

Bulletin

Automne
2021



2 Mot de l'équipe

5 Assemblée Générale Annuelle virtuelle

6 Horaire de nos activités

7 Sorties à venir

8 Nos bons coups pour la santé !

11 Retour sur nos activités !

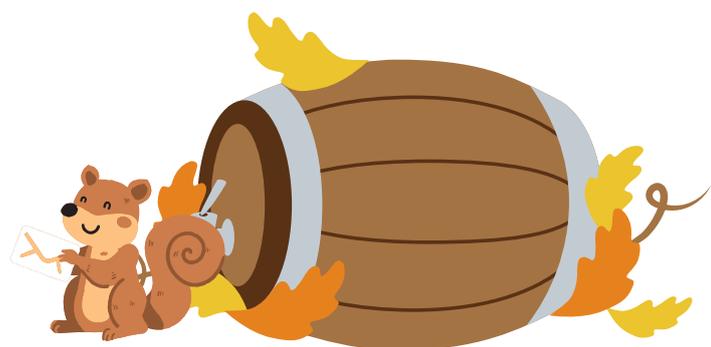
16 Un été branché au SARA d'Anjou !

20 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.





Mot de l'équipe



C'est avec grand plaisir que nous entamons l'automne et que nous relançons notre programmation.

Toute l'équipe du SARA d'Anjou est heureuse de permettre aux aînés angevins de pouvoir profiter d'une vaste gamme d'activités et de services. Il va sans dire que notre automne sera chargé, mais c'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fébrilité que nous envisageons cette période qui s'annonce active.

Comme à l'habitude, nous demeurons disponibles pour répondre à vos questions ou pour faire un brin de jasette.

Bon automne à tous !



Chantal Gagnon



Josée Emond



Marie-Hélène Robitaille



David Nadeau



Mot de l'équipe



Julien, étudiant d'été, agent aux activités et aux services

En tant qu'étudiant d'été 2021, mon expérience au SARA d'Anjou fut fort intéressante. Les rencontres que j'y ai faites ont été très agréables. Durant ce séjour au sein de l'organisme, j'ai eu l'occasion de découvrir le fabuleux travail de l'équipe du SARA d'Anjou pour sortir la communauté aînée d'Anjou de l'isolement. Une multitude de services sont offerts par l'organisme qui vise la participation sociale et communautaire des aînés et ce à travers des activités autant enrichissantes les unes que les autres, en plus d'offrir certains programmes de soutien dont bénéficient les membres. Parmi celles-ci, notons le club de marche, les activités de mise en forme, les activités culinaires, de prise de photos, le Noël des campeurs et l'expédition pédestre au Mont-Royal, pour ne nommer qu'elles.

Pendant l'été 2021, j'ai pu observer une équipe débrouillarde, créative, inventive et imaginative travailler d'arrache-pied afin d'offrir des activités diversifiées. Il y a quelque chose de beau dans une équipe qui réussit à se dépasser constamment à cet égard. Ainsi, je pense que le SARA d'Anjou a à cœur sa clientèle et rempli pleinement ces exigences avec les nombreux témoignages qui vont en ce sens.

Je suis donc plus que fier d'avoir pu travailler au SARA d'Anjou cet été avec tout ce que nous avons été en mesure d'accomplir ensemble pendant cette saison.

Si l'on pense que la pandémie a isolé et rendue amère, d'une certaine façon, la plupart de la communauté aînée à Anjou, moi j'ai pu remarquer des personnes débrouillardes, enthousiastes et enjouées à l'égard des activités proposées pour faire face à la pandémie, prêtes à s'amuser malgré les circonstances et présenter une attitude positive envers et contre tous. Je pense que cela a été possible grâce, en partie du moins, au travail du SARA d'Anjou.

Enfin, il est clair que l'organisme a sa raison d'être et fait une différence dans la vie de beaucoup. Conséquemment, je souhaite que les années futures du SARA d'Anjou soient positives et remplies de beaux moments riches en couleur.



