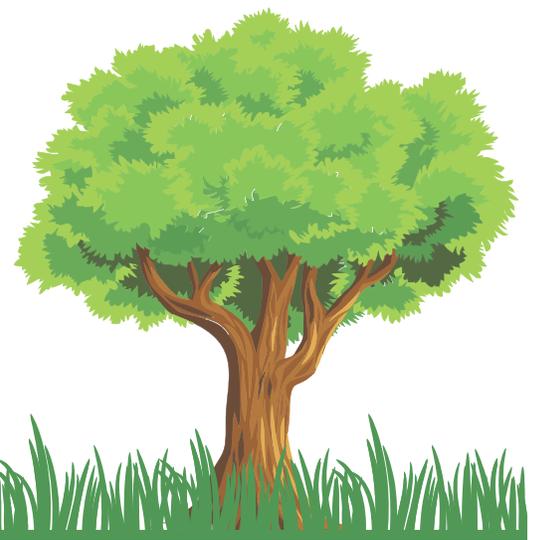


BULLETIN

PRINTEMPS-ÉTÉ 2021



Mission

Le SARA d'Anjou est un organisme d'action communautaire autonome qui a comme but d'assurer le maintien dans la communauté des personnes de 50 ans et plus, vivant à domicile dans l'arrondissement d'Anjou, en leur offrant des services ainsi qu'à leurs aidants.

- 2
Mot de l'équipe
- 5
Assemblée Générale Annuelle virtuelle
- 6
Clinique de vaccination - COVID 19
- 7
Nos nouveaux cours
- 8
Horaire de nos cours et activités
- 9
Le retour de nos activités
- 11
Nouveaux ateliers d'informatique
- 14
Nos bons coups de l'hiver
- 21
Bénévoles recherchés
- 22
Info conseil: sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées
- 24
Remerciements

Mot de l'équipe

Line, intervenante de milieu HLM

Je salue l'arrivée du printemps et la résilience des résidents en HLM aînés.

Sans aucun doute, la dernière année fut pénible sans le déroulement des activités et sorties régulières organisées pour les locataires, quoique plusieurs aînés ont réussi à se divertir. Certes, il est bien connu que les périodes chaotiques ont souvent eu pour effets de favoriser la créativité et de renforcer les liens d'entraide. C'est ainsi que plusieurs ont participé à des échanges intergénérationnels artistiques ou d'écriture pendant que d'autres ont profité de cette période pour développer de nouvelles habiletés en informatique grâce aux programmations proposées par le SARA d'Anjou. Pour les âmes plus philanthropiques, le souci du bien-être des personnes plus fragiles était au premier plan. C'est à ces derniers que l'on doit un élan de solidarité envers les plus démunis. Dans chacun des immeubles, une bienveillance s'est mise en place, soit en prenant des nouvelles de son voisin ou soit pour s'échanger des services.

Dans ce sens, je tiens à invoquer la collaboration de plusieurs aînés des quatre HLM d'Anjou, car elles et ils ont su veiller sur leurs semblables et solliciter de l'aide lorsque nécessaire. Leur assistance et soutien nous ont permis de détecter des besoins insoupçonnés à l'intérieur de la communauté et je les en remercie.

Les beaux jours arrivent à grands pas, nos activités se poursuivent, mais les besoins demeureront pour plusieurs. Pour ce nouveau printemps, je vous souhaite tous de bien profiter des belles occasions qui nous seront offertes pour partager quelques moments de bonheur et de poursuivre nos actions pour le mieux-être de notre collectivité.

Solidairement vôtre

Line



Mot de l'équipe

Marie-Hélène, Adjointe à la direction

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que je me suis jointe à la belle équipe du SARA d'Anjou le 8 mars dernier en tant qu'adjointe à la direction. Je suis impatiente de faire votre connaissance, chers aînés d'Anjou, et de réaliser de beaux projets avec vous.

N'hésitez pas à communiquer avec moi, au poste 101, pour obtenir des renseignements sur nos divers services, ou tout simplement pour que nous puissions faire connaissance.

Au plaisir de vous rencontrer !

