

# BULLETIN

## PRINTEMPS-ÉTÉ 2022



- 2 - Assemblée générale annuelle
- 3 - Semaine de l'action bénévole
- 4 - Bénévoles recherchés
- 5 - Horaire des activités du printemps
- 6 - Sorties à venir
- 7 - Nos bons coups !
- 8 - Concours et concert
- 9 - Ateliers d'informatique et Bonhomme à lunettes
- 10 - Nouveau programme ViActive
- 13 - Prêt de tablettes iPad
- 14 - Info conseil: Prévention de la fraude
- 16 - Remerciements

### 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.



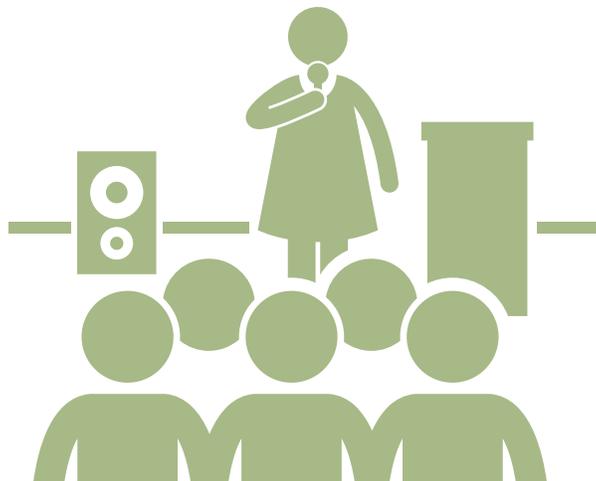
# Assemblée générale annuelle



**Et oui, c'est le printemps ! Cette année, printemps rime avec déconfinement et assouplissements. C'est pourquoi nous avons le plaisir de vous annoncer que notre prochaine assemblée générale annuelle pourra enfin se tenir en personne !**

**Elle va avoir lieu le 15 juin prochain, au Centre communautaire d'Anjou, salle 024, et ce, dès 14h00. Un goûter vous sera offert sur place, alors pour en profiter, venez en grand nombre !**

**Cette assemblée sera l'occasion de nous réunir en groupe et de vous présenter le bilan de l'année au SARA d'Anjou. Vous pourrez bien sûr prendre la parole.**





# Semaine de l'action bénévole !



Du 24 au 30 avril prochain aura lieu la Semaine de l'action bénévole. Le SARA d'Anjou tient à souligner cet événement et à rappeler l'importance de l'implication de nos bénévoles dévoués dans la réalisation de notre mission auprès des personnes âgées de la communauté angevine.

En date du 29 avril prochain, nous allons tenir un café rencontre où sont conviés tous nos bénévoles ! Venez prendre un café, déguster quelques viennoiseries et échanger avec les membres de l'équipe du SARA d'Anjou ainsi que d'autres bénévoles.

Quand: le vendredi 29 avril 2022 entre 10h00 et 12h00.

Où: Au Centre communautaire d'Anjou (7800 Boulevard Métropolitain), bureau 132.



Venez en grand nombre !

# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

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 **Chokria** pour plus de  
détails sur les différentes possibilités de  
bénévolat : **514 351-2517 poste 101** ou  
**[c.azaiez@sara-anjou.com](mailto:c.azaiez@sara-anjou.com)**

\* Indemnité offerte pour l'usage de votre  
véhicule



*Ensemble, nous pouvons  
faire la différence !*

# Horaire de nos activités

## Lundi

**10h00 à 10h45**  
Yoga sur chaise virtuel

**11h00 à 12h00**  
ViActive au CCA

## Mardi

**9h00 à 12h00**  
Bonhomme à lunettes

**11h15 à 12h00**  
Mise en forme virtuelle

**12h45 à 14h45**  
Chorale

**13h30 à 14h20**  
Étirements en virtuel

## Mercredi

**9h00 à 9h30**  
Méditation en virtuel

**10h00 à 11h00**  
Club de marche au  
parc d'Antioche

## Jeudi

**9h00 à 11h00**  
Atelier  
d'informatique  
au CCA, local 128

**13h30 à 14h20**  
Étirements en  
virtuel

## Vendredi

**9h00 à 9h30**  
Méditation en  
virtuel

**10h00 à 11h00**  
Club de marche au parc  
Lucie Bruneau

**14h00 à 15h30**  
Atelier de théâtre  
au CCA

**Veillez noter que  
les cours virtuels se  
termineront la  
semaine du 9 mai**

**2022**

Pour des informations ou  
pour vous inscrire, contactez  
Marie-Ève:  
514 351-2517 poste 104  
[m.paquet@sara-anjou.com](mailto:m.paquet@sara-anjou.com)



