

BULLETIN AUTOMNE



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

3 - Mots des étudiantes

5 - Horaire des activités de l'automne

6 - Nos activités de l'automne

11 - Assemblée générale annuelle

12 - Nos bons coups !

21 - INFO CONSEIL: Choisir le bon type de chaussure

23 - Bénévoles recherchés

24 - Remerciements

20
22

MOT DE L'ÉQUIPE

Quel été incroyable nous venons de vivre au SARA d'Anjou ! Encore une fois, notre équipe a fait des pieds et des mains pour offrir de belles activités, mais surtout, des sorties captivantes.

Nous avons eu le bonheur d'accueillir deux étudiantes pour l'été, Shana et Asmaa, qui se sont démarquées par leur implication et la qualité de leur travail. Nous leur souhaitons bonne chance dans la poursuite de leurs études !

Nous avons gardé la forme ensemble grâce à la mise en forme extérieure, mais aussi, à nos deux grandes marches à l'extérieur.

Nos sorties en autobus, dans les bureaux d'Hydro-Québec, mais aussi à la plage du Cap St-jacques, nous ont permis de sortir de nos habitudes, de voir des paysages et apprendre plusieurs choses.

Que dire également de notre club de marche qui s'est trouvé un joli nom et un nouveau logo pour continuer d'amener les gens à rester actifs tout en faisant de belles rencontres !

Une chose est sûre, l'automne qui s'en vient sera actif et bien rempli, avec une foule d'activités qui reviennent et que vous pourrez découvrir dans le présent bulletin.

L'équipe dévouée du SARA d'Anjou demeure à votre disposition et prête à vous offrir le meilleur service qui soit !

Bon automne !



MOTS DES ÉTUDIANTES

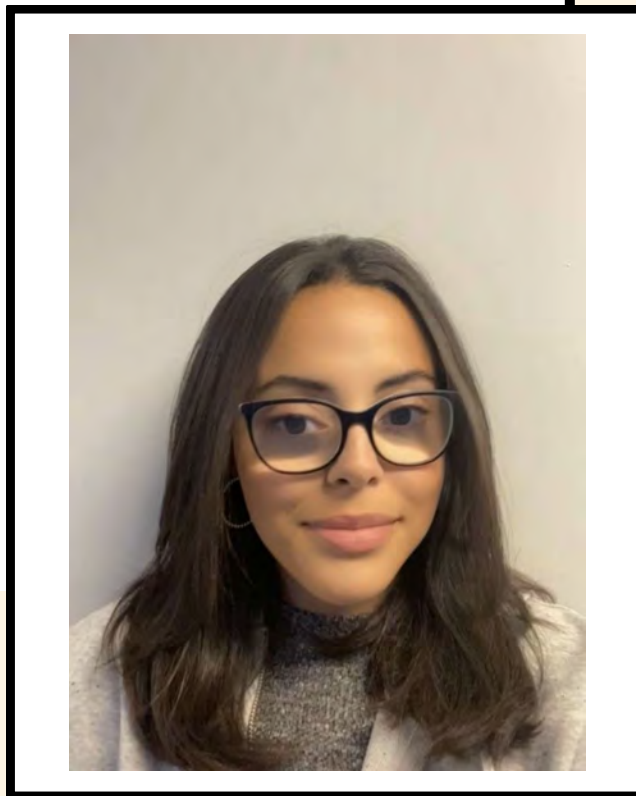
Asmaa 

Cet été, j'ai eu l'occasion de travailler au SARA d'Anjou. Dès le premier jour, l'équipe et les participants m'ont mis en confiance.

J'ai eu la chance de rencontrer plusieurs personnes, que ce soit lors des activités, dans les HLM ou lors des sorties. J'ai adoré la responsabilité ainsi que l'autonomie qui m'ont été accordées.

Grâce au SARA d'Anjou, j'ai pu développer plusieurs compétences dont l'écoute, l'entraide et l'empathie que je désire garder avec moi tout au long de mon parcours professionnel.