Marie-Hélène



Mot de l'équipe

David, coordonateur à la clinique de vaccination COVID 19

Et oui, c'est encore moi !

Après avoir eu la chance d'œuvrer au SARA d'Anjou comme employé étudiant au cours de l'été 2020, et de travailler avec une équipe dévouée pour le bien-être de nos membres et des personnes âgées en général, j'ai l'immense plaisir d'être de retour pour un autre mandat en soutien aux nombreux projets de l'organisme pour cette année 2021.

Vous êtes nombreux à me connaître ou à m'avoir déjà parlé au téléphone; pour les autres, mon nom est David, je termine des études à l'université, et je travaille présentement en soutien de la clinique de vaccination du SARA d'Anjou pour la COVID-19.

La plupart du temps, je suis à notre bureau du 7800 Châteauneuf et joignable au poste 103, alors si vous avez des questions concernant nos projets et activités présents ou futurs, n'hésitez pas à me laisser un message, je serai heureux de vous répondre !

Au plaisir

David



Assemblée Générale Annuelle virtuelle !

Qui dit printemps, dit beau temps, mais aussi qu'il est venu le moment de tenir notre AGA (Assemblée générale annuelle) !
Encore cette année, elle se tiendra de façon virtuelle via ZOOM.

Elle aura lieu le 10 juin prochain à 10h00. Puisque vous êtes rendus des experts du ZOOM, on s'attend à ce que vous soyez nombreux !
Ce sera l'occasion de vous présenter le bilan de l'année et bien sûr vous pourrez prendre la parole !

Cette année 2 postes seront à combler au sein du Conseil d'administration.

Les détails suivront sous peu.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !



Clinique de vaccination COVID 19

Depuis le 1er mars, le SARA d'Anjou est heureux d'offrir gratuitement **à tous ses membres ainsi qu'à tous les angevins de 50 ans et plus désireux de recevoir le vaccin contre la COVID 19** un service d'accompagnement pour la prise de rendez-vous en ligne et **d'accompagnement-transport** pour effectuer le déplacement vers les lieux de vaccination, le tout, dans le respect des mesures barrières.

Nous avons la chance de pouvoir compter sur nos bénévoles accompagnateurs dévoués pour conduire les gens sur les lieux de la vaccination, rester avec eux pendant la durée du rendez-vous et les reconduire à leur domicile par la suite, **le tout gratuitement** ! Grâce à eux, plusieurs personnes ont pu bénéficier de ce service pour se faire vacciner **en toute sécurité**.

Pour prendre votre rendez-vous ou bien pour obtenir de l'accompagnement-transport, téléphonez au (514) 351-2517 poste 103, et **laissez un message avec votre nom et numéro de téléphone !**

Gardez un œil sur l'actualité pour savoir quels **groupes d'âges** sont présentement visés par la campagne de vaccination.

NOS NOUVEAUX COURS !

Étirements et entraînement par intervalles sans saut (L.I.I.T.)

Depuis l'arrivée des nouvelles mesures de santé publique, le SARA d'Anjou a fait du maintien de la forme physique des aînés une de ses priorités. C'est pourquoi nous offrons une multitude de cours virtuels pour permettre aux gens de demeurer actifs et de continuer à pratiquer leurs activités favorites en groupe, dans le confort et la sécurité de leur domicile.

Nous sommes heureux d'annoncer l'ajout de trois nouveaux cours virtuels à notre calendrier hebdomadaire:

- Deux séances d'exercices d'étirements pour assouplir les muscles et renforcer les articulations, tous les mercredis et vendredis de 14h00 à 14h50.
- Une séance de L.I.I.T., de l'entraînement par intervalles sans saut qui combine le cardio et la musculation, tous les mardis de 16h30 à 17h15.

Venez vous exercer avec nous !

Pour vous inscrire ou avoir accès à une tablette électronique pour assister aux cours, contactez Josée: j.emond@sara-anjou.com ou 514 351-2517 poste 104

Horaire de nos cours et activités virtuelles !