Julien Larose



Mot de l'équipe



Wilnide, étudiante d'été, agente aux activités et aux services

Wow ! Quel été ! Mon expérience auprès de vous m'a permis d'acquérir beaucoup de connaissances et beaucoup de valeurs. Lors de mon parcours au SARA d'Anjou, j'ai connu des personnes formidables et j'ai aussi eu la chance de travailler avec une superbe équipe. J'ai eu l'opportunité de participer et d'organiser plusieurs activités dont le club de marche et les ateliers informatiques. Les discussions et les fous rires que nous avons pu partager lors des activités seront gravés dans ma tête.

J'ai débuté mon parcours au SARA d'Anjou le 7 juin, j'ai commencé avec des appels téléphoniques auprès de la population d'Anjou pour prendre de leurs nouvelles et pour les sensibiliser à la vaccination contre la COVID 19. Ensuite, j'ai eu la chance d'aller faire du porte-à-porte avec mes deux merveilleux collègues. Durant le porte-à-porte qui visais à sensibiliser la population d'Anjou par rapport à la COVID 19 j'ai eu la chance de me mettre dans leurs chaussures et de comprendre plusieurs difficultés dans lesquelles ils vivaient. Grâce au club de marche j'ai eu la chance de voir plusieurs magnifiques endroits de la ville d'Anjou dont Anjou-sur-le-lac. J'ai aussi organisé plusieurs activités avec mes collègues dont la marche de 5 km, le Noël des campeurs et l'activité de photos dans les HLM. J'ai aussi supervisé une journée de vaccination dans un HLM auprès de nos aînés. J'ai aussi fait une petite visite d'amitié auprès d'une aînée et pour finir j'ai participé à un atelier de cuisine en compagnie d'une de nos membres.

En bref, beaucoup de choses se sont passées cet été. Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir eu la chance de travailler au SARA d'Anjou, c'était une toute première fois que je travaillais dans un organisme. Je me suis sentie choyée de travailler auprès d'une si belle équipe et auprès de merveilleuses personnes. Personnellement, je recommande à chaque étudiant de venir travailler près des personnes aînés; je garantis qu'il y a beaucoup à apprendre !



Wilnide Jean-Mary

Assemblée générale annuelle virtuelle

Pour la 2e année consécutive, le SARA d'Anjou a tenu son assemblée générale annuelle de façon virtuelle sur la plateforme ZOOM. Forts des leçons apprises tout au cours de la dernière année, nos membres ont à nouveau relevé le défi que représente le fait de se réunir virtuellement. Nous avons eu la chance d'avoir quelques témoignages de membres reconnaissants de tout ce que leur organisme met en œuvre afin de favoriser leur bien-être.



M. Michel Lizotte a également annoncé son départ en tant que président du conseil d'administration du SARA d'Anjou. Nous lui adressons tous un immense merci pour son travail dévoué et avons tenu à lui offrir un petit cadeau de la part de tous les membres et artisans du SARA d'Anjou. Nous souhaitons également la bienvenue et bonne chance aux nouveaux administrateurs élus, Mme Sophie Prigent, Mme Hélène Collette, M. Roger Tardif ainsi qu'à M. Raymond Chaput, notre nouveau président.





Horaire de nos activités



LUNDI

10h00 à 10h45 : Yoga sur chaise via ZOOM

10h30 à 11h30 : Café Causerie au CCA

MARDI

9h00 à 9h30 : Mise en forme via ZOOM

9h00 à 12h00 : Bonhomme à lunettes aux Jardins Chaumont

13h30 à 14h20 : Étirements via ZOOM

13h15 à 15h15 : Chorale à l'église St-Conrad

MERCREDI

9h00 à 9h30 : Méditation via ZOOM

10h00 à 11h00 : Club de marche au Parc d'Antioche

10h00 à 11h30 : Atelier d'écriture guidée au CCA

JEUDI

9h00 à 9h30 : Mise en forme au CCA

13h30 à 14h20 : Étirements via ZOOM

VENDREDI

9h00 à 9h30 : Méditation via ZOOM

10h00 à 11h00 : Club de marche au Parc Lucie-Bruneau

14h00 à 15h30 : Atelier de théâtre au CCA

15h00 à 17h00 : Atelier informatique au CCA

Inscription obligatoire pour participer aux activités !

