferont le cœur et l'esprit pour les prochaines semaines.

9 DÉCEMBRE 2017, 14H

CONCERT DE NOËL

CHORALE VOIX DES MOULINS · CHOEUR
DU SARA D'ANJOU · JEUNES VOIX DES MOULINS

16 JANVIER 2018, 13H15

CHOEUR DU

SARA D'ANJOU

INSCRIPTION POUR LA SESSION D'HIVER
DE LA CHORALE
AU 514-351-2517 POSTE 104

25 JANVIER 2018, 13H

CINÉMA IMAX

CINÉMA EN TROIS DIMENSIONS,
NOM DU FILM À VENIR

Bonne lecture et joyeuses Fêtes!



Bon à savoir!

Le SARA sera fermé
du 23 décembre
au 7 janvier
inclusivement.

Activité Bouffons ensemble!

PAR KATHLEENA INNOCENT, PARTICIPANTE DU CJE ANJOU/ST-JUSTIN

C'est avec plaisir et fierté que j'ai participé à ce projet entrepreneuriat proposé par le Carrefour Jeunesse-emploi qui vise à la conception et la réalisation d'un projet de cuisine futée animée pour les aînés du SARA Anjou. Cette activité a également pour but de favoriser les échanges entre les jeunes du CJE et les aînés d'Anjou. Le premier atelier de cuisine futée fut un grand succès. Nous avons la tâche, mes collègues Jean-Christophe, Makaya et moi, de cuisiner pour environ une quarantaine de personnes. Le menu cuisiné servait de dîner pour tous les participants d'une sortie à l'Île des Moulins organisée par le SARA d'Anjou et se déroulant le lendemain. Avec la grande et généreuse aide de nos participants, nous avons accompli notre objectif tout en s'amusant, à travers des discussions variées sur les différentes expériences culinaires de chacun.

Ce projet vise à une alimentation saine et économique, tout en étant savoureuse. Le menu proposé à chacune des activités respecte le Guide alimentaire canadien et permet à notre clientèle de découvrir des recettes à concocter qui sortent de leur cuisine habituelle. Grâce à la collaboration avec le SARA d'Anjou, nous avons l'occasion de faire des rencontres formidables en développant davantage notre passion pour la cuisine créative. Contacter-nous pour savoir les prochaines dates des cuisines communautaire.

Merci au CJE Anjou/St-Justin, au SARA d'Anjou et à tous les participants !

La fameuse recette de salade de pommes de terre

Ingédients

SALADE:

- Environ 15 -20 pommes de terre moyenne
- 3 branches de céleri en dés
- Une dizaine de petits cornichons sucrés tranchés
- 1 oignon rouge en dé
- 3 gros poivrons en gros morceaux
- ¼ de botte de persil haché finement
- 2 tiges d'échalotes finement coupées

VINAIGRETTE:

- 500 ml de mayonnaise
- 25 ml de sauce ranch
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- 2 pincées de basilic séché

Préparation

1

Peler, laver et couper les pommes de terre en gros cubes.

2

Porter à ébullition dans un grand chaudron et cuire environ 15 minutes. S'assurer qu'elles restent bien fermes.

3

Couper tous les légumes et mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

4

Égoutter les pommes de terre et mélanger avec les légumes et la vinaigrette.

5

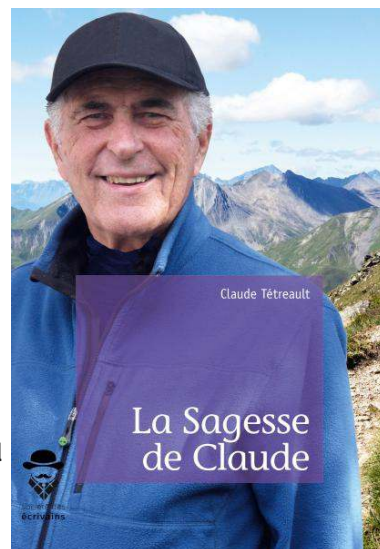
Savourer. Bon appétit!

La sagesse de Claude

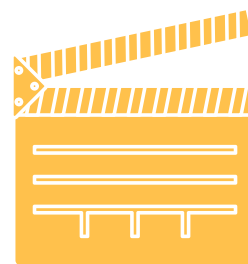
C'est avec plaisir que nous vous présentons le plus récent ouvrage d'un bénévole œuvrant au SARA, Claude Tétreault. La Sagesse de Claude recueille des pensées sur la vie dans toute sa diversité: amour, sexe, violence, peur.