LUNDI Yoga de 10h00 à 11h00	MARDI Mise en forme de 9h00 à 9h45	MERCREDI Méditation de 9h00 à 9h30	JEUDI Mise en forme de 9h00 à 9h45	VENDREDI Méditation de 9h00 à 9h30
LUNDI Yoga sur chaise de 13h00 à 14h00	MARDI Chorale de 13h15 à 15h15	MERCREDI Yoga sur chaise de 10h00 à 11h00		VENDREDI ** NOUVEAUTÉ ** Étirements de 14h00 à 14h50
	MARDI ** NOUVEAUTÉ ** L.I.T. de 16h30 à 17h15	MERCREDI ** NOUVEAUTÉ ** Étirements de 14h00 à 14h50		

Pour des informations ou
pour vous inscrire,
contactez Josée:
514 351-2517 poste 104
j.emond@sara-anjou.com

LE RETOUR DE NOS ACTIVITÉS !

Notre club de marche revient en ce début de saison douce !

Avec le soleil et les douces températures, le club de marche effectue lui aussi un retour. Venez profiter de l'air frais tout en gardant la forme !

Le club de marche se tiendra tous les mercredis et les vendredis à partir du 31 mars.

En raison des mesures de santé publique, les groupes seront limités à huit personnes, chaque groupe partira à un moment différent. Le port du masque est obligatoire.

Pour des informations ou pour vous inscrire

Contactez Josée : 514 351-2517 poste 104

j.emond@sara-anjou.com

Le Bonhomme à lunettes reprend du service !

À notre plus grande joie, le Bonhomme à lunettes, opticien d'ordonnances mobile, est de nouveau disponible, maintenant sur rendez-vous !

Économisez gros sur vos verres et choisissez parmi une bonne sélection de montures de qualité.

Maintenant sur rendez-vous:

au 7800, boul. Métropolitain Est, local 132

Contactez Josée : 514 351-2517 poste 104

j.emond@sara-anjou.com

PRÊTS DE TABLETTES IPAD !

Des aînés branchés et pas isolés !

Notre projet intitulé "**Des aînés branchés et pas isolés**" se poursuit pour notre plus grand bonheur et celui de nos usagers. Nous continuons de prêter des tablettes électroniques de type iPad avec une connexion Internet à nos membres, que ce soit pour participer à des activités virtuelles, garder le contact avec leurs proches, chercher de l'information sur Internet ou simplement pour se divertir !

Plusieurs personnes ont profité de cette magnifique opportunité jusqu'à maintenant ! Profitez-en vous aussi.

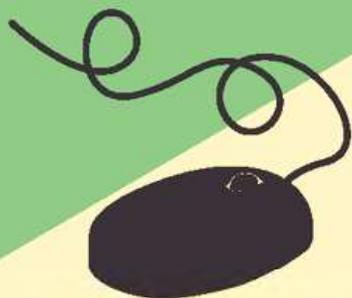
Nous fournissons gratuitement les données cellulaires pour les personnes qui n'ont pas accès à une connexion Internet sans fil (wifi).

Le prêt est effectué pour une durée d'un mois avec possibilité de renouvellement.

Pour plus d'information, contactez Josée:
j.emond@sara-anjou.com ou 514 351-2517 poste 104

Prochainement au SARA d'Anjou !

Ateliers informatiques



Le SARA d'Anjou vous offre
des ateliers informatiques
gratuits tous les jeudis de
13h30 à 15h30 au 6937 Avenue
Baldwin, 2ème étage

Au programme pour le mois de MAI :

- Utilisation de la tablette numérique les **6 et 13 mai**
- Navigation sur internet les **20 et 27 mai**

Inscrivez-vous auprès de Josée : 514 351-2517 poste 104 ou
j.emond@sara-anjou.com

Canada 

Québec 

 Anjou
Montréal 

Nos prochaines conférences virtuelles !

Le problème du gaspillage alimentaire vous touche ? Vous aimeriez vous aussi mieux consommer et sauver de l'argent ? Alors venez assister à la conférence virtuelle "À vos frigos", jeudi le 6 mai de 12h00 à 13h00. Une experte de la lutte au gaspillage alimentaire vous donnera des trucs et astuces pratiques !