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





Nos sorties à venir



16 septembre

Cueillette de
pommes aux
Vergers Lafrance



21 octobre

Jardins de lumière au
Jardin botanique de
Montréal



18 novembre

Le Musée Grévin
Montréal



9 décembre

Souper de Noël
chez Constantin



Restez à l'affut de l'infolettre pour savoir à quel moment débutent les inscriptions !



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





Visiter une personne âgée 2021

Dans le cadre du projet « Visiter une personne âgée en période de pandémie », le SARA d'Anjou a été partenaire du SPVM PDQ 46 pour une deuxième année de suite afin d'effectuer du porte-à-porte dans l'arrondissement. L'objectif était de briser l'isolement des aînés et de repérer les situations d'isolement ou de maltraitance et, si nécessaire, référer les personnes aux services appropriés à leurs besoins. Les visites avaient également pour but de sensibiliser la population en général, et en particulier les aînés, à la fraude et aux vols d'identité.



Notre adjointe à la direction, Marie-Hélène, a effectué en tout 7 tournées de visites à domicile avec les policiers du SPVM PDQ 46. En tout, ce sont 577 adresses et 350 aînés qui ont reçu une visite. Les visites se sont échelonnées du 18 mai au 9 juin.



Sensibilisation à la vaccination et aux mesures sanitaires



La pandémie de COVID-19 a été particulièrement difficile à traverser pour plusieurs personnes, notamment pour les aînés. En plus de la difficulté de ne pas pouvoir voir ses proches s'ajoutent celles de respecter les différentes mesures de protection et d'avoir accès à des services et à de l'information.

Une équipe d'agents du SARA d'Anjou a effectué des visites en porte-à-porte ainsi que des appels d'amitié à travers l'arrondissement afin de s'assurer du bien-être des gens, faire de la sensibilisation à la vaccination contre la COVID-19, référer les gens à différentes ressources d'aide et distribuer du matériel sanitaire (masques et gel désinfectant).

Le projet s'est effectué du mois d'avril à août 2021. En tout, ce sont 2337 personnes qui ont reçu une visite de notre équipe de sensibilisation porte-à-porte et 643 personnes aînées qui ont reçu un appel d'amitié. La reconnaissance des aînés était perceptible et plusieurs étaient très heureux de constater que l'on pense à eux et à leur bien-être.



Vaccination dans les HLM aînés d'Anjou

Le vendredi et le samedi 11 et 12 juin avait lieu la clinique de vaccination contre la COVID-19 dans les HLM aînés d'Anjou. Les résidents des 3 habitations concernées étaient invités à venir recevoir leur première ou leur deuxième dose et environ 193 d'entre eux ont répondu à l'appel ! Le SARA d'Anjou, en collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et l'Office municipal d'habitation de Montréal, a contribué à faire de cette journée un succès.



Bien entendu, le SARA d'Anjou était sur place en soutien aux équipes de vaccination. Nos intervenants ont été présents sur les 3 sites de vaccination pendant les 2 journées prévues. Ils sont allés sur les étages chercher les résidents, aidé ceux qui avaient du mal à se déplacer et les ont accueillis et dirigés à travers la salle d'attente.



Activités intergénérationnelles

Tout au long de l'année scolaire 2020-2021, certains membres du SARA d'Anjou ont eu l'opportunité de correspondre avec des élèves de la 6ème année du primaire. Les aînés et les enfants se sont ainsi échangés des cartes postales et de magnifiques cartes bricolées à la main.

Malheureusement, les mesures sanitaires ont fait en sorte qu'il n'était pas possible pour les correspondants de se rencontrer en personne. En lieu et place d'une telle rencontre, nous avons convié les aînés participants à une discussion collective. En plus de briser l'isolement, cette activité a permis aux aînés d'exprimer et de partager leurs impressions suite au projet, en plus d'entendre celles des enfants, rapportées par les intervenantes du CHORRA.



D'autres membres aînés ont participé à des séances virtuelles où ils ont pu discuter avec des élèves de maternelle et de 2ème année sur plusieurs sujets dont l'importance de la lecture. Celles-ci ont donné lieu à de riches et touchants échanges.





