

Bulletin Printemps Été 2024

À la une:
Ouverture du café



Pour nous rejoindre:
514 351-2517

2 - Mot de l'équipe

4- Assemblée générale annuelle

5 - Horaire activités printemps 2024

6 - Retour sur le début de nos activités

9 - Retour sur nos événements

11 - Espace jeux

16 - Événements et sorties à venir

28 - Astuce informatique

32 - Solution de l'espace jeux

35 - Merci à nos partenaires !



Mot de l'équipe

Enfin, le printemps est là et nous allons avoir la chance de vivre un événement rare : une éclipse solaire le 8 avril prochain. Venez partager cette expérience avec nous ! Nous disposons de lunettes certifiées pour que vous puissiez pleinement profiter de ce phénomène.

Nous sommes extrêmement fiers de vous annoncer l'inauguration du Café communautaire intergénérationnel SARAvigote le 9 avril prochain à 10h00. Nous souhaitons exprimer toute notre gratitude envers notre bénévole et participante dévouée, Madame Suzanne Joly, pour l'inspiration du nom. L'idée d'ouvrir un café mijote depuis plusieurs années, et nous sommes ravis de la concrétiser enfin. Pour commencer, le café sera ouvert les mardis et les samedis. Il s'agira d'un lieu de rencontre convivial, où chacun pourra profiter d'un café et/ou d'une collation à un prix abordable. Nous proposerons également des collations saines pour promouvoir le bien-être de tous. Le Café communautaire sera ouvert à tous ceux qui fréquentent le Centre communautaire d'Anjou, et il sera accessible à toutes les générations.

Le Chœur SARA d'Anjou sera en représentation les 14 et 21 mai prochains. Venez admirer et écouter nos choristes, l'entrée est gratuite.

Quant à la troupe de théâtre SARAconte, nous sommes ravis de vous présenter la pièce : "SOS Médecin de famille". En achetant votre billet, vous aurez droit à un verre de vin et à une dégustation de fromages. Nouveauté cette année : la possibilité de vous procurer les billets en ligne à l'adresse suivante :

<https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/0eee3645-e216-4a07-bcfc-903d77d36702>

En juin, nous organisons notre Assemblée générale annuelle. Nous vous attendons nombreux pour cet événement important de notre communauté.



Activités et événements

Outre les multiples activités offertes par le SARA d'Anjou, une variété d'événements et de sorties captivantes sont également soigneusement planifiés pour satisfaire nos précieux usagers. Ces initiatives visent à enrichir leur expérience en leur offrant une gamme diversifiée d'opportunités sociales, culturelles et récréatives. Que ce soit des sorties pour découvrir les joyaux cachés de la région, des événements spéciaux pour célébrer les moments marquants de l'année ou des rencontres thématiques pour encourager les échanges et les liens interpersonnels, chaque initiative est conçue avec attention pour répondre aux besoins et aux désirs de notre communauté. Par le biais de ces événements et sorties, le SARA d'Anjou s'engage à créer un environnement dynamique et stimulant où nos usagers peuvent se divertir, s'épanouir et créer des souvenirs précieux.

Assemblée générale annuelle

Chers membres du SARA d'Anjou ! Il nous fait grand plaisir de vous inviter une fois de plus pour notre Assemblée générale annuelle !

Comme à chaque année, l'assemblée est l'occasion pour vous de rencontrer la dynamique et sympathique équipe du SARA d'Anjou, de poser vos questions sur le bilan de l'année et des activités de l'organisme et de nous partager vos impressions et vos coups de cœur de la dernière année.

L'Assemblée générale annuelle aura lieu le 18 juin prochain à 13h30, au Centre communautaire d'Anjou au local 024. En plus de rencontrer l'équipe, un petit goûter vous sera offert sur place.

Nous espérons vous voir en grand nombre !



