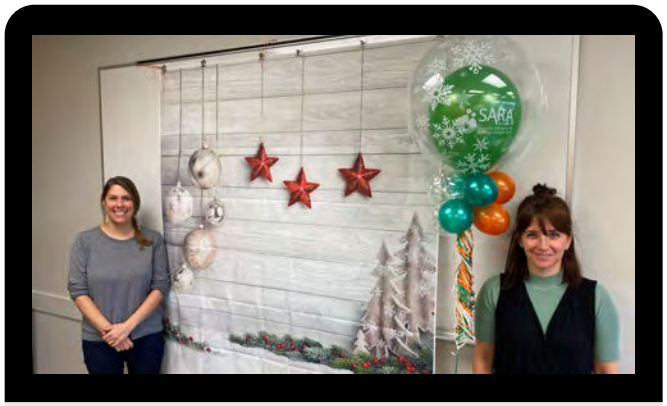
SARA D'ANJOU
Service d'Aide et de Référencement Aîné

BULLETIN

HIVER 2021

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE !



2
Mot de l'équipe

6
Notre programmation d'activités virtuelles

12
Notre programmation de conférences virtuelles

13
Notre clinique d'impôt

14
Nos bons coups de l'automne

21
Concours

22
Bénévoles recherchés

23
Programme PAIR

24
Mesures d'hygiène - COVID-19

26
Remerciements

MOT DE L'ÉQUIPE

Chantal, directrice générale

Tout d'abord, je me permets de vous souhaiter une **BONNE ANNÉE 2021 en santé** (je crois que c'est acceptable jusqu'à la fin janvier) ! Évidemment, si nous avons la santé, rien n'est à notre épreuve ! Je crois que le contexte actuel nous a fait réaliser encore une fois l'importance d'être en santé, mais mettons-nous tous les efforts pour conserver notre santé, tant physique que mentale ?

J'ai le goût de vous lancer un défi cette année, croyez-moi, relevez un défi, c'est stimulant, gratifiant et ce, peu importe l'ampleur du défi. Au lieu de prendre des résolutions, **on se lance un défi** !

Le SARA d'Anjou se fait un honneur de mettre en place des activités et services vous permettant de conserver cette précieuse santé. Je suis tellement impressionnée par votre flexibilité, votre pouvoir d'adaptation, votre créativité, c'est vraiment ce qui me motive, ce qui motive ma super équipe ainsi que le conseil d'administration à toujours continuer de réaliser notre mission.

Donc, vous avez toujours voulu devenir plus connecté, c'est le temps cette année, nous pouvons vous soutenir à relever votre défi. Vous voulez améliorer votre condition physique, suivez nos cours en ligne. Vous voulez faire une différence dans la communauté, offrez quelques heures de bénévolat, c'est tellement tangible la différence qu'on peut apporter. Vous avez toujours voulu chanter, joignez le Chœur SARA d'Anjou.

Tout ça pour dire que peu importe le défi,

VOUS ÊTES CAPABLES, GO GO GO et tenez-nous au courant de vos réalisations !

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.

VALEURS

- **Le respect de la dignitié des personnes**
- **L'égalité et la justice sociale**
- **L'autonomie**
- **L'écoute, l'empathie et la compassion**
- **La confiance dans le potentiel de la personne**
- **L'entraide et la solidarité**

MOT DE L'ÉQUIPE

Josée, coordonnatrice des activités et des bénévoles et directrice adjointe

Bonne et heureuse année à tous et chacun !

Je nous souhaite que l'année 2021 se déroule sous le signe de la **santé**, bien entendu, mais aussi sous celui du **plaisir** de se revoir "en vrai" et sous celui de la **joie** de partager des moments ensemble lors d'activités ou de sorties.

En attendant, je vous invite à participer en grand nombre à nos activités virtuelles afin de garder la forme, mais aussi pour garder le contact avec nous et tous nos précieux membres.

J'en profite pour remercier nos précieux bénévoles qui continuent d'oeuvrer auprès de nos aînés malgré ce contexte bien particulier...