Après avoir participé aux ateliers informatiques, aux ateliers bijoux et aux marches, je peux dire que mon été au SARA d'Anjou restera inoubliable.



Shana



Mon expérience au SARA d'Anjou fut tellement enrichissante. L'une des choses qui m'a marqué, dès mon arrivée, est l'accueil reçu par les participants et l'équipe. Tout le monde était tellement chaleureux et ouvert à me rencontrer et c'est ce qui a rendu mon été plaisant.

Par ailleurs, durant mon été au SARA d'Anjou, j'ai pu participer à plusieurs activités telles que la marche, l'atelier d'informatique et la mise en forme. J'ai aussi eu la chance de partager mes idées ainsi que de participer à l'élaboration de plusieurs projets.

Grâce au SARA d'Anjou, j'ai pu développer mon esprit d'équipe, ma créativité et plusieurs autres connaissances. J'espère pouvoir transférer celles-ci dans ma future carrière de travailleuse sociale.

Le SARA d'Anjou est une perle, autant pour les aînés qui en bénéficient que les étudiants qui y travaillent.

Je garderai de bons souvenirs de mon été au SARA d'Anjou.





Horaire des activités automne 2022



Lundi

11h00 à 12h00
ViActive au CCA, local
131

Mardi

9h00 à 9h45
Mise en forme

9h00 à 11h30
Bonhomme à lunettes
CCA local 103

10h00 à 10h45
Yoga sur chaise en virtuel

13h00 à 15h00
Chorale

Mercredi

9h00 à 9h30
Méditation en virtuel

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

14h00 à 16h00
Atelier d'écriture
(1 mercredi sur 2)

13h30 à 15h00
Atelier de théâtre
au CCA, local 024

Jeudi

13h30 à 14h20
Étirements en
présentiel et virtuel
CCA local 128



Vendredi

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

13h00 à 15h00
Atelier d'informatique
au CCA, local 128



Inscription obligatoire pour participer !!

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire

Marie-Ève Paquet:

514 351-2517 poste 104

m.paquet@sara-anjou.com





Nos activités de l'automne



ViActive disco

Vous avez été nombreux et nombreuses à apprécier le programme ViActive créé par la FADOQ. Cet automne, nous sommes heureux de vous proposer une toute nouvelle version de cette activité: ViActive sur musique disco !

Vous aurez l'occasion de bouger et garder votre forme, le tout, sur des pistes musicales rappelant les folles années de la période disco.

Quand: Tous les lundis de
11h à 12h, dès le 12 septembre



Où: Au Centre
communautaire d'Anjou,
local 131



Chorale le Choeur SARA d'Anjou



Notre chorale est de retour pour une nouvelle et grandiose année ! Et nous avons le plaisir cette année d'accueillir parmi nous un chef de chœur renommé: M. Frédéric Vogel.

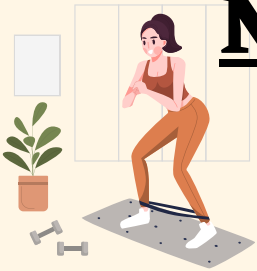
M. Vogel est connu notamment pour avoir dirigé le chœur de la Radio de Radio-Canada et pour avoir conçu et préparé des spectacles avec Juste pour Rire. Il est fort d'une expérience de plusieurs années comme chef de chorale et directeur artistique sur la scène musicale montréalaise.

Quand: Tous les mardis, de
13h à 15h, dès le 20 septembre



Où: Au rez-de-chaussée de
l'église St-Conrad (6950 rue des
Ormeaux)

Nos activités de l'automne



Cours de mise en forme

Comme vous le savez peut-être, après avoir animé notre cours de mise en forme pendant plusieurs années, Chantal va nous quitter pour aller relever un grand défi ! Nous lui souhaitons la meilleure des chances et, entre temps, souhaitons la bienvenue à une toute nouvelle animatrice qui prendra le relais ! Le cours de mise en forme se tiendra à l'extérieur jusqu'au 27 septembre ou un peu plus, si la température nous le permet.

