Bulletin Automne Hiver 2023-2024

3 - Mot de l'équipe

4 - Horaire activités automne 2023

5 - Projet de recherche (APIC)

6 - Bénévoles Recherchés

7 - Sorties et activités à venir

11 - Montage photos

14 - Nos petits jeux

17 - Horaire activités hiver 2023

18 - À venir

19 - Solutions

20 - Merci à nos partenaires !

MOT DE L'ÉQUIPE

C'est avec fébrilité que nous vous souhaitons la bienvenue dans la nouvelle saison automne-hiver 2023-2024 ! Alors que les températures commencent à baisser et que les feuilles commencent à changer de couleur, toute l'équipe du SARA d'Anjou est prête à vous offrir une gamme passionnante d'activités, de sorties et d'événements pour animer vos journées et soirées. Cet automne-hiver, nous avons préparé un programme diversifié pour répondre à une variété d'intérêts. Que vous soyez un amateur de plein air, un passionné de l'art et de la culture, ou simplement à la recherche d'occasions de socialiser avec vos voisins, il y en a pour tout le monde au SARA d'Anjou. Voici un aperçu de ce qui vous attend :

1. Activités physiques : Programme PIED, ViActive, Mise en forme, Yoga sur chaise, Club de marche : Les Pas Possibles, Pétanque, Étirements, Patin libre.

2. Ateliers artistiques : Chorale, Atelier de théâtre.

3. Services : Accompagnement-transport, APIC, Bonhomme à lunettes, Clinique d'impôts, Ateliers et dépannage informatique.

4. Sorties : Croisière, Méchoui, Théâtre, Cabane à sucre.

5. Fêtes et célébrations : Journée internationale des aînés, Ne manquez pas nos événements spéciaux pour les fêtes.

N'oubliez pas de vous inscrire à notre infolettre pour les détails spécifiques sur les dates, les horaires et les lieux de ces activités. Nous sommes impatients de partager ces moments mémorables avec vous et de renforcer encore davantage notre communauté.

Au nom de toute l'équipe du SARA d'Anjou, nous vous remercions pour votre soutien continu et votre engagement envers notre communauté.

Merci.

Nos activités à l'horaire automne 2023

Lundi

10h00 à 11h00
Programme PIED
Aux Terrasses Versailles
Du 18 septembre au 4 décembre 2023

11h00 à 12h00
ViActive
Au local 024
Du 18 septembre au 11 décembre 2023

Mardi

9h00 à 9h45
Mise en forme
Parc Goncourt

9h00 à 11h30
Bonhomme à lunettes
CCA local 103

10h00 à 10h45
Yoga sur chaise ZOOM
Du 19 septembre au 12 décembre 2023

13h00 à 15h00
Chorale
Du 12 septembre au 12 décembre 2023

Mercredi

10h00 à 11h00
"Les pas Possibles"
au parc d'Antioche

13h30 à 16h30
Atelier de théâtre
au CCA, local 024
20 septembre au 13 décembre 2023

Jeudi

9h00 à 9h45
Mise en forme
Parc Goncourt

15h30 à 17h00
Programme PIED
Aux Terrasses Versailles
Du 21 septembre au 7 décembre 2023

13h à 15h
Pétanque libre
Au centre communautaire d'Anjou

13h30 à 14h20
Étirements hybride
Via ZOOM et au local 128
Du 21 septembre au 14 décembre 2023

Vendredi

10h00 à 11h00
"Les pas Possibles"
au parc Lucie Bruneau

13h00 à 15h00
Atelier d'informatique
local 128

13h30 à 14h30
Patin libre aréna Chaumont
Du 22 septembre au 15 décembre 2023

*Pour les 50 ans et plus

Pour vous inscrire à l'une de nos activités communiquez avec Marie-Eve Paquet au 514 351-2517 poste 104 ou par courriel au m.paquet@sara-anjou.com

BÉNÉVOLES ET PARTICIPANTS RECHERCHÉS

Projet de recherche Accompagnement-citoyen personnalisé d'intégration communautaire (APIC)

L'APIC est un programme sur mesure de rencontre hebdomadaire d'environ 3h pendant un an entre une personne aînée et une personne accompagnatrice-bénévole.

L'objectif de ces rencontre :

Accompagner la personne aînée à réaliser des activités sociales et de loisirs signifiantes pour elle selon ses ressources.