MOT DE L'ÉQUIPE

Line, intervenante de milieu HLM

Chers locataires des HLM, chers membres, Je vous souhaite une **bonne et heureuse année 2021** !

J'aime bien penser que le pire est derrière nous et que le meilleur est à venir. C'est pourquoi, je vous invite à garder espoir et à continuer de prendre soin de vous.

Malgré le contexte, je demeure disponible pour vous rencontrer, pour répondre à vos questions et pour vous accompagner dans certaines de vos démarches.

N'hésitez donc pas à m'appeler !

MOT DE L'ÉQUIPE

Annie, coordonnatrice de l'accompagnement-transport et chargée de projets

En ce début d'année, c'est avec grand plaisir que je me joins à la dynamique équipe du SARA d'Anjou !

Mes dernières semaines comme coordonnatrice du service d'accompagnement-transport m'ont permis de constater le dévouement exceptionnel des bénévoles accompagnateurs.

Mes autres fonctions me permettront d'apporter de la nouveauté dans la programmation. **Garder l'œil ouvert !**

Il me fera grand plaisir de tous vous rencontrer au courant de la nouvelle année !

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

Le SARA d'Anjou est fier de pouvoir vous offrir une belle programmation d'activités virtuelles **à partir du 25 janvier**.

Dans le contexte actuel, ce projet de virtualisation de nos activités permet de briser l'isolement de nos membres en assurant leur socialisation. De plus, il permet une amélioration des capacités physiques et cognitives des participants favorisant ainsi un maintien à domicile à long terme en toute sécurité.

Alors, qu'attendez-vous pour vous inscrire ?

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

YOGA
avec Mélanie

Les LUNDIS
de 10h00 à 11h00

Développez votre flexibilité, réduisez votre stress, tonifiez vos muscles et améliorez votre posture tout en apaisant votre esprit.

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

YOGA SUR CHAISE
avec Marjolaine

Les LUNDIS de 13h00 à 14h00
et
Les MERCREDIS de 10h00 à 11h00

Grâce à la chaise qui est utilisée comme support, améliorez votre posture, votre flexibilité, votre coordination et votre force globale en douceur et en sécurité.

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

MISE EN FORME
avec Chantal

Les MARDIS et JEUDIS
de 9h00 à 9h45

Au rythme de la musique, activez votre circulation sanguine et raffermissez vos différents groupes musculaires !

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

CHORALE
avec Alexandra

Les MARDIS entre 13h15 et 15h15
(selon les groupes)

Débutant ou expérimenté ?
Venez chanter avec nous pour le plaisir !

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

Les activités que vous aimées dans le confort de votre foyer !

MÉDITATION
avec Nathalie

Les Mercredis et Vendredis
de 9h00 à 9h30

Venez explorer différents styles de méditation et découvrir comment il est possible d'intégrer la pleine conscience dans votre quotidien.

NOTRE PROGRAMMATION DE CONFÉRENCES VIRTUELLES

Les conférences que vous aimées dans le confort de votre foyer !

En plus de nos activités, des conférences virtuelles sur divers sujets seront offertes tout au long de l'année.

PREMIÈRE CONFÉRENCE :

"COVID-19 en 2021, on répond à vos questions !"

Présentée par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Le 1er février de 15h00 à 16h00 via ZOOM

Restez à l'affut de notre infolettre ou suivez-nous sur Facebook pour connaître nos prochaines conférences.

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

NOTRE CLINIQUE D'IMPÔT

C'est déjà le temps !

Nous sommes heureux de pouvoir vous offrir une autre clinique annuelle d'impôt !

Nos bénévoles seront disponibles pour remplir vos déclarations de revenus.

Voici les critères d'admissibilité :
- Revenus annuels maximaux de **25 000 $** pour une personne seule ou de **30 000 $** pour un couple;
- Les revenus de placement, comme les intérêts et les dividendes, **ne doivent pas dépasser 1 000 $**.

Nos bénévoles ne sont pas autorisés à remplir les déclarations de revenus des personnes suivantes:
- les personnes décédées;
- les personnes en faillite;
- les personnes ayant des gains en capital ou des pertes en capital, un revenu de travail indépendant ou de location, ou encore des dépenses d'emploi;
- les personnes qui ont vendu leur résidence principale durant l'année.

