



# Bulletin

Hiver 2022

## Bonne Année !!



### 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 Bonne année 2022 !**

**3 L'équipe du SARA d'Anjou**

**4 Horaire de nos activités**

**5 Sorties à venir**

**6 Prêt de tablettes iPad**

**7 Atelier culinaire**

**8 Nos bons coups !**

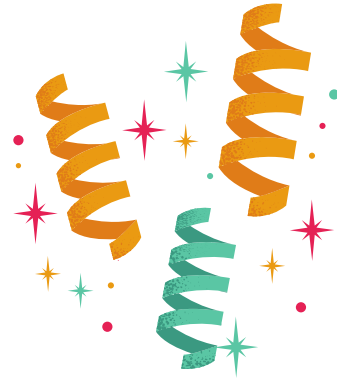
**12 Retour sur nos activités !**

**17 Info conseil**

**20 Remerciements**



# Bonne année 2022 !



En ce début de nouvelle année, toute l'équipe du SARA d'Anjou tiens à vous souhaiter une merveilleuse année 2022, une année de santé, de sérénité et de bons moments en compagnie de vos proches !

C'est encore une autre année mouvementée qui se termine, une année marquée à la fois par la continuité, mais aussi par le changement, l'arrivée des vaccins tant attendus et la levée progressive des mesures de protection. On peut en dire de même de l'année 2021 du SARA d'Anjou: nous avons, comme par les années passées, consacré tous nos efforts à améliorer et embellir le quotidien des aînés d'Anjou en leur apportant les services dont ils ont besoin et des activités leur permettant de se maintenir actifs, tant sur le plan personnel que dans la communauté. En ce contexte de distanciation sociale et de prépondérance du virtuel, nous avons fait des pieds et des mains pour pallier la fracture numérique et offrir aux aînés les connaissances et les compétences nécessaires dans l'utilisation des nouvelles technologies ce qui leur a permis d'être présents, plus que jamais, dans ces nouveaux espaces communs et d'en tirer tous les bénéfices possibles pour eux et leurs proches.

En même temps, le SARA d'Anjou a connu d'importants changements qui vont marquer son entrée dans la nouvelle année. Nous avons en effet une toute nouvelle équipe d'employés dévoués, dynamiques et créatifs qui est prête à prendre le relais dans la mission historique du SARA d'Anjou auprès de ses membres et de la population aînée.



Chantal Gagnon, Directrice générale



# L'équipe du SARA d'Anjou



Cette année au SARA d'Anjou, c'est en grande partie une nouvelle équipe que vous aurez la chance de découvrir et qui mettra tout en œuvre pour vous offrir les meilleurs services et activités.

Tout d'abord, David, que vous connaissez peut-être déjà, agira à titre de directeur adjoint, et il demeure disponible pour répondre à vos questions: (514) 351-2517 poste 102.

À titre d'adjointe à la direction, nous avons accueillie Chokria qui coordonne également le service d'accompagnement-transport. Pour vos rendez-vous médicaux, vous abonner au service ou toute autre question, vous pouvez la rejoindre au (514) 351-2517 poste 101.

Ensuite, Marie-Ève s'est joint à notre équipe comme coordonnatrice des activités. Pour toute information sur nos activités et vous y inscrire, faites le (514) 351-2517 poste 104.

Finalement, l'intervention de milieu dans les HLM sera assurée par Marie, notre nouvelle intervenante. Elle est disponible en personne à notre point de service du 7800 Boulevard Châteauneuf (bureau 107) et par téléphone au (514) 351-2517 poste 103.





# Horaire de nos activités



## Lundi

10h00 à 10h45  
Yoga virtuel

11h00 à 12h00  
VieActive au CCA  
**reporté à plus tard**

## Mardi

11h15 à 12h00  
Mise en forme  
virtuelle

12h45 à 14h45  
Chorale en virtuel

13h30 à 14h20  
Étirements en virtuel

## Mercredi

9h00 à 9h30  
Méditation en virtuel

10h00 à 11h30  
Atelier d'écriture au CCA  
**reporté à plus tard**

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

## Jeudi

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  
**reporté à plus tard**

## Information

Bonhomme à lunettes  
**Information à venir**

Ateliers d'informatique  
**Information à venir**

**Inscription obligatoire pour participer aux activités !**

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)