Nos activités Printemps 2024

Lundi

11h00 à 12h00

ViActive

Au local 024

Du 22 janvier au 13 mai 2024

Mardi

9h00 à 11h30

Bonhomme à lunettes

CCA local 103

10h00 à 10h45

Yoga sur chaise ZOOM

Du 23 janvier au 14 mai 2024

13h00 à 15h00

Chorale

Du 23 janvier au 7 mai 2024

Mercredi

10h00 à 11h00

**"Les Pas Possibles"
au parc d'Antioche**

10h00 à 10h45

**Mise en Forme
Aux Terrasses Versailles**

Du 24 janvier au 15 mai 2024

13h30 à 15h30

**Atelier d'informatique
Aux Terrasses Versailles**

Du 24 janvier au 20 mars 2024

13h30 à 16h00

Atelier de théâtre

CCA, local 024

Du 24 janvier au 22 mai 2024

Jeudi

9h30 à 10h30

Mise en Forme hybride

CCA local 128

14 mars au 16 mai 2024

13h à 15h

Pétanque libre

CCA Boulodrome

13h30 à 14h20

Étirements hybride

Via ZOOM et au local 128

Du 25 janvier au 16 mai 2024

Vendredi

10h00 à 11h00

**"Les Pas Possibles"
au parc Lucie Bruneau**

***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

Collaboration avec les Terrasses Versailles

Mise en forme



Programme PIED



Atelier informatique



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



Le chœur SARA d'Anjou



Les Pas Possibles



La troupe de théâtre SARACONTE



Nouveauté : Prima-danse

Cette année, nous avons eu l'opportunité de découvrir une nouvelle activité, grâce à PRIMA-DANSE. Nous avons été enchantés par les exercices qui nous ont permis de nous laisser emporter par des airs de musique envoûtants, tout en étant en mouvement.



La promotion de l'activité physique occupe une place centrale au sein du SARA d'Anjou, car nous sommes pleinement conscients de son importance pour le bien-être de nos aînés. C'est pourquoi nous mettons en place une variété d'activités dynamiques qui encouragent nos membres à rester actifs et en mouvement. Parmi ces initiatives, on compte entre autre des séances de mise en forme spécifiquement adaptées à leurs besoins, la participation au programme ViActive, la célèbre Grande Marche du SARA d'Anjou qui favorise la mobilité et l'interaction sociale, ainsi que l'enthousiasmant défi lancé par Pierre Lavoie, offrant des opportunités stimulantes pour repousser les limites de leur condition physique.



Retour sur nos événements

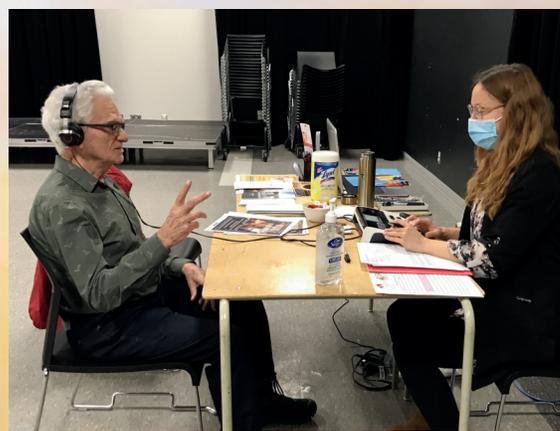
Journée internationale des aînés



Conférence prévention sécurité incendie



Dépistage auditif



Retour sur nos participations à des événements



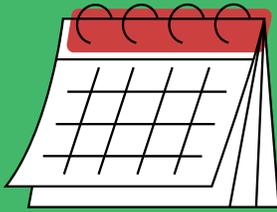


ESPACE JEUX



Les valeurs du SARA d'Anjou

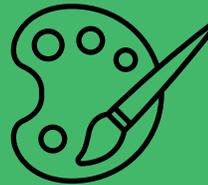
Devinez les valeurs (mots) que forment les images



D



D



T



Les expressions québécoises



Reliez l'expression à sa signification (prochaine page)