Pour l'inscription ou pour de l'information, contactez **Annie** :

514 351-2517 poste 101

NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre sortie au Parc-Nature Pointe-aux-Prairies

Le 18 septembre dernier, dans le cadre des Grandes Marches organisées par la FADOQ, beaucoup d'aînés membres du SARA d'Anjou sont venus marcher et pique-niquer au Parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies.

La marche à pied, c'est bon pour la santé et lorsqu'elle est pratiquée en milieu naturel, son efficacité est optimisée !

NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

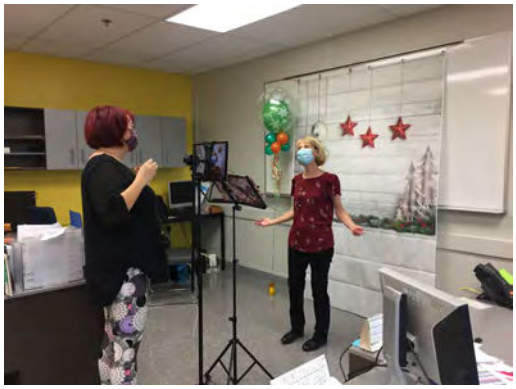
Notre cours de mise en forme extérieure !

L'été et l'automne derniers, plusieurs membres ont participé au cours de mise en forme offert deux fois par semaine au Parc Roger-Rousseau. Derrière leur cône, à plus de deux mètres les uns des autres, les participants sont venus bouger au rythme de la musique, se raffermir grâce aux exercices proposés par leur entraîneur et s'étirer en douceur sous les chauds rayons de soleil !

NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre chorale virtuelle !

Malgré ce contexte bien particulier, nous avons réussi à maintenir notre chorale ! En effet, nos choristes et leur chef de choeur se sont rencontrés virtuellement afin de préparer un mini concert virtuel. Le résultat est fantastique et nous vous invitons à le constater par vous-même en vous rendant à l'adresse suivante : https://youtu.be/xTnpl_It7b0



NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre projet "Des aînés branchés et pas isolés"

Depuis l'automne dernier, dans le cadre de notre projet "Des aînés branchés et pas isolés" rendu possible grâce au financement du gouvernement fédéral, nous faisons des prêts mensuels gratuits de tablettes électroniques de type IPAD équipées d'une connexion internet mobile à nos membres.

Ces tablettes sont très utiles pour rechercher de l'information sur le WEB, pour communiquer avec ses proches, pour participer à des activités physiques virtuelles, pour stimuler ses méninges ou tout simplement pour se divertir.

Faites comme plusieurs de nos membres et profitez de cette belle opportunité !

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

NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre collaboration avec le Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke dans le projet "APIC"

En 2018, commençait notre collaboration avec le Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke dans le projet "APIC".

L'APIC consiste en un suivi personnalisé de trois heures par semaine pendant 12 mois réalisé par un accompagnateur-bénévole. Ce bénévole est formé pour stimuler l'aîné à utiliser ses ressources et celles de la communauté pour réaliser des activités sociales et de loisirs importantes, mais difficiles à accomplir. Ce projet vise à maintenir ou améliorer la réalisation des activités sociales et de loisirs et à favoriser l'autonomie et le pouvoir d'agir des aînés.

Trois ans plus tard, ce sont plus de 40 aînés angevins qui participent à ce beau projet et profitent de ces bienfaits !

Accompagnateurs-bénévoles ou participants, on vous attend !