Quand: Tous les mardis,
de 9h à 9h45



Où: Au parc Roger Rousseau
(près des accessoires
d'entraînement)



Yoga et méditation



Vous les avez aimés l'année dernière, ils sont de retour ! Les cours de yoga sur chaise et de méditation donnés par Nathalie vont reprendre via ZOOM. Le yoga aura lieu **tous les mardis de 10h à 10h45 dès le 20 septembre**, et la méditation se tiendra **tous les mercredis de 9h à 9h30, dès le 21 septembre.**





Nos activités de l'automne



Ateliers d'informatique

Dès le vendredi 9 septembre prochain, une toute nouvelle session de notre atelier d'informatique va débiter, une session ouverte **aux débutants comme aux intermédiaires**. Que vous soyez nouveau en informatique, ou que vous ayez déjà des bases et souhaitez aller un peu plus loin, cette activité est pour vous !

Session ouverte aux participants ayant déjà complété le cours précédemment.

Quand: Tous les vendredis de 13h à 15h



Où: Au Centre communautaire d'Anjou, local 128, dès le 9 septembre



Cours d'étirements en hybride



Les cours d'étirements donnés par Benjamine sont également de retour et avec une nouveauté cette année. Les cours seront en effet donnés en présentiel et retransmis **via ZOOM** en même temps ! Vous pouvez donc choisir de le suivre en personne ou dans le confort de votre foyer.

Quand: Tous les jeudis de 13h30 à 14h20



Où: Au Centre communautaire d'Anjou, local 128, dès le 22 septembre et via ZOOM en même temps



Nos activités de l'automne

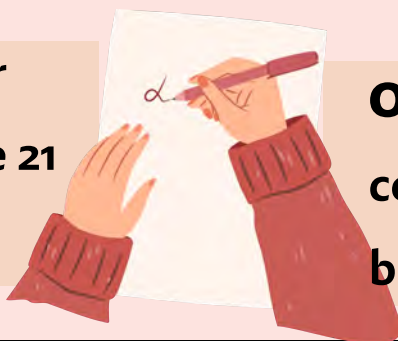


Atelier d'écriture guidée

Il était en pause depuis un petit moment, mais notre atelier d'écriture guidée va reprendre ses activités, avec cette fois un nouveau thème: **Écrivez sur vos plus beaux souvenirs.**

En plus de pouvoir discuter avec d'autres personnes et d'écrire sur divers sujets, l'atelier vous donnera la possibilité de colorier.

Quand: Un mercredi sur deux, de 14h à 16h dès le 21 septembre



Où: Dans la salle communautaire du 7750 boulevard Châteauneuf



Bonhomme à lunettes



Peu importe la saison, le Bonhomme à lunettes, opticien d'ordonnances mobile, est disponible et continue de prendre des rendez-vous.

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

Tous les mardis, entre 9h et 11h. Au Centre communautaire d'Anjou,

Pour prendre rendez-vous, communiquez avec Marie-Ève Paquet au 514 351-2517 poste 104,

Nos activités de l'automne



Cet été, notre Club de marche a fait peau neuve, avec un tout nouveau nom et un nouveau logo.

C'est ainsi qu'est apparu le Club de marche *Les Pas Possibles* du SARA d'Anjou ! Un concours a été organisé parmi les participants à cette activité pour trouver ce joli nom. Félicitations aux gagnants qui ont mérité une carte cadeau du magasin Sports Experts d'une valeur de 25 \$.



Si vous souhaitez vous aussi rejoindre nos marcheurs des *Pas Possibles*, pour garder la forme ou rencontrer de nouvelles personnes, rien de plus simple !

