

# Bulletin Automne 2024

- 2 - Mot de l'équipe
- 3 - Mots des étudiantes
- 5 - Horaire des activités de l'automne
- 6 - Nos activités de l'automne
- 25 - Retour sur l'Assemblée générale annuelle
- 26 - Nos bons coups
- 34 - Le conseil d'administration
- 35 - Nos conseils en HLM
- 36 - Maltraitance des aînés
- 38 - La fraude
- 39 - Bénévoles recherchés
- 40 - Remerciements



# Mot de l'équipe

## Bonjour à tous et à toutes !

Nous sommes très heureux de vous présenter ce bulletin des activités d'Automne 2024 et avec lui, notre programmation palpitante et diversifiée d'activités.

Pour votre plus grand plaisir, nos activités régulières font leur grand retour cet automne : le yoga sur chaise, les étirements, la chorale *Le Chœur SARA d'Anjou*, le programme PIED, ViActive, l'atelier de théâtre avec la troupe SARAconte et le cours de mise en forme aux Terrasses Versailles. Tout ceci, en plus de nos ateliers d'informatique, la pétanque et le club de marche *Les Pas Possibles* qui se poursuivent. Au SARA d'Anjou, nous en avons pour tous les goûts !

Nous aurons également le plaisir de nous rendre chez Constantin pour le Méchoui et le traditionnel Dîner de Noël. Si vous souhaitez ne rien manquer de nos sorties et que vous avez une adresse courriel, abonnez-vous maintenant à notre infolettre en vous rendant à nos bureaux ou sur notre site Internet au [www.sara-anjou.com](http://www.sara-anjou.com).

Cet automne, le SARA d'Anjou a le grand honneur de participer au Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal. Au programme : kiosques, conférences, tirages et un spectacle de l'humoriste Mario Jean. Venez nous voir le 25 octobre prochain entre 10h et 17h au centre communautaire Roussin !

Notre directrice générale, Chantal Gagnon, a décidé de relever un défi qui n'est pas des moindres : parcourir 21,1 kilomètres à la course pour récolter des fonds qui aideront le SARA d'Anjou à maintenir son offre d'activités la plus accessible qu'il soit. Si vous souhaitez l'encourager et faire une contribution, vous pouvez venir en personne à nos bureaux ou cliquer sur le lien suivant : [Aidez Chantal Gagnon à recueillir des fonds Race Roster — Inscription, marketing, collecte de fonds](#)

En espérant vous voir en grand nombre à nos activités, sorties et événements spéciaux de cette saison qui s'annonce des plus excitantes, toute l'équipe du SARA d'Anjou vous souhaite un très bel automne !

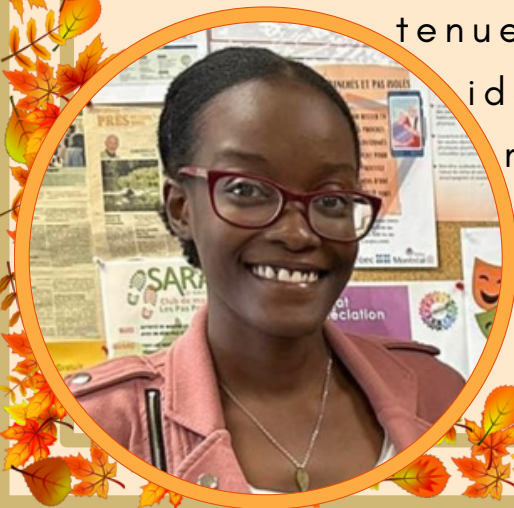
# Mots des étudiantes

## Neil - Irsa Myrtild

Je savais que j'allais aimer évoluer au sein de cette équipe, mais je ne savais pas que j'allais autant apprécier le faire. Travailler auprès du SARA cet été m'a permis de découvrir tous les acteurs qui travaillent afin de répondre aux besoins des bénéficiaires de nos services tels que le SPVM, la FADOQ, l'OMHM et j'en passe.