Grande marche de 5 km dans Anjou



Le 5 juillet dernier, les membres du SARA d'Anjou ont été invités à relever un défi de taille: une marche de 5,3 km à travers le quartier. Le départ a été donné aux Jardins Châteauneuf et après une boucle qui les a conduits jusqu'aux Jardins Chaumont et au Centre Communautaire d'Anjou, les marcheurs sont revenus à leur point de départ.



Les participants ont eu droit à deux instants de pause et à des rafraichissements bien mérités. Félicitations à tous nos marcheurs qui ont franchi la ligne d'arrivée et merci aux bénévoles qui ont accepté d'agir en tant que guides pour les participants à travers le parcours.





Randonnée dans le Parc du Mont-Royal



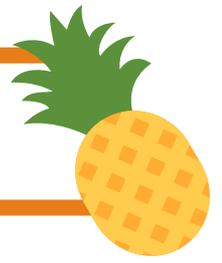
Pour la première fois depuis plusieurs semaines et pour le plus grand plaisir de nos membres, le SARA d'Anjou a pu organiser une sortie en autobus. Cet été, un groupe d'aînés a eu la chance d'aller faire de la randonnée sur le Mont-Royal, suivie d'un pique-nique et d'une marche relaxante près du Lac aux Castors.



Au cours de la journée, les randonneurs ont parcouru un impressionnant total de 8 kilomètres à pied et ont pu admirer la magnifique vue de Montréal offerte par le belvédère ainsi que la croix du Mont-Royal.



Le Noël des campeurs



Noël en juillet, sous le soleil et la chaleur des tropiques, est-ce trop beau pour être vrai ? Pas du tout, car avec le SARA d'Anjou, tout est possible ! Les résidents des HLM aînés d'Anjou ont eu la chance, les 22 et 23 juillet dernier, de venir fêter avec nous dans la cour des Jardins Châteauneuf et des Jardins Chaumont.

Au menu: collations, rafraichissements, musique, danse, cadeaux et surtout, plaisir et convivialité ! En plus des festivités, les participants ont participé au quiz spécial sur les organismes communautaires d'Anjou et l'histoire de Noël en général.



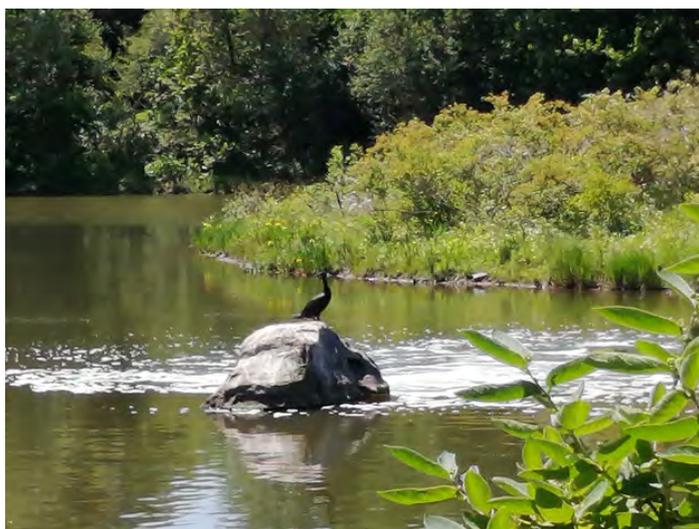


Le concours de photos de l'été



Afin de promouvoir le magnifique parcours du club de marche dans Anjou-sur-le-Lac, le SARA d'Anjou a invité les gens intéressés à s'y rendre les vendredis pour capturer en photos la beauté de l'endroit. Nous avons reçus plusieurs clichés magnifiques, si bien que choisir la photo gagnante n'a pas été chose facile. Notre choix s'est toutefois arrêté sur une prise par M. Claude Galarneau.

Photo gagnante



Photographe : M. Claude Galarneau



Photographe : Mme Maria Martello



Photographe : M. Raymond Chaput



Nos activités virtuelles

Au cours de la dernière année et demie, le SARA d'Anjou a dû s'adapter moult fois à un contexte difficile. Les mesures sanitaires nous ont obligés à faire preuve de créativité et de débrouillardise pour continuer d'offrir des services, cours et activités de qualité à nos membres. Grâce à une équipe dévouée, nous sommes parvenus à relever tous ces défis avec succès. Cet été encore, nous avons su profiter pleinement des opportunités offertes par le virtuel et nous avons maintenu nos nombreux cours virtuels, en plus de tenir une série d'activités, de rencontres intergénérationnelles et de conférences pour le plus grand plaisir de nos membres.