Les maladies neurodégénératives Jeudi 29 avril à 13h30

Conférence virtuelle offerte par:
Le temps d'une pause

L'Alzheimer est le premier mot qui nous vient en tête quand on parle de maladies neurodégénératives. Cependant, il en existe d'autres dont le Parkinson, la maladie à corps de Lewy, la maladie de Creutzfeldt-Jakob. Cette conférence virtuelle vous propose de faire un tour d'horizon de ce type de maladies et de s'attaquer aux mythes tenaces qui les entourent.

Malgré toute notre bonne volonté et plusieurs efforts, il est parfois difficile d'atteindre nos objectifs en santé. Ne vous découragez pas, cette conférence virtuelle animée par Nathalie vous proposera des stratégies gagnantes pour relever avec succès vos défis santé. Que vous vouliez faire plus d'activités physiques, faire de meilleurs choix alimentaires ou améliorer votre santé mentale, nos trucs saurons vous remettre sur la bonne piste !



Les meilleures stratégies pour atteindre nos objectifs santé

Jeudi 20 mai à 10h00

Nos activités et conférences sont offertes aux résidents d'Anjou de 50 ans et plus. Places limitées.

Pour inscriptions et informations, veuillez communiquer avec Josée: 514 351-2517 poste 104 OU j.emond@sara-anjou.com

Internet et les technologies numériques pour les aînés: obstacles et opportunités

Internet et les technologies numériques, comme l'ordinateur, les téléphones intelligents, et les tablettes électroniques, évoluent rapidement, et il est parfois difficile de s'y retrouver, particulièrement quand on ne les a pas beaucoup ou pas du tout utilisés au cours de notre vie. Malgré tout, Statistique Canada a montré que les aînés de 65 ans et plus au pays sont de plus en plus nombreux à être connectés et à savoir bien se débrouiller avec Internet et les technologies numériques. Mais il est vrai que les aînés les utilisent encore beaucoup moins que les autres personnes, et plus on avance en âge, moins on les utilise.

Cela fait dire aux experts qu'il existe encore une fracture numérique entre les aînés et le reste de la population. Malheureusement, la pandémie et le confinement ont fait ressortir ces inégalités, et les aînés ont souffert plus que les autres de l'isolement, car ils avaient moins facilement accès à de l'équipement informatique qui permet de garder le contact avec les proches, d'avoir facilement accès à des services et de l'information ainsi qu'à des activités pour garder la forme et la motivation. De plus, les aînés possédaient moins que les autres les connaissances utiles pour utiliser des outils de communication et de socialisation comme les réseaux sociaux, le courriel ou encore Zoom.

Pour continuer de lutter contre l'isolement des personnes aînées, plusieurs organisations veulent leur donner davantage accès à Internet, mais ce n'est pas toujours facile, pour plusieurs raisons. D'abord, le coût des équipements est souvent un obstacle, et pas seulement pour les aînés. Le matériel comme les ordinateurs et tablettes électroniques coûte cher et il est difficile en période de pandémie d'avoir accès à du matériel prêté.

Mais encore faut-il se sentir assez à l'aise pour utiliser l'Internet et la technologie. Certaines personnes aînées peuvent hésiter à utiliser Internet parce qu'elles sentent qu'elles n'ont pas les compétences qu'il faut et qu'il serait trop compliqué de les apprendre et de les développer. Il est vrai qu'utiliser Internet et de l'équipement numérique est quelque chose de stressant, on peut avoir peur de faire des erreurs et de ne pas cliquer au bon endroit. Mais les études montrent que le fait de pouvoir compter sur une personne de confiance pour les aider à apprendre en toute sécurité est un facteur important dans la décision des aînés en général de se lancer et d'oser utiliser Internet et des technologies comme l'ordinateur, le téléphone intelligent ou la tablette électronique, et d'en tirer tous les avantages.