Nous recherchons des personnes :

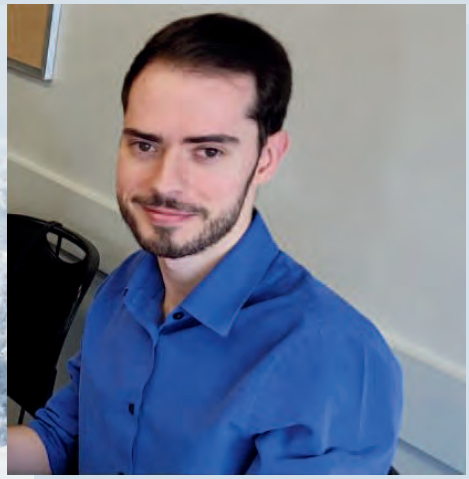
Des gens âgées de 65 ans et plus résidant à domicile ou en résidence privée qui sont restreints dans au moins une activité de la vie quotidienne (ex.: faire les courses, le ménage, etc.)

Nous sommes à la recherche d'accompagnateurs-bénévoles…

Désirant s'impliquer auprès des aînés ayant une bonne capacité d'écoute ayant une facilité à entrer en contact avec les gens disponibles et flexibles ayant des habiletés numériques

L'APIC repose sur…

- Le respect des besoins et des intérêts des aînés
- L'échange d'égal à égal
- Le respect des différences
- L'importance de l'inclusion dans la communauté



Ce projet vous intéresse ? Pour y participer ou avoir plus d'informations, contactez David au d.nadeau@sara-anjou.com ou au 514 351-2517 poste 101

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

Ensemble pour la participation sociale des aînés

Centre de recherche sur le vieillissement

Bénévoles recherchés

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

Vous possédez une voiture ? Vous avez une demi-journée, une journée ou même plusieurs jours par semaine ?

Vous souhaitez faire une différence dans la vie des aînés ?

Contactez-nous au
(514) 351-2517 poste 101 ou
par courriel au info@sara-anjou.com

VENEZ CÉLÉBRER AVEC LE SARA D'ANJOU

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Délicieux repas, prix de présence et danse seront à l'horaire Pour les 50 ans et plus

Vendredi 29 septembre 2023

Prix : 30 $

INSCRIPTION ET PAIEMENT DU

29 AOÛT 2023 AU 22 SEPTEMBRE

OUVERTURE DES PORTES À 17H30

Au centre Roger-Rousseau, 7501, avenue Rondeau

Montréal (QC) H1K 2P3

Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire à nos sorties contactez :