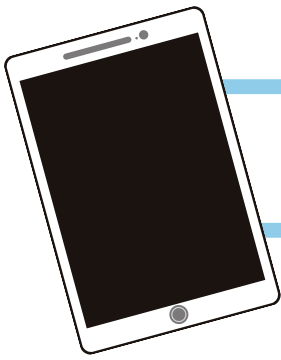
## Nos sorties à venir



**En raison de la situation actuelle, il n'est malheureusement pas possible d'organiser des sorties pour le moment. Restez à l'affût de notre infolettre et de nos affiches pour avoir les dernières nouvelles quant aux sorties.**

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

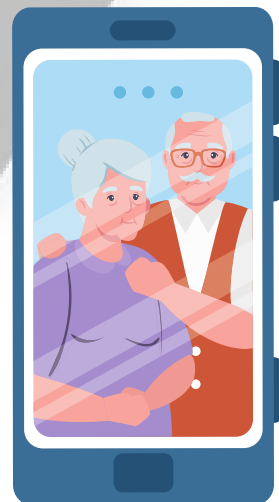




## Des aînés branchés et pas isolés

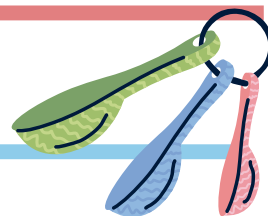
Et oui, encore une fois, malheureusement, on se retrouve plus souvent à la maison sans la possibilité de voir nos proches autant qu'on le voudrait et de faire toutes les activités qu'on aimerait faire. Une nouvelle fois, le SARA d'Anjou est là pour vous soutenir ! Que ce soit pour rester en contact avec vos proches par courriel ou appels vidéos, pour vous informer sur Internet ou simplement pour vous divertir avec une large sélection de jeux, vous pouvez profiter d'un prêt d'un mois d'une tablette électronique de type iPad tout à fait gratuitement !

**Pour toute information ou  
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)**





# ATELIER CULINAIRE VIRTUEL



\*CINQUIÈME ET DERNIÈRE ÉDITION\*

**QUOI?**

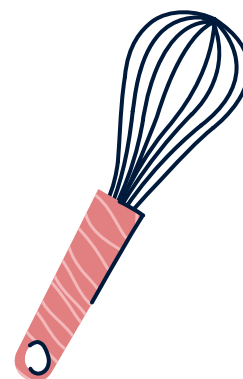
ACCOMPAGNÉS PAR UN CHEF. RÉALISEZ 2 RECETTES À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS LIVRÉS À VOTRE DOMICILE

**QUAND?**

24 FÉVRIER À 16H00 VIA L'APPLICATION ZOOM

**AU MENU:**

PAD THAÏ AUX LÉGUMES EXPRESS ET MOUSSE DÉCADENTE AU CHOCOLAT NOIR 70% ET NOIX DE COCO



**INSCRIPTION JUSQU'AU 10 FÉVRIER.**

**LES PLACES SONT LIMITÉES**

**Pour toute information ou 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)**



# Nos bons coups !

## Journée internationale des aînés



Le 1er octobre 2021 avait lieu la Journée internationale des aînés. Le SARA d'Anjou a tenu cette fois-ci à souligner cette journée et l'importance des aînés pour nos communautés. En plus de pouvoir se rencontrer à l'extérieur pour discuter, les participants se sont vu offrir le café et d'autres gâteries.



La députée d'Anjou Louis-Riel, Mme. Lise Thériault, nous a gratifié de sa présence pour cet événement spécial.



# Nos bons coups !



## Les aînés branchés du SARA d'Anjou !

C'est en automne dernier que la toute première cohorte des aînés branchés du SARA d'Anjou a complété avec succès l'atelier d'informatique ! Pendant la session de 6 ateliers, nos participant(e)s ont acquis non seulement des compétences utiles en utilisation de la tablette iPad et d'Internet, mais aussi la confiance et l'assurance dans les outils du numérique, qui sont aujourd'hui plus importants que jamais.



Nous avons également eu le plaisir, 6 ateliers plus tard, de voir notre deuxième cohorte d'aînés branchés compléter leur formation et décrocher leur diplôme !



# Nos bons coups !

## Concert de Noël du Choeur SARA d'Anjou



Après un an d'absence, le traditionnel concert de Noël du Choeur du SARA d'Anjou a finalement pu avoir lieu sous les lumières de l'église St-Conrad. Nos choristes et leur chef de chœur dévoué ont travaillé pendant plusieurs semaines pour nous présenter une magnifique sélection de chansons du temps des Fêtes et d'autres classiques bien connus.