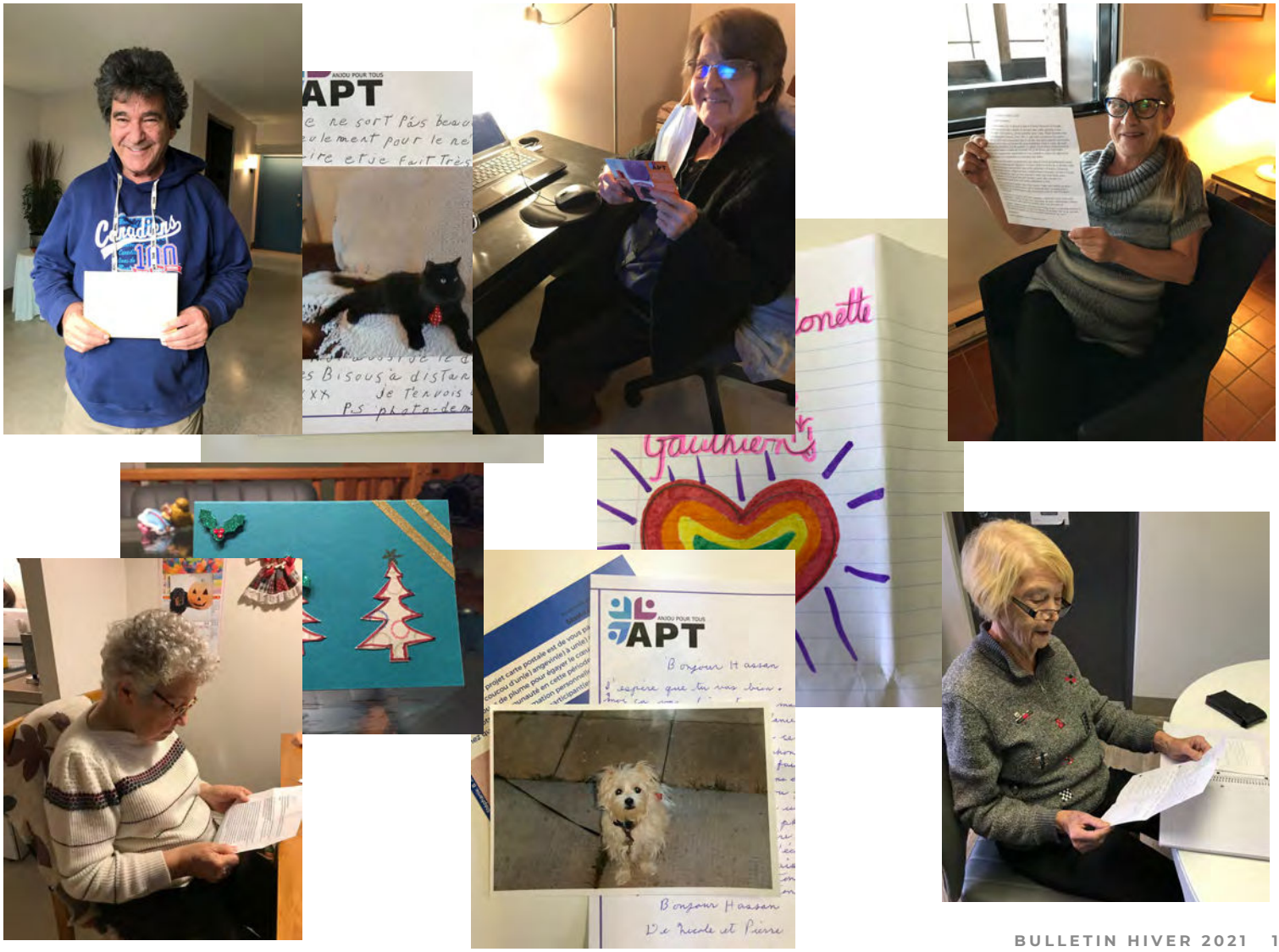
Pour plus d'information, contactez Josée :
j.emond@sara-anjou.com ou514 351-2517 poste 104

Ensemble pour la participation sociale des aînés

NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre collaboration avec le CHORRA dans un échange de lettres et de cartes intergénérationnel

C'est avec grand plaisir que nous avons collaboré avec l'organisme angevin le CHORRA afin de permettre une correspondance entre des élèves du primaire et des aînés. Ceux-ci se sont échangés des lettres et des cartes confectionnées à la main. Le but de ce projet ? Permettre le rapprochement et ouvrir un dialogue entre ces deux générations !