## Sorties à venir



Jeudi 14 avril 2022	Festival d'Art Souterrain
Vendredi 20 mai 2022	Marché Aux Puces de St-Eustache
Jeudi 17 juin 2022	Centre de la Nature à Laval
Jeudi 07 juillet 2022	Mini-croisière spectacle
Jeudi 28 juillet 2022	Plage Cap St-Jacques
Jeudi le 18 août 2022	Visite de la Caverne de St-Léonard

**Pour savoir quand vous inscrire restez à l'affût  
de notre infolettre**



# L'atelier culinaire virtuel !



L'atelier culinaire en était à sa 5e édition, nos participants se sont amusés à concocter de succulents plats.



**Nos participants ont travaillé très fort**



**Voici les résultats! Humm ça donne faim  
miam miam miam**



Bon à en lécher la spatule



**Un immense merci à tous nos participants de faire de cet atelier un succès à chaque fois, et surtout, merci à la Caisse Desjardins de Mercier-Est-Anjou pour leur généreux financement !**



# Notre concours de la St-Valentin

Contre toute attente, notre concours de la St-Valentin a été un immense succès

Nous avons reçu près d'une centaine de participations et de jolis messages pleins d'amour !

*"La clinique d'impôt est mon service favori du SARA d'Anjou"*

En voici quelques exemples

*"Les visites d'Amitiés du SARA d'Anjou me font du bien"*

*"J'adore les sorties et activités du SARA d'Anjou"*

Notre grand gagnant



M.Huard a remporté notre grand prix, soit un repas pour deux personnes d'une valeur de 50\$

Offert gracieusement par le propriétaire du restaurant

**Industria**





# Cabane à sucre



Nous retournons tranquillement à une réalité que nous attendons depuis longtemps



Après plusieurs mois de confinement, nous pouvons nous rassembler autour d'une table et manger tous ensemble



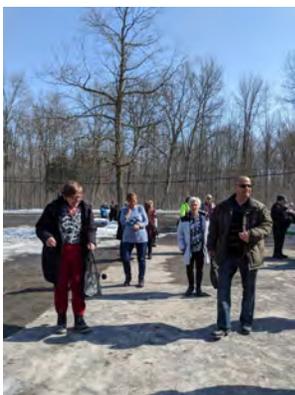
M. Chaput donne ses instructions



M. Chaput satisfait du résultat



Pas de piste de danse ni de musique ? Aucun problème, car rien n'arrête la passion de la danse ! Un petit haut parleur et le tour est joué



CONCOURS CONCOURS CONCOURS

## Concours du club de marche

**Aidez-nous à trouver un nom à notre club de marche**

Cette année, le SARA d'Anjou fait appel à vous et à votre imagination afin de trouver un joli nom pour notre club de marche.



Envoyez vos suggestions d'ici le 1er juin prochain et courez la chance de remporter un superbe prix !



Pour participer, envoyez-nous vos suggestions par courriel au [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)

## Concert de la chorale

Malgré les embûches des dernières années les choristes du Choeur SARA d'Anjou travaillent fort pour vous offrir un concert à la hauteur de leur talent



**Ne manquez surtout pas le concert  
qui aura lieu bientôt !  
Informations à venir**



# Atelier d'informatique !

Notre atelier d'informatique va prochainement débiter sa quatrième session depuis le début de l'année ! Vous débutez en informatique ? Vous avez des bases, mais aimeriez approfondir vos connaissances et gagner en confiance ? Venez profitez de nos ateliers gratuits !