# Nos bons coups !

## Nos dîners de Noël



Qui dit hiver dit aussi temps des Fêtes ! Cette année, le SARA d'Anjou a voulu fêter Noël et la nouvelle année en grand avec non pas un, mais deux dîners. Les gens ont pu venir déguster ensemble un délicieux repas traditionnel des Fêtes. La joie, la bonne humeur et la gaieté ont été au menu !



Nous avons également fait tirer de magnifiques présents parmi les participants. Félicitations aux heureux gagnants !



# Retour sur nos activités



## Cueillette de pommes



C'est sous un magnifique ciel bleu et une température clémente de fin d'été que nos membres ont eu la chance de cueillir de délicieuses pommes et de déguster divers plats sucrés. Sur place, les participants ont pu profiter des magnifiques paysages des vergers Lafrance !



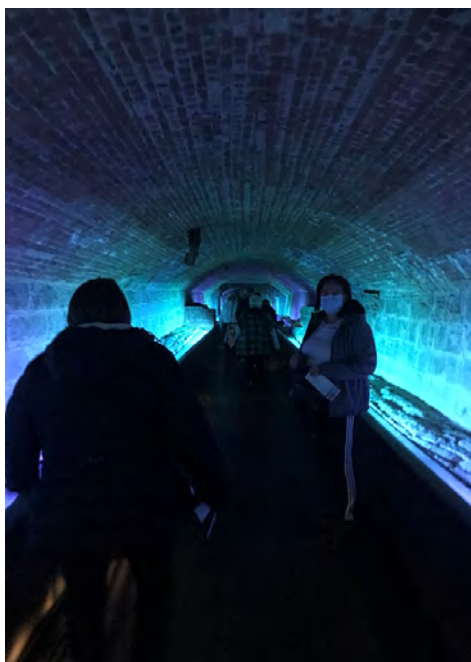


# Retour sur nos activités



## Musée de la Pointe-à-Callière

Le 28 octobre dernier, nous avons effectué la visite "Ici a été fondée Montréal" au musée de la Pointe-à-Callière. Nous avons ainsi pu contempler les vestiges de la fondation de notre belle ville il y a de cela plus de 375 ans !



Les participants à la visite ont eu la chance de plonger au coeur de notre histoire, dans une atmosphère irréelle et envoûtante !

# Retour sur nos activités



## Biodôme et Planétarium de Montréal



C'est le 25 novembre dernier que nous sommes partis à la découverte du Biodôme de Montréal et de ses nombreux écosystèmes. Les participants à la sortie ont pu observer les animaux qui y vivent et prendre des photos !



Par la suite, c'est vers l'espace et le firmament étoilé que nous avons porté notre attention, puisque nous sommes allés au Planétarium. Nos participants ont pu profiter d'une magnifique projection qui leur en a fait apprendre davantage sur l'univers dans lequel nous vivons !



# Retour sur nos activités

## Conférence de Dave Morissette



Cet automne, nous avons eu le plaisir et l'immense privilège d'accueillir en conférence virtuelle M. Dave Morissette, ancien joueur de hockey et personnalité connue du monde du sport et des médias, qui est venu nous partager son expérience sur les chemins de Compostelle. Nul doute que plusieurs participants auront reçu la piqûre du voyage après cette conférence !

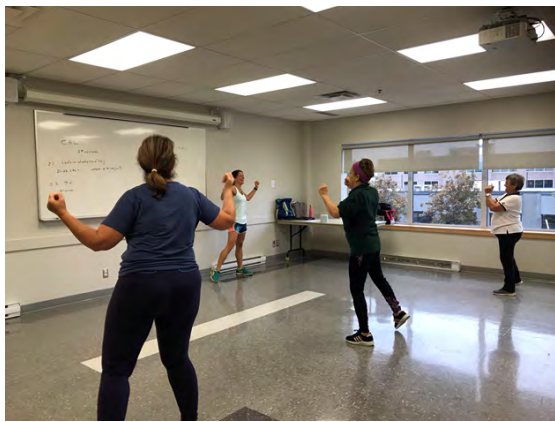


# Retour sur nos activités



## Nos activités intérieures !

On ne se le cachera pas, l'hiver, on est mieux à l'intérieur et au chaud ! Pour la session d'automne 2021, nous avons eu la chance de pouvoir tenir certaines de nos activités en groupe et à l'intérieur. Ainsi, les cours de mise en forme, nos ateliers d'informatique, de théâtre et d'écriture ainsi que les Lundis causerie se sont déroulés au Centre Communautaire d'Anjou.