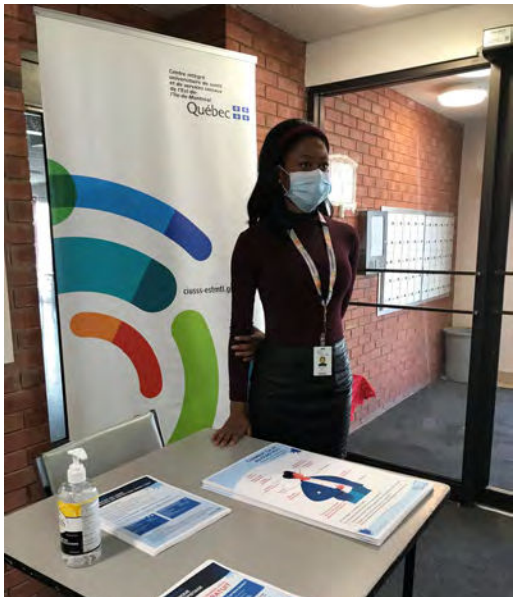


NOS BONS COUPS DE L'AUTOMNE

Notre collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Cet automne s'est déroulée notre clinique de vaccination anti-grippale dans 3 des HLM d'Anjou. Grâce à la précieuse collaboration du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, près d'une centaine d'aînés ont été vaccinés !

De plus, dans les dernières semaines, des kiosques d'information et de sensibilisation ont été tenus dans ces trois mêmes HLM. Notre intervenante de milieu HLM ainsi que du personnel du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal étaient sur place pour notamment faire la mise à jour des informations en lien avec la COVID-19, répondre aux questions concernant la vaccination à venir et rappeler l'importance de respecter les consignes sanitaires. À ces occasions, des masques ont aussi été distribués.



CONCOURS

La parole est à nos membres !

Tout le monde le dit, tout le monde le sait, cette dernière année n'a pas été des plus faciles. Mais parmi tous les changements, les bouleversements, les interdictions et les restrictions, avez-vous vécu de beaux moments ? Y a-t-il des éléments positifs que vous avez pu ressortir de cette crise sans précédent ?

On veut vous entendre ! D'ici le 1er mars, envoyez-nous vos témoignages et courez la chance de remporter un prix. De plus, vos textes pourraient se retrouver dans notre prochain bulletin !

Par courriel :
j.emond@sara-anjou.com

Par la poste:
7800, boul. Métropolitain Est,
Local 132, Anjou, H1K 1A1

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 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

PROGRAMME PAIR

Parce que votre sécurité nous tient à coeur

Notre organisme est fier de vous offrir le *Programme Pair* !

Le *Programme Pair* est un service d'appels quotidiens automatisés GRATUIT. Il permet aux personnes aînées vivant seules de se sentir davantage en sécurité. Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés ainsi que pour leur famille.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès de Josée:

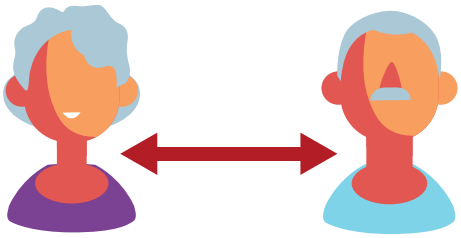
j.emond@sara-anjou.com ou 514 351-2517 poste 104

Pair

Une présence rassurante !

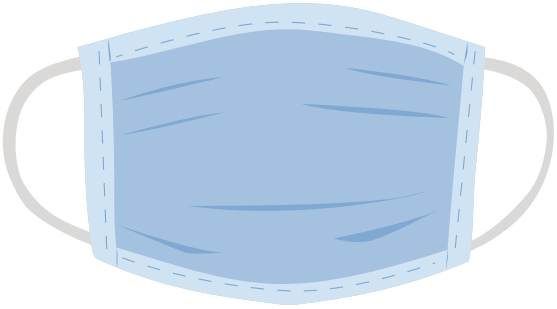
MESURES D'HYGIÈNE

COVID-19



MESURES D'HYGIÈNE

COVID-19



REMERCIEMENTS

Un grand merci...

À nos partenaires et collabotareurs
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

Québec

Anjou Montréal

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