Aucune journée n'a été la même, car l'équipe a tenu à nous permettre de peaufiner notre apprentissage en nous partageant les différents aspects et rôles que l'on a quand on travaille dans le milieu communautaire. On a donc pu travailler au café communautaire, à la planification et la réalisation d'activités, plonger dans le monde d'intervention de milieu, communiquer avec les partenaires, interagir avec les membres sous divers plans, participer au bon déroulement de l'AGA et bien plus encore.

Cette expérience a été un mélange d'autonomie et de support à tout égard. Une chose qui m'a beaucoup marqué a été de voir comment nos idées étaient accueillies et soutenues. Voir la réalisation d'une idée est quelque chose d'extrêmement enrichissant et valorisant et ces deux mots expriment bien mon été au SARA.



# Mots des étudiantes

## Odile Ouellet

J'ai deux mots qui me viennent en tête en pensant au SARA d'Anjou : chaleureux et ouverture. Tout au long de l'été, et ce, dès mon arrivée, l'équipe du SARA m'a accueillie à bras grands ouverts, prête à recevoir de nouvelles idées afin de desservir ses usagers. L'accueil chaleureux ne vint pas uniquement du personnel, mais également de ses membres qui nous ont souhaité un bon été et qui étaient ravis de nous voir arriver. Par ailleurs, tout au long de l'été, ma collègue et moi avons tenté de faire et d'organiser plusieurs activités afin de rendre notre été et celui des membres du SARA le plus amusant possible. Je crois que nous avons bien réussi, puisque les membres nous exprimaient souvent leur gratitude et leur reconnaissance pour le temps qu'on avait consacré à créer chaque projet. De cela, j'ai apprécié l'ouverture des usagers, mais aussi de Chantal qui nous donnait le feu vert à tout ce qu'on lui proposait. L'équipe du SARA fait preuve d'une grande ouverture qui est motivante!

De plus, j'ai pris plaisir aux différentes tâches que je devais effectuer, puisqu'elles étaient touche-à-tout. Ainsi, que ce soit dans la préparation et l'organisation d'activités, la participation à celles que nous organisons ou celle offerte par d'autres organisations, nos tâches étaient diversifiées. En ce sens, je n'avais pas de routine dans mes responsabilités, puisqu'aucune journée n'était la même.

Finalement, étant une étudiante en travail social, d'avoir la possibilité de découvrir une nouvelle clientèle, d'expé-  
rimer mon travail avec celle-ci, puis d'être en contact avec des personnes avec qui je pourrais potentiellement travailler dans le futur, comme le SPVM et le CIUSSS, a été très gratifiant. Je repars comblé de l'été que j'ai passé au SARA. Merci pour votre accueil chaleureux et la bonté dont vous avez témoigné à notre égard.



# Nos activités Automne 2024

## Lundi

**11h00 à 11h45**  
**ViActive**

Au Centre communautaire d'Anjou

## Mardi

**9h00 à 11h00**  
**Bonhomme à lunettes**  
Au Centre communautaire d'Anjou

**10h00 à 10h45**  
**Yoga avec chaise**  
Via l'application ZOOM

**13h00 à 15h00**  
**Chorale**  
Au Centre communautaire d'Anjou

**13h30 à 15h00**  
**Programme PIED**  
Aux Terrasses Versailles

## Mercredi

**10h00 à 10h45**  
**Mise en forme**  
Aux Terrasses Versailles

**10h00 à 11h00**  
**« Les Pas Possibles »**  
au Parc d'Antioche

**13h30 à 16h00**  
**Atelier de théâtre**  
Au Centre communautaire d'Anjou

**13h30 à 15h30**  
**Atelier d'informatique**  
Aux Terrasses Versailles

## Jeudi

**9h00-9h45**  
**Mise en forme**  
Au Centre Communautaire d'Anjou  
Début en octobre

**13h30 à 14h30**  
**Étirements en hybride**  
Au Centre communautaire d'Anjou

**13h30 à 14h30**  
**Programme PIED**  
Aux Terrasses Versailles

**13h00 à 16h00**  
**Pétanque**  
Au Centre communautaire d'Anjou

## Vendredi

**10h00 à 11h00**  
**« Les Pas Possibles »**  
au parc Lucie Bruneau

**13h30 à 15h30**  
**Atelier d'informatique**  
Au Centre communautaire d'Anjou

## Évènements

**Méchoui**  
**27 septembre - 10h**

**Journée internationale  
des aînés**  
**1er octobre - 17h30**

**Dîner de Noël chez  
Constantin**  
**28 novembre - 10h**

\*Pour les 50 ans et plus

Pour vous inscrire à l'une de nos activités communiquez avec nous  
au 514 351-2517 poste 104 ou par courriel au [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)