Claude Tétreault est non seulement accompagnateur-chauffeur au SARA d'Anjou, il a aussi travaillé dans le milieu communautaire, syndical et spirituel. Cet année, il a été au Salon du livre de Montréal à la Place Bonaventure pour présenter son livre. Vous pouvez aussi vous procurer son livre dans les grandes librairies ou directement auprès de l'auteur, à l'adresse courriel suivante:

claudetetreault@videotron.ca.
Félicitations monsieur Tétreault!



Question de culture



Avec le temps froid et enneigé, rien de plus réconfortant que de s'emmitoufler dans une couverture et de regarder un bon film, lire un livre passionnant ou écouter une douce musique. Nous avons demandé conseil aux aînés qui nous ont accompagnées dans nos dernières sorties, et voici quelques-unes de leurs suggestions.



DANSE LASCIVE

« J'adore la danse! »

- *Andrée*



LE PONT DE LA RIVIÈRE KWAÏ

« Pour la rigueur, la discipline et l'entraide que les militaires britanniques ont démontrées! »

- *Baronian*



LES ROIS MONGOLS

« C'est drôle et c'est trite en même temps, on aimerait que ça dure plus longtemps »

- *Yves*



LES LIVRES D'AGATHA CHRISTIE

« Il y a du mystère et j'aime beaucoup les enquêtes. »

- *Thérèse*

ROMAN FLEUVE

LE SARA D'ANJOU VOUS INVITE À PARTICIPER À L'ÉCRITURE DE SON ROMAN-FLEUVE !

Dès janvier 2018, nous prévoyons nous réunir dans un local du centre communautaire une fois par mois pendant environ deux heures avec des volontaires pour des séances d'écriture collective. Les gens intéressés à participer se verront confrontés à des mises en situation auxquelles les personnages devront réagir en environ 350 mots. Le roman-fleuve sera publié dans le bulletin bimestriel du SARA d'Anjou.

POURQUOI DES ATELIERS D'ÉCRITURE ?

En plus d'être une occasion de socialisation, les ateliers d'écriture ont de nombreux bienfaits sur le cerveau. Le premier étant le développement de la créativité. De plus, écrire permet de lutter contre les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. Cette activité créative améliore aussi la concentration et facilite l'apprentissage et c'est sans parler du fait que l'écriture connecte l'auteur à ses émotions, à ses pensées profondes, à son passé.

POURQUOI UN ROMAN-FLEUVE ?

Tournant autour de quelques personnages récurrents, le roman-fleuve est un récit écrit en plusieurs tomes, chacun étant indépendant des autres: c'est comme des épisodes d'une sitcom. L'avantage de cette forme d'histoire est qu'on n'a pas besoin d'avoir suivi tous les épisodes pour comprendre !

NOS PERSONNAGES PRINCIPAUX

Voici un bref portrait des deux personnages autour desquels tourneront les épisodes du roman-fleuve :

Mme Ginette Simard, 73 ans, récemment veuve, ancienne infirmière, nouvelle résidente du HLM des Cieux-d'Anjou

M. Hervé Duquette, 78 ans, vieux garçon jamais marié, ancien camionneur, résident vétérinaire du HLM des Cieux-d'Anjou



POUR PARTICIPER

CONTACTEZ FANNIE RIVET

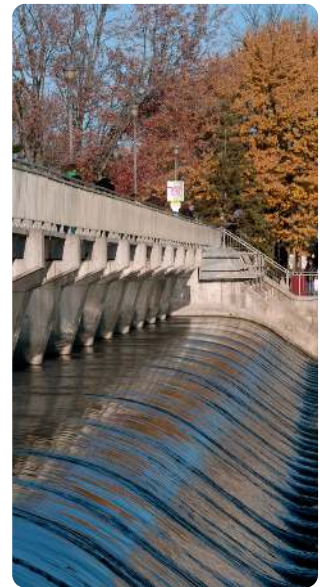
f.rivet@sara-anjou.com



Toutes nos félicitations à Carolyne Leduc-Lacombe et Roger Tardif pour leur nomination lors de la Soirée hommage à l'action bénévole angevine de l'Arrondissement Anjou, dans les catégories respectives Relève bénévole et Grand bénévole. Merci pour votre dévouement!

SORTIE AU VIEUX TERREBONNE 5

PAR AMÉLIE FOURNIER, ADJOINTE À LA DIRECTION



Le 11 octobre dernier, nous avons fait un pique-nique dans le beau parc de l'Île-des-Moulins. Le dîner a été réalisé par des jeunes du CJE et des bénévoles aînés, les informations et surtout la recette sont disponibles à la page 2.