Fort heureusement, le SARA d'Anjou met tout en œuvre pour aider les aînés à surmonter la fracture numérique. En plus des prêts gratuits de tablettes électroniques qui se poursuivent, nous offrirons bientôt des ateliers gratuits portant sur la navigation sur Internet et l'utilisation de la tablette électronique, permettant aux aînés qui le souhaitent de développer leurs compétences numériques avec la présence rassurante d'un formateur expérimenté.

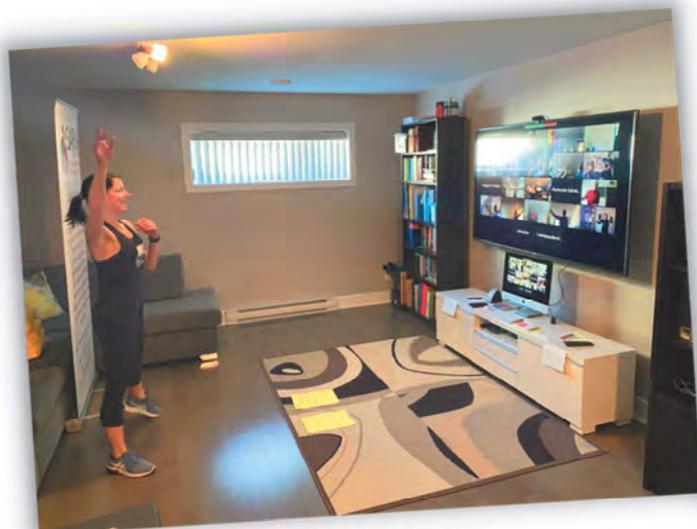
Nous espérons vous y voir en grand nombre !

NOS BONS COUPS DE L'HIVER !

Virage virtuel au SARA d'Anjou !



Même en cette période difficile, le SARA d'Anjou est fier de pouvoir continuer à offrir des services et des activités gratuits à ses membres usagers. Mise en forme, étirements, L.I.I.T., yoga, méditation, chorale, conférences et kiosques, et même prêts de tablettes Ipad, tout est mis en œuvre pour permettre aux gens de rester actifs, connectés et bien informés, le tout, dans le confort de leur foyer !



Nos activités de mise en forme, de yoga régulier et sur chaise, et de méditation se poursuivent, même à distance !

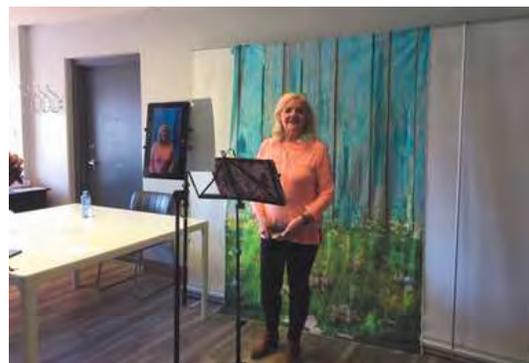
Notre chorale prend elle aussi son virage virtuel ! Le chœur du SARA d'Anjou a relevé avec succès le défi de se réunir et de répéter à distance !



Nos choristes ont pu procéder en février et en mars derniers à des enregistrements individuels avec leur cheffe de chœur ! Ils ont d'abord interprété la chanson classique "Une chance qu'on s'a". Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=meE2kBRk-aI> pour écouter le résultat !

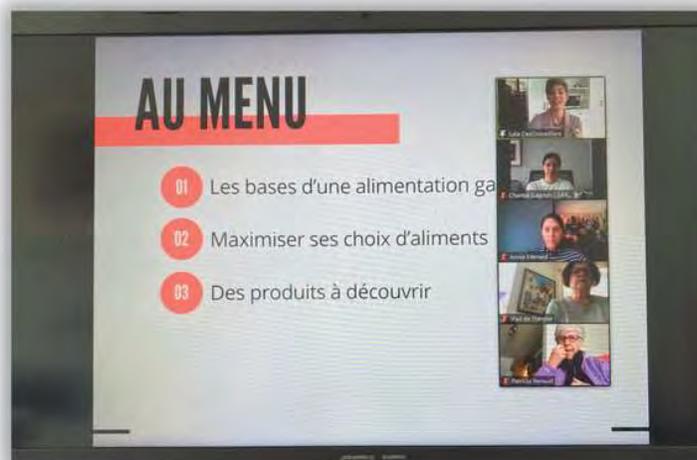
Par la suite, ils ont chanté "Au temps de la bonne chanson"; pour les écouter, c'est par ici : <https://www.youtube.com/watch?v=E6zKKGHT-8o>