1. R'GARDE LES MARSOUINS ET LES GIBORS

3. PRENDRE UNE DUCK



2. BEDDIGNE SUIT

4. AMBITIONNER SUL' PAIN BÉNI



6. TIRER DE L'AMPÉRAGE



5. TRAIL À LIÈVRES



7. VIRER SES TOURS



9. TU TE PRENDS PAS POUR DU 7UP FLAT



8. DES BOTTES À DOUILLE



10. METS TA CAGOULE



11. ARSOUUDRE

12. ETRE EN MOSUS

Les significations

A) TU ES SNOB

G) MAILLOT DE BAIN

B) ÊTRE TRÈS OCCUPÉ

H) EXAGÉRER

C) SE BAIGNER

I) ROUTE EN ÉTAT PITOYABLE

D) ÊTRE TRÈS FATIGUÉ

J) ÊTRE FÂCHÉ

E) METS TON COTON OUATÉ

K) DES BOTTES DE PLUIE

F) REGARDE LES BÉLUGAS
ET LES GROSSES BALEINES

L) ARRIVER À UN ENDROIT





MOTS CACHÉS SARA D'ANJOU



D	O	R	S	P	O	R	T	S	G
A	A	M	A	R	C	H	E	A	N
N	C	H	O	R	A	L	E	N	V
S	I	M	S	M	E	C	I	T	O
E	P	U	O	T	M	Y	M	E	I
V	I	S	C	H	M	O	P	P	T
I	E	I	O	E	U	G	O	A	U
S	D	Q	U	A	N	A	T	I	R
I	A	U	R	T	U	T	A	R	E
T	I	E	S	R	A	P	P	E	L
E	R	E	F	E	R	E	R	R	E



AIDER
CHORALE
IMPOT
REFERER
SANTE
SPORT
VOITURE
YOGA
MUSIQUE

APPEL
DANSE
COURS
MARCHE
PAIR
THEATRE
VISITE
PIED





Trouvez les 5 différences



ÉCLIPSE SOLAIRE

50 ans et plus

OBSERVATION DE L'ÉCLIPSE
SOLAIRE AVEC



LUNDI 8 AVRIL 2024

RENDEZ-VOUS À
LA SCÈNE DU
PARC GONCOURT
À 14H30

LUNETTES POUR
L'ÉCLIPSE
DISPONIBLE AU
COÛT DE 5\$

POUR VOUS INSCRIRE OU POUR RÉSERVER VOS LUNETTES
CONTACTEZ: MARIE-ÈVE PAQUET 514 351-2517 POSTE
104 OU AU M.PAQUET@SARA-ANJOU.COM

**Le SARA d'Anjou est fier de vous
convier à l'ouverture officielle de
son Café communautaire
intergénérationnel**

Café

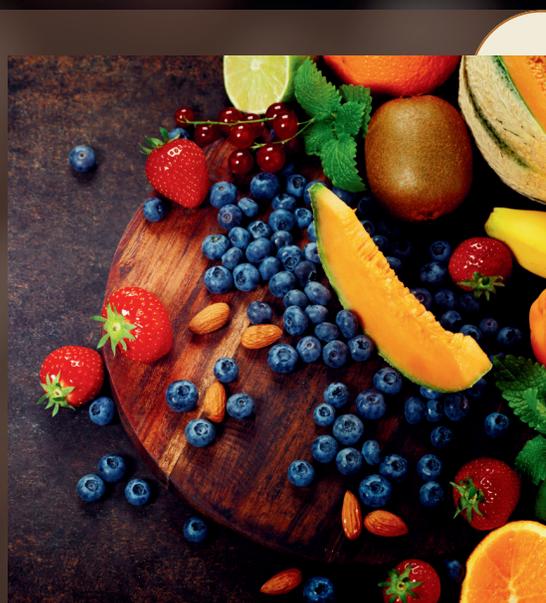


SARA
D'ANJOU *igote*

OUVERTURE OFFICIELLE

**MARDI 9
AVRIL 2024**

**À 10H00 À L'ESPACE
BISTRO DU CENTRE
COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU**





Semaine de l'action bénévole

14 au 20 avril 2024

Au SARA d'Anjou, nous soulignons l'apport de nos bénévoles et ce, au quotidien par la disponibilité, l'écoute et le professionnalisme de notre équipe envers chacun d'eux. Plusieurs activités ont également lieu durant l'année pour souligner leur implication.

L'arrondissement d'Anjou souligne annuellement la contribution des bénévoles de sa communauté lors de la soirée Hommage à l'action bénévole angevine.

Lors de l'édition 2023 qui a eu lieu le 19 octobre 2023, notre bénévole Mme. Louise Provost a reçu le prix de la catégorie Relève bénévole (3 ans ou moins). De plus, notre bénévole Mme Christine Hamel a été finaliste dans la même catégorie.