Nos membres participants ont également pu bénéficier du programme PIED, des séances d'exercices de renforcement musculaire en compagnie d'une kinésiole.



# INFO CONSEIL

## Sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées

Chaque année, la fraude continue d'être un fléau et de frapper plusieurs personnes. C'est pourquoi les policiers du Service de police de la Ville de Montréal, en partenariat avec le SARA d'Anjou, souhaitent sensibiliser les aînés à un type de fraude qui les visent particulièrement: la fraude par cartes prépayées et cartes-cadeaux. Voici comment les fraudeurs procèdent:

- Le fraudeur communique avec la personne âgée par téléphone, par courriel ou par message texte (texto).
- Le fraudeur se fait passer pour un membre de la famille de la personne âgée, ou bien pour un représentant d'une agence gouvernementale (de l'Agence du Revenu, etc.), d'une institution ou organisme, ou encore d'une entreprise.
- Le fraudeur invente une histoire qui est fausse, par exemple, il peut se faire passer pour un proche qui aurait un besoin urgent d'argent pour régler un problème auquel il fait face. Ou encore, il peut essayer de faire croire à la personne âgée qu'elle doit de l'argent à une agence gouvernementale, institution, organisme ou entreprise en raison d'impôts ou d'une facture non payés.

**PEU IMPORTE LA SITUATION MENTIONNÉE, ELLE EST FAUSSE, LE FRAUDEUR L'A INVENTÉE DE TOUTES PIÈCES !**

- Le fraudeur va ensuite insister auprès de la personne âgée pour qu'elle procède à un paiement. Il va demander à la personne âgée de payer avec des cartes prépayées ou des cartes-cadeaux (qu'on trouve en vente dans plusieurs magasins ou sur Internet). Le fraudeur va créer une situation d'urgence et tenter de faire peur à la personne âgée afin qu'elle accepte de payer.
- Le fraudeur va demander à la personne âgée d'aller en magasin acheter la carte prépayée ou la carte-cadeau, ou bien de l'acheter sur Internet, et ensuite de lui donner le numéro de la carte afin de retirer lui-même l'argent.

# INFO CONSEIL

## Sensibilisation à la fraude visant les personnes âgées

Gardez à l'esprit que jamais aucune agence gouvernementale, institution, organisme ou entreprise ne va vous demander de payer une somme due par carte prépayée ou par carte-cadeau ! Si quelqu'un vous contacte et vous demande un paiement par de telles méthodes, SOYEZ VIGILANT.

Refusez de lui donner vos renseignements personnels s'il vous les demande. Posez-lui des questions comme son nom, son titre, pour quelle agence, institution, organisme ou entreprise il travaille. Demandez-lui son numéro de téléphone pour le rappeler le temps que vous fassiez des vérifications.

Et surtout, même si on vous presse de le faire, même si on tente de vous faire peur en vous disant que vous risquez des poursuites judiciaires ou de la prison si vous ne payez pas, ne procédez pas au paiement, n'achetez pas de carte prépayée ou de carte-cadeau et ne donnez pas son code à une personne que vous ne connaissez pas. Prenez le temps de faire des vérifications, téléphonez à vos proches, à une personne de confiance, ou même à votre service de police local, téléphonez à l'agence, l'organisme, l'institution ou l'entreprise à laquelle la personne vous a dit qu'elle travaillait et vérifiez auprès d'eux.

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/](http://antifraudcentre-centreantifraude.ca/)

# **BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

Nous sommes à la recherche de chauffeurs bénévoles pour accompagner des aînés lors de rendez-vous médicaux.

Vous possédez une voiture ?  
Vous avez 3 heures, une journée ou plusieurs journées de libres ?  
Vous souhaitez faire la différence dans la vie des aînés ?

**On a besoin de vous !**

**Contactez Chokria :**

**514 351-2517 poste 101**

**[c.azaiez@sara-anjou.com](mailto:c.azaiez@sara-anjou.com)**



# Remerciements



À nos partenaires et collaborateurs

À nos bénévoles

À nos membres

Canada 

Québec 

 Anjou  
Montréal 

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

 Centre de recherche  
sur le vieillissement

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

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

Québec 

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