Marie-Ève au 514 351-2517 poste 104 ou m.paquet@sara-anjou.com

LE SARA D'ANJOU VOUS INVITE

AU MÉCHOUI

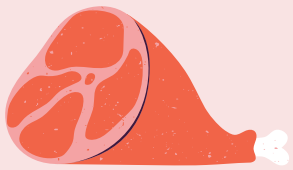
CHEZ CONSTANTIN

VENDREDI 6 OCTOBRE

PRIX : 35$

DÉPART : 10H00 DU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

RETOUR : 15H30 DE CHEZ CONSTANTIN



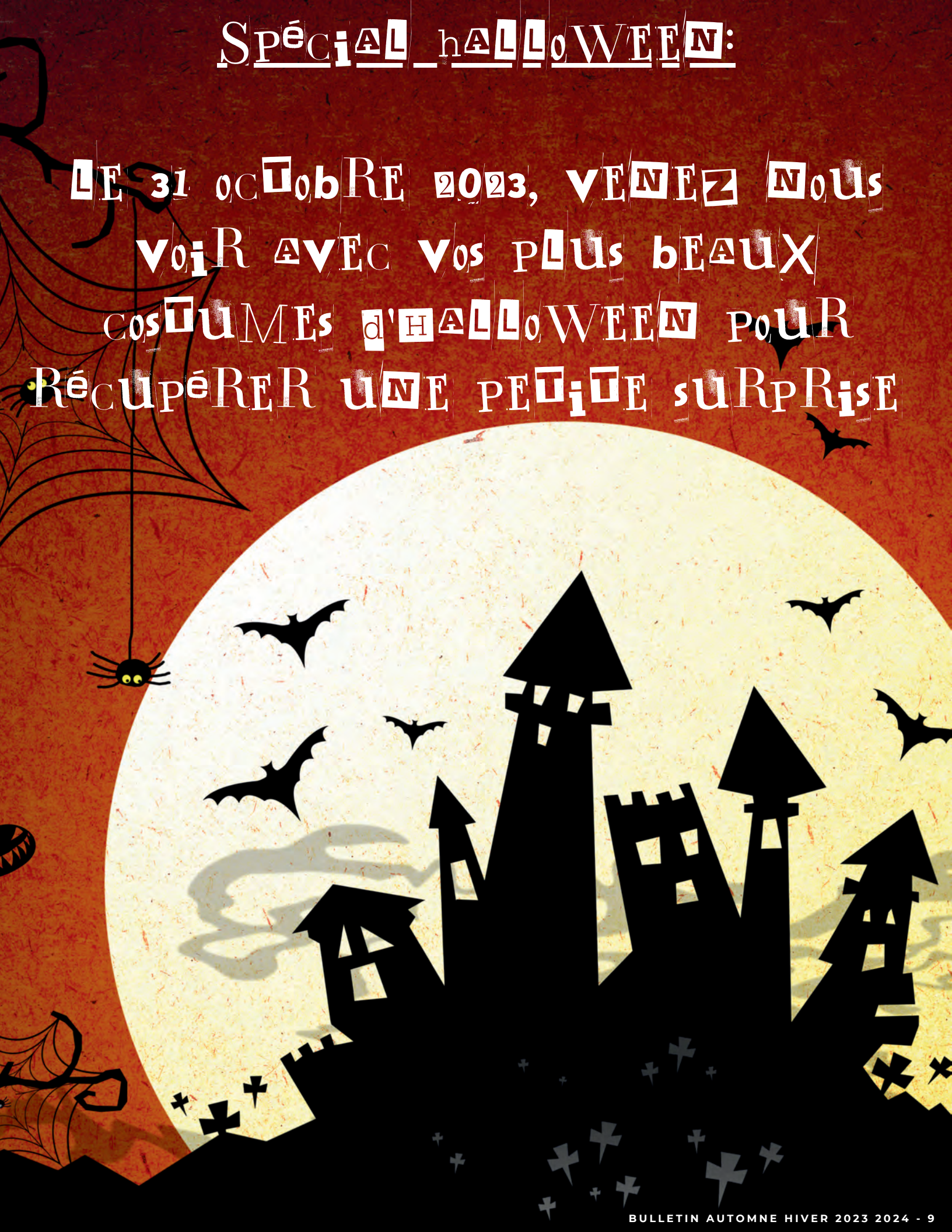
INSCRIPTION ET PAIEMENT DU 6 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE 14H00. PAR LA SUITE AUCUN PAIEMENT NE POURRA ÊTRE ACCEPTÉ ET LA PLACE SERA CÉDÉE.

Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire à nos sorties contactez :

Marie-Ève au 514-351-2517 poste 104 ou m.paquet@sara-anjou.com

Spécial halloween:

Le 31 octobre 2023, venez nous voir avec vos plus beaux costumes d'halloween pour récupérer une petite surprise



LUNDI 6 NOVEMBRE 2023

LE SARA D'ANJOU EN COLLABORATION AVEC JAMIN CHTOUKI

VOUS INVITE À LA PIÈCE
10 ANS DE MARIAGE

DÉPART : 12H30 **PRIX : 30$**

RETOUR : DU THÉÂTRE À 15H45

Bouchées et verre de mousseux inclus

INSCRIPTION ET PAIEMENT DU 6 OCTOBRE AU 30 OCTOBRE 14H00. PAR LA SUITE AUCUN PAIEMENT NE POURRA ÊTRE ACCEPTÉ ET LA PLACE SERA CÉDÉE.

RÉSERVATION ou INFORMATIONS :
Marie-Ève Paquet au 514 351-2517 poste 104
Par courriel à l'adresse suivante : m.paquet@sara-anjou.com

Anjou Montréal Québec SARA D'ANJOU Service d'Aide et de Référencement Aîné

LE SARA D'ANJOU VOUS INVITE À UN

Dîner de Noël

CHEZ CONSTANTIN

JEUDI 23 NOVEMBRE 2023

DÉPART: 10H00 DU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

RETOUR: DÉPART À 15H30 DE CHEZ CONSTANTIN

PRIX : 40$

INSCRIPTION À PARTIR DU 23 OCTOBRE

INSCRIPTION ET PAIEMENT DU 23 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 14H00. PAR LA SUITE AUCUN PAIEMENT NE POURRA ÊTRE ACCEPTÉ ET LA PLACE SERA CÉDÉE.

Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire à nos sorties contactez :

Marie-Ève au 514-351-2517 poste 104 ou m.paquet@sara-anjou.com

SARA

SARA
www.sara-anjou.com

SARA

SARA
www.sara-anjou.com
SARA
D'ANJOU
Service d'Aide et de
Référencement Aîné

SARA
SARA
SARA

Trouvez l'erreur

Qui suis-je?

Je suis très haute lorsque je suis du midi et piquante lorsque je suis à coudre.

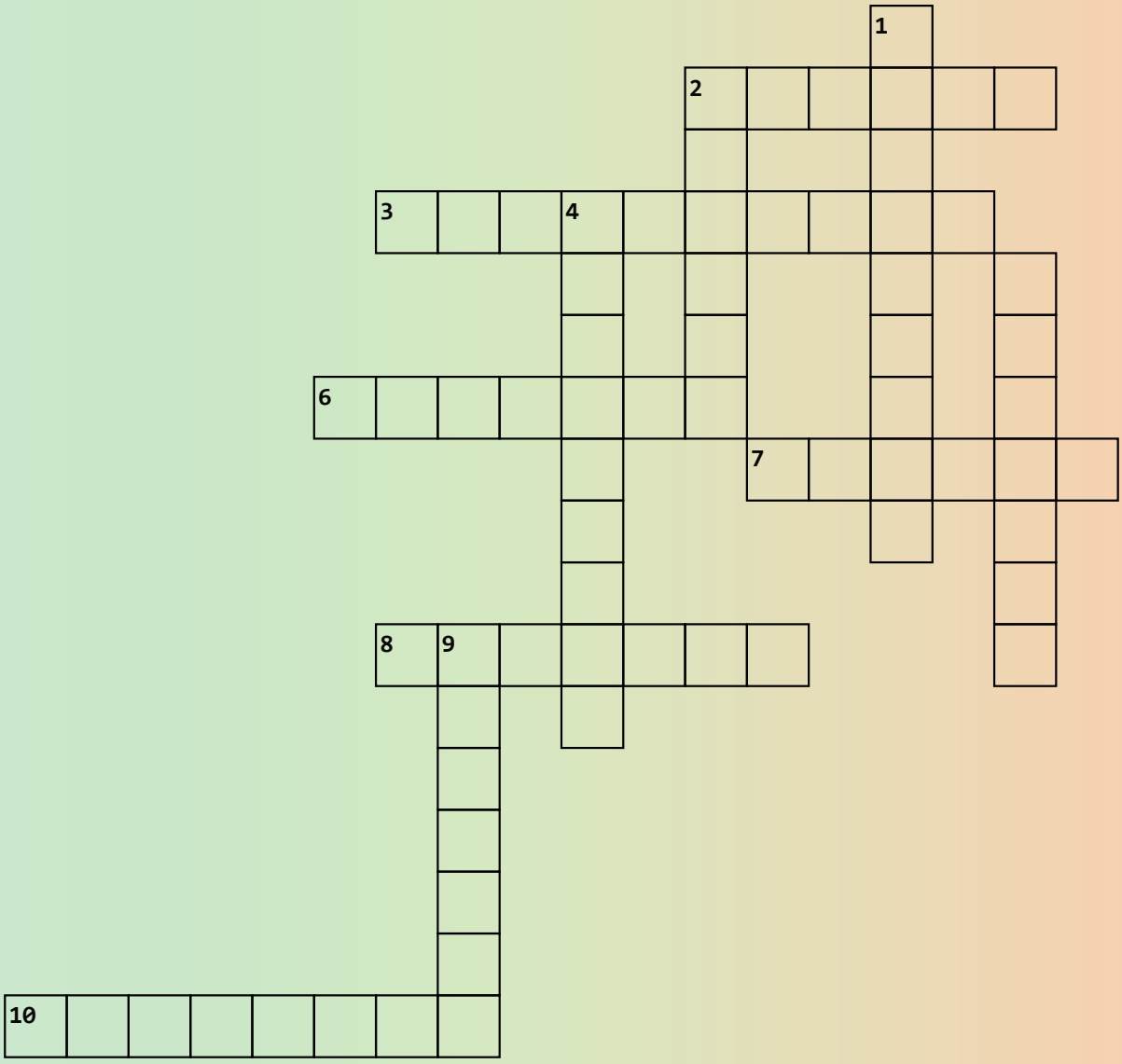
J'ai beaucoup de dents et pourtant je ne peux pas mordre.