Les cours qui se donnaient auparavant en présentiel, la mise en forme, la chorale et le yoga sur chaise, et qui ne pouvaient plus se dérouler comme avant sont passés en mode virtuel. De plus, d'autres cours se sont ajoutés, le yoga, la méditation, les étirements et le L.I.I.T.

Nous sommes fiers d'avoir pu aider tant de personnes à garder la forme pendant cette période plus difficile en plus de leur permettre de voir et d'échanger avec plusieurs autres personnes sur une base régulière !





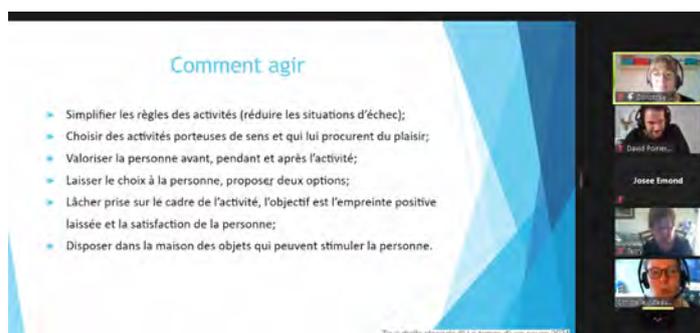
Nos activités virtuelles



Le 13 mai dernier, nous avons convié nos membres à un pique-nique virtuel suivi d'une visite à distance du Biodôme de Montréal. Qu'ils aient choisi de prendre le dîner à l'extérieur ou dans le confort de leur foyer, les gens ont eu le plaisir de se voir, d'échanger, et de découvrir ensemble la richesse et la beauté des environnements du Biodôme.



Tout au long du printemps et de l'été, le SARA d'Anjou a continué de faire preuve de créativité pour offrir des conférences virtuelles aux aînés sur des sujets variés susceptibles de les intéresser: le gaspillage alimentaire, la maladie d'Alzheimer et les autres maladies apparentées, les meilleures stratégies pour atteindre nos objectifs santé et le jardinage en bacs et en balconnières





Nos ateliers d'informatique



Le numérique, l'informatique et les différents gadgets électroniques posent souvent un défi aux aînés pour qui il est parfois plus difficile de s'y adapter et d'apprendre à en tirer tous les bénéfices possibles. On parle souvent de fracture numérique pour parler des inégalités qui existent entre les aînés et le reste de la population dans l'accès à l'équipement et aux connaissances informatiques.

Le SARA d'Anjou a pris conscience de cette réalité et a agi en conséquence. Depuis l'automne dernier, nous offrons un service de prêt de tablettes électroniques de type IPAD, ainsi que, pour les personnes n'ayant pas accès à de l'équipement informatique, de données cellulaires gratuites. Les participants à ce service recevaient une formation de base d'une heure sur l'utilisation de la tablette électronique et d'Internet.



Cependant, pour les aînés souhaitant parfaire leurs connaissances du numérique, le SARA d'Anjou a organisé une série d'ateliers gratuits d'initiation à l'informatique et à la tablette électronique.

Ces ateliers ont été très appréciés par nos membres et permettent de lutter efficacement contre la fracture numérique, mais aussi de créer un pont entre différentes générations.



Ateliers culinaires



Grâce au soutien financier de la Caisse populaire Desjardins de Mercier-Est-Anjou, le SARA d'Anjou a pu organiser une série d'ateliers culinaires virtuels en présence de chefs cuisiniers de La Guilde Culinaire. Les participants ont d'abord reçu une boîte d'ingrédients à leur domicile pour ensuite les cuisiner tous ensemble via Zoom.

Surveillez notre infolettre pour connaître les dates de nos prochains ateliers.





Remerciements



À nos partenaires et collaborateurs

À nos bénévoles

À nos membres



**Centre de recherche
sur le vieillissement**

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



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