Nos conférences virtuelles

Dans le cadre du Programme Action Aînés du Québec (PAAQ), le SARA d'Anjou a tenu des conférences virtuelles pour ses membres. Plusieurs autres sont d'ailleurs à venir, gardez l'œil ouvert et consultez notre infolettre et notre page Facebook !

Le 11 mars dernier, nous avons eu le privilège de recevoir en conférence Julie DesGroseillers, nutritionniste, qui nous a présenté les bases d'une alimentation gagnante pour un vieillissement en pleine santé !



En partenariat avec le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal, nous avons tenu, le 1er et le 25 février, des séances virtuelles de questions et réponses sur la COVID 19, la vaccination et le port du masque. Vanessa Agenor, intervenante psychosociale, a répondu aux interrogations des aînés sur ces sujets.



NOS BONS COUPS DE L'HIVER !

Présence de la ministre Marguerite Blais lors de la mise en forme virtuelle

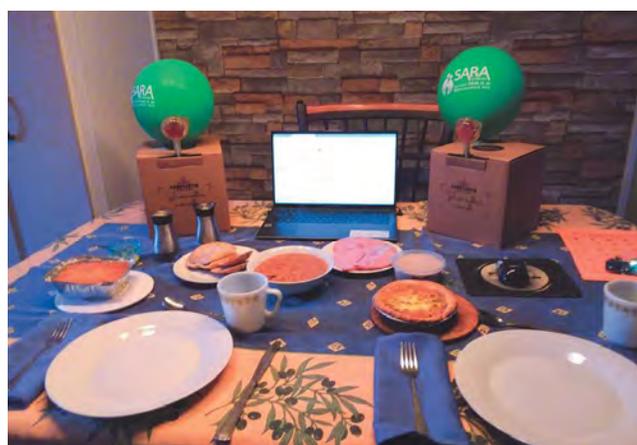
Les participants du cours de mise en forme virtuel du jeudi 25 mars dernier ont eu une heureuse surprise. Madame Marguerite Blais, ministre responsable des aînés et des proches aidants du Québec, s'est entretenue avec eux pour les encourager à continuer de maintenir une bonne forme physique ! Un grand merci à la ministre pour cette attention et bravo aux participants de la mise en forme et de toutes nos activités virtuelles qui font preuve de beaucoup de persévérance en cette période difficile !



NOS BONS COUPS DE L'HIVER !

Brunch virtuel du 26 mars

Plusieurs de nos membres étaient très déçus de ne pas pouvoir aller tous ensemble à la cabane à sucre cette année. Qu'à cela ne tienne, le SARA d'Anjou a fait venir la cabane à sucre à ses membres ! Les participants ont d'abord reçu un repas à réchauffer chez eux et ils ont ensuite été invités à bruncher tous ensemble sur Zoom. La bonne humeur, la convivialité et le rire ont été de la partie.



Nos participants ont eu le plaisir de recevoir leur repas des sucres directement chez eux !



NOS BONS COUPS DE L'HIVER !

Rencontres et activités intergénérationnelles

Depuis plusieurs mois, le SARA d'Anjou est à l'œuvre pour créer des occasions de rapprochement entre les aînés et les gens des autres générations, particulièrement les jeunes et les enfants.



Une correspondance intergénérationnelle a eu lieu entre des élèves du primaire du Pensionnat Notre-Dame-des-Anges et des résidents de la résidence La Seigneurie d'Anjou.



Nous avons également tenu une séance de mise en forme virtuelle mettant en commun des jeunes et nos aînés. Cette activité a permis à des gens de toutes les générations d'échanger et de partager !

NOS BONS COUPS DE L'HIVER !