# Programme **VIACTIVE**

- Vous êtes âgés de 50 ans ou plus ?
- Vous souhaitez faire de l'activité en groupe ?

**Le programme est pour vous !**



## Pourquoi choisir ViActive?

- **Profiter** du plaisir de bouger en groupe
- **Briser** l'isolement
- **Intégrer** et **maintenir** une pratique d'activités physiques sur une base régulière
- **Améliorer** sa santé physique et prévenir les maladies chroniques
- **Augmenter** ses capacités physiques générales
- **Améliorer** sa santé psychologique



**Quand: Dès lundi 16 septembre 2024**  
**Où: Au Centre communautaire d'Anjou local 024**  
**de 11h00 à 11h45**

**Pour des informations ou pour vous inscrire contactez [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com) ou 514 351-2517 poste 104**



**Québec**



# LE BONHOMME À LUNETTES

**QUAND: TOUS LES MARDIS DE 9H00 À 11H30**

**OÙ: 7800 BOUL. MÉTROPOLITAIN EST LOCAL 103**

**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT !**

Pour plus d'information ou pour vous inscrire : contactez-nous au  
514-351-2517 poste 104 ou [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)



# Yoga avec chaise

Du 17 septembre au 10  
décembre 2024

Quand : Les mardis de  
10h00 à 10h45

Où : En virtuel

Via l'application Zoom

Pour les inscriptions, contactez-  
nous au 514-351-2517 au poste 104  
ou [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)







**\*activité gratuite  
pour les résidents  
d'Anjou**



**\*50 ANS ET PLUS**

# JOIGNEZ-VOUS À NOTRE CHORALE À PARTIR DU 17 SEPTEMBRE



**LES MARDIS**

**13H00 À 15H00**

**Où : Centre communautaire  
d'Anjou local 024**



Anjou

**Montréal Québec**

**Pour les inscriptions**

**contactez**

**le 514-351-2517 au poste 104 ou  
info@sara-anjou.com**



# PROGRAMME PIED

## Programme intégré d'équilibre dynamique

Un programme vous permettant de prévenir les chutes  
et de garder votre autonomie!



- Vous avez plus de 65 ans?
- Vous avez peur de perdre l'équilibre?
- Vous êtes tombé récemment?

**Vous vous reconnaissez parmi ces énoncés?  
Alors venez participer au programme!**

Les mardis de 13h30 à 15h00 et les jeudis de 13h30 à 14h30

Du 17 septembre au 5 décembre 2024

Aux Terrasses Versailles

6923, boul. des Galeries d'Anjou

Les Terrasses



Versailles

**Il s'agit d'un programme de 2 séances par semaine,  
pendant 12 semaines pour un total de 24 séances**

### Un programme en 3 volets :

- 1) Exercices physiques en groupe pour améliorer votre équilibre
- 2) Capsules d'information et de prévention des chutes
- 3) Exercices faciles à faire à la maison

### Participez au PIED pour :

- Gagner en force et en confiance
- Améliorez votre équilibre et votre coordination
- Améliorez la force de vos jambes  
Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber
- Augmentez votre niveau d'activité physique
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges

Pour vous inscrire, veuillez contacter : 514 351-2517 poste 104 ou [info@sara-anjou.com](mailto:info@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**