Mme Louise Provost - Lauréate

Bénévole disponible et assidue au SARA d'Anjou depuis 2021, cette femme d'exception et dévouée aux aînés vulnérables donne son temps sans compter. Elle accompagne et soutient des aînés à leurs rendez-vous médicaux. En près de 2 ans au service d'accompagnement transport, elle cumule déjà 160 heures de bénévolat, plus de 5000 km parcourus et 200 accompagnements! L'apport de Mme Louise Provost est inestimable pour les aînés qui utilisent ce service puisqu'elle leur offre la paix d'esprit.



Mme Christine Hamel - Finaliste

Bénévole au sein du SARA d'Anjou depuis 2020, elle téléphone à plusieurs personnes aînées isolées chaque semaine pour leur permettre d'échanger ou pour leur souhaiter bonne fête. Son engagement auprès des aînés d'Anjou fait une grande différence dans leur vie. Malgré des enjeux de santé, cette dame continue de donner le meilleur d'elle-même à des personnes qui en ont grand besoin.



BRUNCH AU PROFIT
DU SARA D'ANJOU

ORGANISÉ PAR LES CHEVALIERS DE
COLOMB CONSEIL 9821 ST-CONRAD

DIMANCHE LE 5 MAI 2024
DE 9H00 À 12H30

PRIX : 10\$

AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE ST-CONRAD



Québec 

Anjou
Montréal 

Pour obtenir de l'information ou pour
acheter votre billet contactez :

Marie-Ève au 514-351-2517 poste 104

ou m.paquet@sara-anjou.com



CONCERT

XAVIER ROUSSO

SAMEDI 18 MAI 20H00
DÉPART : 18H00

À LA PLACE DES ARTS
DE MONTRÉAL

Procurez vous vos billets sur le site de la Place des Arts.
Nous vous offrons le transport

*Il est possible de vous assister pour effectuer
l'achat de vos billets en ligne au besoin

Pour obtenir de l'information ou pour réserver une place dans
l'autobus contactez : Marie-Ève au 514-351-2517 poste 104 ou
m.paquet@sara-anjou.com

50 ans et plus

CONCERT



VENEZ ENTENDRE LE CHŒUR DU SARA D'ANJOU

CONCERT À 19H00

MARDI, 14 MAI 2024

ÉGLISE ST-CONRAD, 6950, RUE DES
ORMEAUX ANJOU

ET

MARDI, 21 MAI 2024

ÉGLISE JEAN-XXIII, 7101 AV. DE
L'ALSACE, ANJOU

GRATUIT

Autobus disponible sur réservation

POUR INFORMATIONS OU POUR RÉSERVER UNE PLACE DANS L'AUTOBUS :

Marie-Ève Paquet au 514 351-2517 poste 104

Par courriel à l'adresse suivante : m.paquet@sara-anjou.com



Journée de dépistages auditifs gratuits



Date : 22 mai 2024
De 9h30 à 15h30
Au Centre Roger Rousseau
7501 av. Rondeau, Anjou
Local :03-04
Gratuit

Sur Rendez-vous seulement

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

Vous pouvez être servi en
français, anglais et italien

La pièce de théâtre

SOS

MÉDECIN DE FAMILLE

PRÉSENTÉ PAR



Mercredi 29 mai 15h00

Jeudi 30 mai 19h00

Vendredi 31 mai 19h00

***Autobus disponible pour la
représentation du 31 mai**

Au 7800 boul Métropolitain Est Salle 024

Prix d'entrée 15\$

comprenant
verre de vin et fromage



*** Vente de billets en ligne et au 7800 boul. Métropolitain Est local 132**



POUR INFORMATIONS OU POUR RÉSERVER UNE PLACE DANS L'AUTOBUS :
Marie-Ève Paquet au 514 351-2517 poste 104

Par courriel à l'adresse suivante : m.paquet@sara-anjou.com

Le SARA d'Anjou vous invite à rejoindre le club de marche " Les Pas Possibles" dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie



1000 000 KM



ENSEMBLE

Départ: 14 Juin 2024 À: 10h00

Où: Parc Lucie Bruneau coin boul. des Galeries d'Anjou et avenue de l'Alsace.

Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire: contactez Marie-Ève au 514-351-2517 poste 104 ou m.paquet@sara-anjou.com

LA GRANDE MARCHÉ ANNUELLE AVEC LE SARA D'ANJOU!