QUAND : **Tous les mercredis et vendredis**
Départ à 10h /Retour vers 11h ou à votre rythme

OÙ : **MERCREDI** départ et arrivée au parc d'Antioche, coin St-Zotique et boul. des Galeries d'Anjou, Boucle au parc Félix-Leclerc

VENDREDI départ au parc Lucie-Bruneau, coin boul. des Galeries d'Anjou et avenue. de l'Alsace, Boucle dans Anjou-sur-le-Lac et retour sur la piste d'athlétisme

Assemblée générale annuelle



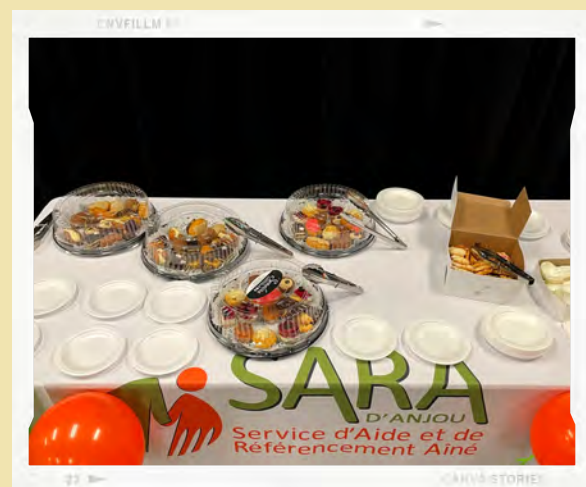
Cette année, nous avons eu le plaisir de tenir notre assemblée générale annuelle en présentiel. Quel bonheur ce fut de nous voir et d'échanger en personne ! Nous avons accueilli pas moins de 39 personnes pour faire le bilan de nos actions accomplies durant l'année et passer en revue le bilan financier.



Lors de cette assemblée, trois nouveaux administrateurs ont été élus au conseil d'administration : Monsieur **Claude Galarnau**, Madame **Marthe Blackburn** et Madame **Jeannine Abitbol**. Félicitations à eux et bonne chance dans leurs fonctions !



Sur place, nos participants ont pu profiter d'un succulent buffet offert gratuitement. Ils ont également reçu un beau parapluie aux couleurs du SARA d'Anjou comme cadeau de présence !



Un grand merci aux invités spéciaux pour leur présence. Et merci aux membres et aux employés du SARA d'Anjou, pour leur participation; ils sont le coeur et l'âme de notre organisme !

Nos bons coups





Le Grand défi Pierre-Lavoie



Dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie de cette année, nous avons invité nos membres ainsi que les aînés à se joindre à notre club de marche du vendredi pour une marche de 5 km dans le magnifique secteur d'Anjou-sur-le-Lac. Près de 30 personnes se sont rassemblées pour relever ce défi ensemble. Au total, nous avons réalisés près de 230 km.



Bravo à tous les participants, pour leur présence et leur détermination !



La grande marche du SARA d'Anjou



Sous la belle journée ensoleillée du 11 juillet dernier, le SARA d'Anjou a tenu sa grande marche. Près de 40 personnes sont venues marcher avec nous dans Anjou. Des collations et rafraichissements ont été offerts aux marcheurs le long du parcours. En tout, nos marcheurs ont effectué 6,2 km ! Bravo à eux !



Nos marcheurs en action !

Sortie à la plage du Cap Saint-Jacques



Pour bien profiter de l'été pendant qu'il est là, nous nous sommes rendus en groupe à la plage du Parc nature du Cap Saint-Jacques. Tranquillité, nature et baignade étaient au rendez-vous !



Quel beau parc que celui du Cap St-Jacques ! En plus de la plage, nous avons profité de la nature, des sentiers et du beau ciel bleu...

Ateliers de confection de bijoux



BRACELETS



COLLIERS



Grâce à un soutien financier de la Caisse Desjardins de Mercier - Est - Anjou, nous avons pu organiser gratuitement une série d'ateliers de confection de bijoux. Plusieurs matériaux de toutes les couleurs étaient à la disposition de nos participantes !

BOUCLES D'OREILLES

Voici un aperçu des bijoux faits par nos participantes



Fête nationale d'Anjou-sur-le-Lac

Le 24 juin dernier, à l'invitation de l'arrondissement d'Anjou, nous étions présents parmi d'autres organismes pour célébrer la Fête nationale dans une ambiance festive à Anjou-sur-le-Lac ! En plus de présenter nos activités et services aux citoyens, nous avons proposé un quiz sur notre organisme et sur l'histoire d'Anjou ainsi que des maquillages pour les enfants !