Où : Au 7800 Métropolitain Est, local 128  
Quand: Les jeudis de 9h00 à 11h00

**Pour vous inscrire, contactez  
Marie-Ève au  
514-351-2517 au poste 104 ou au  
[m.paquet@sara-anjou.com](mailto:m.paquet@sara-anjou.com)**

## Le Bonhomme à lunettes !

**Tous les mardis de 9h à 12h au centre communautaire d'Anjou**



**Pour des informations ou pour prendre  
rendez-vous, contactez Marie-Ève:  
514 351-2517 poste 104**



## En 2022 un nouveau programme voit le jour

Programme offert en partenariat avec la FADOQ, ViActive vous offre une activité qui vous permet de garder la forme sur une base régulière



ViActive aide à améliorer la santé physique et psychologique



Offert aux personnes de 50 ans ou plus intéressées à faire de l'activité



Animé par une de nos précieuses bénévoles, le programme ViActive est maintenant disponible.

**Pour des informations ou pour vous inscrire, contactez Marie-Ève:  
514 351-2517 poste 104  
m.paquet@sara-anjou.com**



# PRÊTS DE TABLETTES IPAD !



Des aînés branchés et pas isolés !



Notre service de **prêt de tablettes électroniques** de type iPad 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 Marie-Ève:  
[m.paquet@sara-anjou.com](mailto:m.paquet@sara-anjou.com) ou 514 351-2517 poste 104



# 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; la fraude par hameçonnage. Ce type de fraude vise à subtiliser vos renseignements financiers, personnels ou de voler votre identité. La méthode utilisée peut être un appel téléphonique, un courriel, un texto ou un faux site Internet.

Voici comment le fraudeur procède:

-Il se fait passer pour un employé d'une institution crédible, comme une agence gouvernementale, une banque, un fournisseur de services (téléphone, Internet, électricité, etc.) ou même une entreprise. Il vous envoie un message par courriel ou texto dans lequel il vous demande de cliquer sur un hyperlien pour une raison précise comme par exemple mettre à jour vos informations, confirmer un achat ou une livraison, recevoir un remboursement ou un paiement quelconque.

Un hyperlien se présente ainsi: <https://www.exemple.com> sous la forme d'un texte bleu souligné.

-Le fraudeur va mettre de la pression sur vous afin que vous agissiez rapidement en vous disant par exemple qu'il s'agit d'un dernier avis, que vous serez poursuivi en justice ou mis en état d'arrestation, que vous allez perdre votre remboursement, etc. Le message peut aussi être trop beau pour être vrai, par exemple, il peut vous annoncer que vous avez gagné ou hérité d'un gros montant d'argent que vous devez réclamer en cliquant sur l'hyperlien ou en répondant au message.

## Sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées

Il est important de **NE JAMAIS CLIQUER** sur un hyperlien à moins que vous soyez certains que le message provient d'une personne de confiance et que c'est bel et bien cette personne qui vous l'a envoyé. Dans le doute, il est toujours bon de vérifier auprès de la personne ou de l'institution qui vous a envoyé un message. restez calme, téléphonez, posez des questions et informez-vous avant d'agir.

Soyez à l'affût de ces quelques indices qui permettent d'identifier qu'un message est frauduleux:

- Un message qui commence de façon impersonnelle comme *Madame, Monsieur, Cher contribuable, etc.*
  - Un message qui comporte des fautes d'orthographe, de grammaire ou de syntaxe
  - Un message qui vous demande d'agir rapidement ou qui semble trop beau pour être vrai
  - Un message qui dit provenir d'une source crédible, comme du gouvernement, mais dont l'adresse courriel et les coordonnées ne correspondent pas à ce qui est écrit sur le site Internet officiel de l'institution
- Si vous suspectez que vous avez été victime d'une fraude, communiquez avec votre institution financière ou la compagnie émettrice de votre carte de crédit. Puis, 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/](http://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**

Québec 

Canada 

 Anjou  
**Montréal** 



Centre de recherche  
sur le vieillissement

Participation spéciale pour  
notre cadeau de St-Valentin

Pizzeria + bar  
**Industria**



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

Québec 

 **Desjardins**  
Caisse de Mercier-Est-Anjou

 **SARA**  
D'ANJOU  
Service d'Aide et de  
Référencement Aîné

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