Je suis ce que je suis, mais si l'on dit ce que je suis, je ne serai plus ce que je suis.

Je tombe tous les soirs sans faire de bruit.

Je peux être de lune ou au beurre.

Mots croisés du SARA d'Anjou



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

Horizontale

2. Nous vous suggérons d'en porter un lors de l'activité de patin libre.
3. Nous irons manger à cet endroit dans le cadre du dîner de noël
6. L'activité la plus dramatique du SARA d'Anjou
7. L'activité préférée des Pas Possibles
8. L'activité la plus bruyante du SARA d'Anjou!
10. L'activité ayant lieu tous les jeudis de 13h à 15h

Verticale

1. Le programme PIED vous aide à conserver ce mot.
2. Nos cours de yoga se donne sur...
4. Le 9ème mois de l'année
5. Le 6 octobre, nous mangerons un...
9. Les cours d'étirements se donnent en mode...

Nos activités Hiver 2024

Lundi

11h00 à 12h00
ViActive
Au local 024

Mardi

9h00 à 11h30
Bonhomme à lunettes
CCA local 103

10h00 à 10h45
Yoga sur chaise ZOOM

13h00 à 15h00
Chorale

Mercredi

10h00 à 11h00
"Les pas Possibles"
au parc d'Antioche

13h30 à 16h30
Atelier de théâtre
au CCA, local 024

Jeudi

9h00 à 9h45
Mise en forme
Centre communautaire d'Anjou

13h à 15h
Pétanque libre
Centre communautaire d'Anjou

13h30 à 14h20
Étirements hybride
Via ZOOM et au local 128

Vendredi

10h00 à 11h00
"Les pas Possibles"
au parc Lucie Bruneau

13h00 à 15h00
Atelier d'informatique
local 128

13h30 à 14h30
Patin libre aréna Chaumont
*excepté les 19 et 26 janvier

*Pour les 50 ans et plus

Pour vous inscrire à l'une de nos activités communiquez avec Marie-Eve Paquet au 514 351-2517 poste 104 ou par courriel au m.paquet@sara-anjou.com

Sorties à venir - Hiver 2024

Voici un aperçu de ce qui vous attend en 2024....

- Cabane à sucre Constantin
- Cabane à sucre Au Pied de l'Érable
- Musée des beaux-arts de Montréal

Et plus encore...

Pour recevoir en primeur l'annonce de nos sorties / activités à venir, abonnez-vous à notre infolettre et suivez-nous sur les réseaux sociaux, Facebook et Instagram

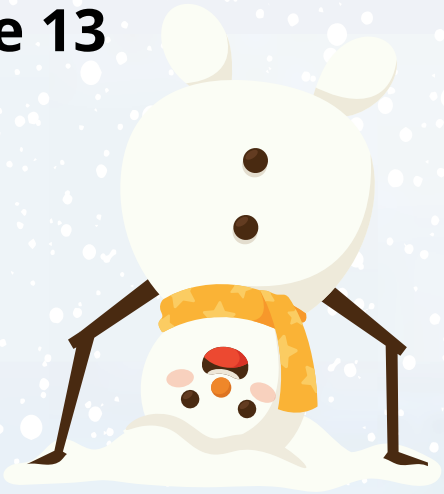
Les solutions

Trouvez l'erreur : Page 12

- **Les souliers : le lacet dépasse du quatrième soulier.**
- **Les fleurs : Le centre de la troisième fleur n'est pas de la même couleur**
- **Les maisons : il y a un oiseau sur le toit de la quatrième maison**
- **Les lutins : le deuxième lutin à une bague au doigt**

Qui suis-je : Page 13

1. **Aiguille**
2. **Peigne**
3. **Secret**
4. **Nuit**
5. **Croissant**



Mots croisés : Page 14

Verticale

1. Équilibre
2. Chaise
4. Septembre
5. Méchoui
9. Hybride

Horizontale

2. Casque
3. Constantin
6. Théâtre
7. Marche
8. Chorale
10. Pétanque

Partenaires

Shockolat

Anjou Montréal

Centre de recherche sur le vieillissement

Canada

Québec

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

Québec

BEST BUY

Anjou

BEAUTY SKIN

45 ANS D'AUTHENTICITÉ

ADONIS

Anjou

YVES ROCHER

Anjou

SOINS À LA MAISON

7800, boulevard Métropolitain Est, salle 132, Anjou H1K 1A1

info@sara-anjou.com - www.sara-anjou.com -

www.facebook.com/SARAdAnjou7800