Accompagnement-transport pour la vaccination



Le SARA d'Anjou est fier de mettre la main à la pâte pour contribuer à l'effort de vaccination et à la lutte contre la COVID 19 ! Notre équipe a mis sur pied un double service d'assistance à la prise de rendez-vous et d'accompagnement-transport pour tous les angevins de 50 ans et plus qui désirent recevoir le vaccin contre la COVID 19, que ce soit au stade olympique, au palais des congrès ou dans les pharmacies participantes !

À ce jour, de nombreux angevins ont reçu leur première dose du vaccin grâce à ce service. La vaste majorité des bénéficiaires se disent très satisfaits et heureux de l'aide que nous avons pu leur apporter.



La clinique de vaccination du stade olympique où nos bénévoles accompagnent les usagers !

BÉNÉVOLES

Joignez-vous à notre superbe équipe de chauffeurs-
accompagnateurs bénévoles

- Vous avez une voiture
- Vous avez une heure, deux heures ou des journées à nous consacrer

Nous avons besoin de vous !

N'hésitez pas à contacter **Josée** pour plus de détails sur les différentes possibilités de bénévolat : **514 351-2517 poste 104** ou **j.emond@sara-anjou.com**

* Indemnité offerte pour l'usage de votre véhicule



INFO CONSEIL

Sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées

Le mois de mars ayant été le mois de la prévention de la fraude, les policiers du Service de police de la Ville de Montréal, en partenariat avec le SARA d'Anjou, souhaitent sensibiliser les aînés sur un type de fraude qui les visent en particulier, ce qu'on appelle la "Fraude des grands-parents". Voici comment les fraudeurs procèdent:

- Le fraudeur communique avec une personne âgée en se faisant passer pour un de ses proches (petit-fils, petit-neveu, etc.) et lui demande si elle le reconnaît.
- Le fraudeur prend le nom que donne la personne âgée pour lui faire croire qu'il est bien cette personne.
- Ensuite, le fraudeur prétend être en difficulté, ici ou dans un pays étranger, avoir été arrêté, être blessé, avoir eu un accident. Il demande à la personne âgée de l'aider de toute urgence en lui envoyant de l'argent pour régler le problème.
- Le fraudeur demande à la personne âgée de faire un virement ou d'envoyer de l'argent comptant directement à lui ou à une autre personne qu'il prétend, par exemple, être son avocat.
- Dans ce cas-ci, le fraudeur joue sur les émotions des personnes âgées qu'il essaie d'arnaquer. Il va presser les personnes d'agir rapidement et les supplier de n'en parler à personne.

Sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées

- Si une personne vous appelle et vous demande si vous la reconnaissez, ne répondez pas, et demandez-lui plutôt de s'identifier ("Qui est à l'appareil?/Qui parle?").
- N'ayez pas peur de lui poser des questions personnelles auxquelles seule la personne qu'il prétend être connaît la réponse (lieu de naissance, souvenir de famille, etc.).
- Demandez-lui son numéro de téléphone et dites que vous le rappellerez plus tard. Entre temps, faites des vérifications auprès de vos proches pour vérifier si ce qu'il vous a dit au téléphone est vrai ou faux.
- Dès que vous avez un doute ou que quelque chose paraît suspect, raccrochez tout de suite.
- Ne donnez jamais d'argent même si on vous dit que c'est urgent !
- Si vous suspectez que vous avez reçu un appel frauduleux, ou si vous avez été victime d'une fraude, signalez-le aux autorités:
 - Le service de police de votre quartier (514) 280-0146
 - Le Centre antifraude du Canada 1 888 495-8501, antifraudcentre-centreantifraude.ca/

Il est important de toujours rester vigilant !

REMERCIEMENTS

Un grand merci...

À nos partenaires et collaborateurs

À nos bénévoles

À nos membres

Canada 

Québec 



Centre de recherche
sur le vieillissement

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



Anjou

Montréal 

Québec 



7800, boulevard Métropolitain Est, salle 132, Anjou H1K 1A1
info@sara-anjou.com • www.sara-anjou.com •
www.facebook.com/SARAdAnjou7800