En après-midi, nous avons visité la Société d'histoire de la région de Terrebonne. Madame Caroline Moïse nous a aidés à revivre quelques instants de l'histoire du Vieux Terrebonne avec son passé agricole, ses multiples incendies et l'origine de son nom. À la fin de cette rencontre, nous avons pu visiter l'exposition temporaire sur le passage de François Pérusse à l'émission La Petite Séduction. Saviez-vous que pour réaliser ce 30 minutes de télévision, plus de 20 heures d'images sont enregistrées ?

QUELQUES COMMENTAIRES

Dîner délicieux, très belle journée - Jean-Louis

Merci aux employés très gentils, très bonne bouffe. C'est très apprécié pour briser la solitude. - Madeleine

Très beau, very nice- Mustafa

J'apprécie de sortir de mon quotidien pour faire ce que j'appelle mes petits voyages. Cela me fait beaucoup de bien - Josiane

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE LA RÉGION DE TERREBONNE

La Maison d'histoire de Terrebonne est un musée d'histoire contemporaine, un centre de documentation ainsi que le siège de la Société d'histoire.

Allez voir leur site web pour en connaître d'avantage sur leurs activités et leurs conférences.

450 492-7477
www.shrt.qc.ca/

*Journée internationale***DES AÎNÉS**

PAR LÉONIE LAPORTE, STAGIAIRE EN TECHNIQUES POLICIÈRES

Le 1er octobre dernier, la Concertation Aînés soutenue par le SARA d'Anjou a tenu à souligner la journée des aînés lors d'un après-midi où les personnes âgées étaient à l'honneur. C'est l'ONU qui a désigné cette journée en 1990 afin de mettre en valeur l'apport des personnes âgées dans la société.

Ainsi, pour l'occasion, les employées du SARA et des membres de la table de Concertation Anjou ont donné rendez-vous aux aînés au Centre Communautaire Anjou pour célébrer cette journée spéciale. Les nombreux participants ont eu la chance de savourer d'excellents desserts d'antan, concoctés par madame Mao Shrivell en plus d'assister à un spectacle remarquable! Ce dernier regroupait quatre saynètes interprétées par des comédiens talentueux, une prestation de l'Ensemble vocal du SAC d'Anjou, un monologue divertissant ainsi qu'une prestation du fabuleux chanteur Richard Ducasse. En bref, ce fut une journée mémorable!



Nous tenons à remercier chaleureusement mesdames Francine Dagenais, Céline Bertrand et monsieur Raymond Chaput, les comédiens ayant présentés les saynètes, ainsi que l'Ensemble vocal du SAC d'Anjou sous la direction de madame Lucie Poirier pour la chorale.



**MERCI À TOUS POUR VOTRE
PARTICIPATION!**

STATISTIQUES SUR LES AÎNÉS D'ANJOU

Nous entendons souvent parler qu'Anjou est l'un des arrondissements avec le plus d'aînés, mais est-ce que l'on connaît vraiment sa population ? Nous profitons de ce suivi sur la journée des aînés pour vous dresser un profil sociodémographique des aînés angevins.

53% sont unilingues francophones,
6,5% ne parlent pas français

21% sont immigrants, contre 41%
à Montréal

55% vivent avec un conjoint, 33%
vivent seuls



61% sont des femmes, ce ratio
augmente avec l'âge

Un aîné sur trois n'a aucun
diplôme.

Le revenu moyen après impôts est de 27
112\$, ce qui est un peu plus élevé que la
moyenne de Montréal.

8 % sont actifs sur le marché du
travail

SOURCES:

e ROCHA. Zoom sur les aînés. Février 2014.

Ville de Montréal. Un portrait des aînés: Arrondissement d'Anjou. Juillet 2015.

http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/MTL_STATS_FR/MEDIA/DOCUMENTS/PROFIL%20A%CEN%C9%20ANJOU%202011.PDF

Ville de Montréal. Profil sociodémographique: Arrondissement d'Anjou. Août 2017.

MON STAGE AU SARA D'ANJOU

PAR LÉONIE LAPORTE, STAGIAIRE EN TECHNIQUES POLICIÈRES



Je suis étudiante en Techniques policières au collège de Maisonneuve. La profession que je souhaite effectuer n'est pas la mieux perçue par la plupart des gens. Dans le cadre d'un de mes cours, j'apprends à connaître les différents organismes à but non lucratif. L'objectif du cours est d'être en mesure de diriger les citoyens vers les ressources adéquates. Comme vous devez vous en douter, j'ai choisi d'effectuer ce stage au SARA. Plusieurs raisons ont motivé ce choix.