ITINÉRAIRE:

**POINT DE DÉPART ET
D'ARRIVÉE AU 7800, BOUL.
CHÂTEAUNEUF SUIVRE LES
INDICATIONS SUR LE
PARCOURS**

**IL Y AURA 2 STATIONS DE
RAFRAÎCHISSEMENT SUR
VOTRE ROUTE**



Quand : lundi 8 juillet à 10h00

Départ : 7800 Boul. Châteauneuf

Fin : Retour au 7800 Boul. Châteauneuf

Prix : Gratuit

**Pour les inscriptions, contactez Marie-Ève
au 514-351-2517 au poste 104 ou au
m.paquet@sara-anjou.com**

Salon des Aînés de la Pointe-de-l'île de Montréal

Le vendredi 25 octobre 2024
de 10 h 30 à 17 h

- 4^e édition -



Centre communautaire Roussin
salle Raymond-Mayer

**Entrée
Gratuite**

12 045, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles
Téléphone : 514 643-0930

**Kiosques d'information, conférences
et tirages de prix de présence.**




**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**
Sous la présidence d'honneur de
M^{me} Chantal Rouleau,
Députée de Pointe-aux-Trembles,
**Ministre responsable de la Solidarité sociale
et de l'Action communautaire**



*Spectacle à 19 h : Les imparfaits bonheurs...
et autres tutti quanti de la vie !
avec Mario Jean, humoriste*

Procurez-vous votre billet (20 \$) auprès de ...

AQDR-PDÎ : 514 643-0930  **AB-PAT/ME : 514 645-1264**
CAB-RDP : 514 648-2323  **SARA d'Anjou : 514 351-2517**



Sensibilisation à la maltraitance et à la fraude



PRÉSENTATION DES “SAYNÈTES”

Notre panel d'experts se déplace pour venir vous rencontrer à votre habitation. Pour plus d'informations, veuillez nous contacter.

Pour les inscriptions, contactez Marie-Ève au 514-351-2517 au poste 104 ou au m.paquet@sara-anjou.com

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



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

Anjou
Montréal



SPVM
Service de police
de la Ville de Montréal

Service de police
de la Ville de Montréal



CONCERTATION
ANJOU

CAVAC
CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS



ASTUCE INFORMATIQUE

METTRE DE L'ORDRE DANS SA MESSAGERIE

UNIQUEMENT POUR LES ORDINATEURS

**POUR TRIER VOS COURRIELS RECUS,
VOUS POUVEZ CRÉER DES DOSSIERS DANS VOTRE MESSAGERIE
ENFIN DE LES RETROUVER FACILEMENT PAR MOT CLEF**

2-POUR CRÉER UN DOSSIER :

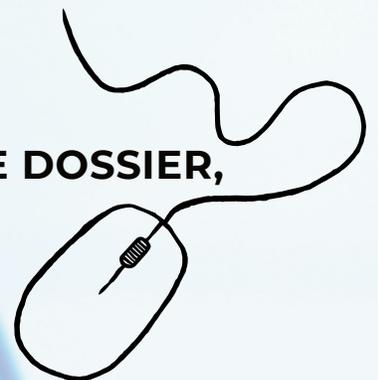
GMAIL

**SUR VOTRE ORDINATEUR, OUVREZ GMAIL.
SUR LA GAUCHE, FAITES DÉFILER L'ÉCRAN VERS LE BAS, PUIS
CLIQUEZ SUR "PLUS".
CLIQUEZ SUR "CRÉER UN LIBELLÉ".
DONNEZ UN NOM AU LIBELLÉ.
CLIQUEZ SUR "CRÉER".**

OUTLOOK

**SUR VOTRE ORDINATEUR, OUVREZ OUTLOOK
DANS LE VOLET GAUCHE DE COURRIER, CONTACTS, TÂCHES OU
CALENDRIER, CLIQUEZ AVEC LE BOUTON DROIT SUR L'EMPLACEMENT OÙ
VOUS SOUHAITEZ AJOUTER LE DOSSIER, PUIS CLIQUEZ SUR NOUVEAU
DOSSIER.**

**DANS LA ZONE NOM , ENTREZ UN NOM POUR LE DOSSIER,
PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE.**



GUIDE AÎNÉS CONNECTÉS

Grâce au soutien financier du Gouvernement du Canada, dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés, le SARA d'Anjou a pu produire un guide de soutien en informatique pour les aînés, qui couvre à la fois l'ordinateur personnel, le téléphone intelligent et la tablette électronique.