Notre kiosque d'information et d'amusement



Un beau chandail avec nos couleurs



Rencontre avec nos membres



Concert de la chorale *Le Chœur SARA d'Anjou*



Après plusieurs efforts, le traditionnel concert de la chorale le Chœur SARA d'Anjou a pu avoir lieu. C'est devant plus d'une centaine de personnes réunies à l'église Saint-Conrad pour l'occasion que nos choristes ont offert une splendide performance ! Merci à leur chef de chœur, M. Francis Guérard ainsi qu'au pianiste, M. Loïc Turgeon, pour leur présence et leur excellent travail !



Grand dévoilement du logo des *Pas Possibles* du SARA d'Anjou

Les dynamiques participants du Club de marche *Les Pas Possibles* du SARA d'Anjou s'étaient réunis, avec les membres du personnel, le 27 juillet dernier pour le dévoilement officiel du nouveau logo du club. Pour l'occasion, des casquettes portant le nouveau logo ont été distribuées aux marcheurs pour qu'ils puissent laisser leur marque où ils passent !



Visite des bureaux d'Hydro-Québec



Le 14 juillet dernier, notre beau groupe est parti à la découverte de notre patrimoine. Nous avons en effet visité les bureaux de la société Hydro-Québec, situés dans l'édifice Jean-Lesage en plein cœur du centre-ville de Montréal. En plus de la visite des lieux, nous avons bénéficié de la présence de guides pour nous présenter l'histoire d'Hydro-Québec et de l'électricité au Québec !



Choisir le bon type de chaussure

Avoir une bonne paire de chaussures est très important pour l'équilibre, la santé du dos ainsi que le confort. Plusieurs personnes ne sont pas renseignées quant aux divers types de chaussures qui existent. Le type de chaussures à se procurer peut varier selon le type d'activité pratiquée. Si vous avez un mode de vie plutôt actif, il serait idéal d'opter pour des chaussures avec une semelle pas trop haute.

Pour choisir des chaussures de la bonne taille il faut:

- Glisser son pied vers l'avant de la chaussure afin que les orteils touchent le bout sans être repliés.
- Passer un doigt à l'arrière de la chaussure.

Il est conseillé de choisir des chaussures à bout rond afin que les orteils aient de la place pour s'étaler. Choisir des chaussures avec des semelles fines, mais pas lisses afin de se sentir proche du sol et adapter sa marche en fonction du terrain. De plus, pour les personnes à risque de chute, il est conseillé d'opter pour des chaussures qui ont la possibilité d'ajuster le maintien au pied et au serrage par un système de fermeture réglable.

INFO-CONSEIL

Choisir le bon type de chaussure

Si vous êtes diabétique, il est recommandé de:

- Porter des talons qui ne doivent pas dépasser 4 cm et être suffisamment larges pour une bonne stabilité ;
- Ne jamais garder des chaussures neuves toute la journée. Il est préférable d'avoir deux paires de chaussures, afin de changer de paire à tous les jours.
- Le pied doit toujours être protégé dans la chaussure par des chaussettes ou des bas. Les chaussettes doivent être changées tous les jours, sans trous, ni reprises et doivent être assez épaisses. Évitez que les bas ou chaussettes serrent trop les jambes pour faciliter la circulation .

Où trouver ce type de chaussure?

- N'importe quel type de magasin
- Dans certains cas, le médecin peut prescrire des chaussures thérapeutiques
- Des pharmacies (rayon orthopédique)

Porter le bon modèle de chaussure vous assure la tranquillité afin de commencer votre journée du bon pied !

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles dévoués pour accompagner des personnes âgées à leurs rendez-vous médicaux ou pour faire leurs commissions.

Vous possédez une voiture ? Vous avez 3 heures, une journée ou même plusieurs journées par semaine ?

Vous souhaitez faire une différence dans la vie des aînés ?

**Contactez-nous au (514) 351-2517 poste 102
ou par courriel au info@sara-anjou.com**

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

Québec 



Anjou

Montréal 



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