D'une part, je désirais faire du bénévolat au Service de Référencement Aîné d'Anjou parce que ce centre d'aide répond à un besoin spécifique du quartier. D'autre part, je souhaitais grandement faire du bénévolat au SARA parce que, selon le rapport du SPVM de 2013-2014 sur la maltraitance chez les aînés, la plupart des policiers ne se sentent pas bien outillés pour intervenir efficacement auprès des aînés. Je crois ainsi qu'il est d'autant plus important que j'en apprenne davantage sur vos besoins et sur les moyens les plus efficaces d'entrer en relation avec vous.

Attendez que je vous explique ce que j'ai appris pendant ce stage! De par mon tempérament, je suis une fille toujours en mouvement. Je vise la performance. J'étudie énormément, je m'entraîne et je suis toujours à la course. En vous côtoyant, j'ai vécu un petit choc culturel et sûrement bénéfique. Cette expérience m'a permis de ralentir et de m'adapter à un rythme qui n'est pas le mien. De cette façon, j'ai pu échanger avec vous et en apprendre davantage sur vos besoins spécifiques. Je suis aujourd'hui consciente que votre état de santé peut restreindre vos déplacements, que ce soit en vous empêchant de participer à certaines activités ou en nécessitant l'utilisation de transports adaptés. Je comprends aussi que vous faites face à des situations pouvant être très stressantes. Je termine en vous disant que grâce à ce stage, j'ai découvert que les employés et les bénévoles œuvrant au sein du SARA ont réellement à cœur votre bien-être. Ils travaillent d'arrache-pied afin de monter des projets qui sauront vous plaire et c'est tout à leur honneur. Merci de m'avoir si bien accueillie!



Sésame

Atelier sur le végétarisme

8

PAR VALÉRIE DUVAL, RESPONSABLE DU VOLET ÉDUCATION ET NUTRITION POUR LE SÉSAME

Le 4 octobre dernier avait lieu au HLM Chaumont un atelier sur le végétarisme offert en collaboration avec le Sésame (Service d'Éducation et de Service Alimentaire de Mercier-Est), les personnes présentes ont pu démystifier les différentes approches de l'alimentation végétarienne et participer à la préparation et à la dégustation d'une recette végétarienne, un savoureux couscous au tofu et légumes.

On croit parfois qu'un régime végétarien n'est pas adapté aux personnes de plus de 50 ans. Si cette approche est bien équilibrée, vous pouvez sans problème adapter votre menu pour adopter un virage végétarien, tant que certaines lignes de conduites sont respectées. Entre autres, il importe que vous consommiez assez de vitamine D, de vitamine B12 et de calcium car, en vieillissant, l'organisme absorbe moins bien ces nutriments.

Dans tous les cas, consultez votre médecin pour vous assurer que le tout convient à votre état de santé! Bien planifié, un régime végétarien peut combler tous les besoins en éléments nutritifs chez les adultes en bonne santé en plus d'être une source d'économies appréciables! Alors, on mange végé ce soir ?

Vous trouverez la recette ici : <https://goo.gl/uZxdXf>



Le Sésame (8628 Hochelaga) est une organisation sociocommunautaire et d'économie sociale qui offre à l'ensemble du public une palette complète d'activités et de services alimentaires. Sur place vous y trouverez un bistro offrant le repas du midi et le brunch le samedi, une fruiterie, un service de popotes roulantes, des boîtes économiques de fruits et légumes, ainsi qu'une foule d'activités portant sur l'alimentation (ateliers, conférences, consultations gratuites, etc.)

MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE

Et surtout merci à nos dévoués correcteurs: Alexandre Bériault, Michel Lizotte, Denise René, Fannie Rivet.



Pierre Desmarteaux
Directeur général
514 351-2517 poste 102



Diane Dubois
Intervenante de milieu
514 351-2517 poste 105



Amélie Fournier
Adjointe à la direction
514 351-2517 poste 104



Marie-Josée Gosselin
Adjointe administrative, responsable
de l'accompagnement-transport
514 351-2517 poste 101



Fannie Rivet
Agente de projet QADA
514 351-2517 poste 108

Le SARA est un organisme d'action communautaire qui œuvre auprès des personnes de 55 ans et plus, nous offrons des services et programmes afin de maintenir ces personnes dans leur milieu de vie.



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre on Aging

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



Pablo Rodriguez
Député d'Honoré-Mercier
514-353-5044