Dans le contexte d'une fracture numérique grandissante entre les générations, les personnes aînées se retrouvent plus facilement isolées sur le plan social. Le présent projet vise à combler cet écart en offrant un outil de formation et de soutien à l'apprentissage numérique pour et par les aînés.

Le SARA d'Anjou tient à remercier tout particulièrement :

Mme Marthe Blackburn qui a supervisé la conception et la production du présent guide tout au long du processus;

Le Gouvernement du Canada pour son soutien financier sans lequel ce projet n'aurait pu voir le jour;

L'arrondissement d'Anjou, qui nous prête gracieusement les locaux essentiels à la réalisation de tels projets;

Nos animateurs qui ont dispensé les formations aux aînés : M. Mathieu Gagnon, M. David Nadeau, Mme Coralie Charbonneau, Mme Iness Arif ainsi que Mme Charlie Bourdages, dont la participation a donné lieu à de beaux échanges intergénérationnels;

Ainsi que tous les aînés qui ont apporté leur pierre à ce bel édifice et qui démontrent qu'il n'y a pas d'âge pour s'engager. Merci de tout cœur !

Vous pouvez dès à présent vous procurer un exemplaire du guide à nos bureaux !

Canada 

DÉPANNAGE INFORMATIQUE



TABLETTE
ORDINATEUR
TÉLÉPHONE

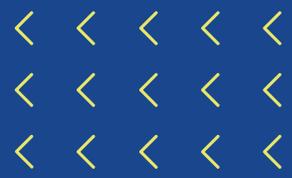
Les mercredis de 13h30 à 15h30



6923 Boulevard des Galeries
d'Anjou, Anjou QC H1M 2W1



DÉPANNAGE INFORMATIQUE



**TABLETTE
ORDINATEUR
TÉLÉPHONE**



**Les vendredis dès le 3 mai de
13h30 à 15h30**



**7800 Boulevard Métropolitain
Est, Anjou, local 128**

CORRECTIONS ESPACE JEUX

LES VALEURS DU SARA

1. **ENTRAIDE**
2. **SOLIDARITÉ**
3. **EMPATHIE**
4. **ÉGALITÉ**

LES EXPRESSIONS QUÉBÉCOISES

1. **F)**
2. **G)**
3. **C)**
4. **H)**
5. **I)**
6. **D)**
7. **B)**
8. **K)**
9. **A)**
10. **E)**
11. **L)**
12. **J)**





MOTS CACHÉS SARA D'ANJOU



D	O	R	S	P	O	R	T	S	G
A	A	M	A	R	C	H	E	A	N
N	C	H	O	R	A	L	E	N	V
S	I	M	S	M	E	C	I	T	O
E	P	U	O	T	M	Y	M	E	I
V	I	S	C	H	M	O	P	P	T
I	E	I	O	E	U	G	O	A	U
S	D	Q	U	A	N	A	T	I	R
I	A	U	R	T	U	T	A	R	E
T	I	E	S	R	A	P	P	E	L
E	R	E	F	E	R	E	R	R	E



AIDER
CHORALE
IMPOT
REFERER
SANTE
SPORT
VOITURE
YOGA
MUSIQUE

APPEL
DANSE
COURS
MARCHE
PAIR
THEATRE
VISITE
PIED



Solution du jeu "Trouvez les différences"



Bien joué !

Merci

Infiniment à tous nos donateurs

Nous souhaitons exprimer notre plus profonde gratitude envers la générosité de nos nombreux donateurs, qu'ils soient des organisations ou des particuliers. Chaque contribution, quelle que soit sa forme, apporte une dimension significative à notre cause.



Don en ligne au:
SARA-Anjou.com

MERCI

REMERCIEMENTS

Québec 

 Anjou
Montréal 

Les Terrasses



Versailles

*À tous nos membres;
nos bénévoles;
nos partenaires;
un très grand merci...*

YUL Montréal-Trudeau
International
Airport

Canada 

 **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