# COURS DE MISE EN FORME

**TOUS LES MERCREDIS DE 10H00 À 10H45  
DÈS LE 18 SEPTEMBRE 2024**

**AUX TERRASSES VERSAILLES :  
6923 BOUL DES GALERIES D'ANJOU**

**Pour plus d'information ou pour vous inscrire :  
contactez-nous au 514-351-2517 poste 104 ou  
info@sara-anjou.com**



*Les Terrasses*



*Versailles*



**QUOI :** ACTIVITÉ DE MARCHÉ EN GROUPE, POUR AINÉS\*,  
AVEC UN BÉNÉVOLE EXPÉRIMENTÉ, ENVIRON 5KM

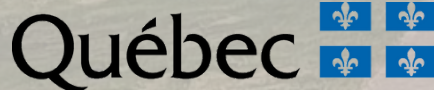
**QUAND :** TOUS LES MERCREDIS ET VENDREDIS  
DÉPART À 10H /RETOUR VERS 11H OU À VOTRE RYTHME

**OÙ :** MERCREDI DÉPART ET ARRIVÉE AU PARC D'ANTIOCHE, COIN ST-ZOTIQUE  
ET BOUL. DES GALERIES D'ANJOU, BOUCLE AU PARC FÉLIX-LECLERC

**OÙ :** 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

**\*50 ANS ET PLUS, BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS SOYEZ AU RENDEZ-VOUS!**

**POUR PLUS D'INFORMATION OU POUR VOUS INSCRIRE :**  
**CONTACTEZ-NOUS AU 514-351-2517 POSTE 104 OU**  
**INFO@SARA-ANJOU.COM**



Dès le 18 septembre



# ATELIERS DE Théâtre

QUAND: TOUS LES MERCREDIS DE  
13H30 À 16H00

OÙ: AU CENTRE COMMUNAUTAIRE  
ANJOU, SITUÉ AU 7800, BOUL.  
MÉTROPOLITAIN EST SALLE 128

POUR LES INSCRIPTIONS, CONTACTEZ LE  
514-351-2517 AU POSTE 104 OU  
[INFO@SARA-ANJOU.COM](mailto:INFO@SARA-ANJOU.COM)

# Ateliers informatiques

## Automne 2024

Vous avez 50 ans et plus ?

Vous débutez en informatique et avec la technologie ? Vous aimeriez en savoir plus et pouvoir utiliser votre téléphone ou votre ordinateur avec confiance ?

Venez profiter des ateliers informatiques gratuits en présence d'un formateur expérimenté !

**Ordinateur**

**Téléphone  
portable**

**Tablette**



**Où : Aux Terrasses Versailles 6923 Boul. Des Galeries d'Anjou**

**Quand : Les mercredis de 13h30 à 15h30**

---

**Pour vous inscrire, contactez-nous au  
(514) 351-2517 au poste 104 ou à  
[info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)**



# ***Ateliers informatiques***

**Du 6 septembre au 13 décembre 2024**

**Vous avez 50 ans et plus ?**

**Vous débutez en informatique et avec la technologie ?**

**Vous aimeriez en savoir plus et pouvoir utiliser votre téléphone ou votre ordinateur avec confiance ?**

**Venez profiter des ateliers informatiques gratuits en présence d'un formateur expérimenté !**

**Tablette**



**Ordinateur**



**Téléphone portable**



**Où : 7800 boul.  
Métropolitain Est local 128**

**Quand : Les vendredis  
de 13h30 à 15h30**

---

**Pour vous inscrire, contactez le  
514-351-2517 au poste 104 ou  
info@sara-anjou.com**

# COURS D'ÉTIREMENTS EN HYBRIDE

DU JEUDI 19 SEPTEMBRE  
AU 12 DÉCEMBRE 2024

**Quand?**

**Les jeudis de 13h30 à 14h20**

**Où?**

**7800, boul. Métropolitain Est local 103**

**Pour les inscriptions, contactez-nous  
au 514-351-2517 poste 104  
ou [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)**



# PÉTANQUE

50 ANS ET +

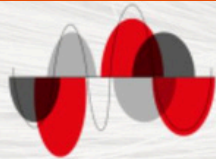
**Quand :**

**Tous les jeudis de  
13h00 à 16h00**

**Où :**

**Centre communautaire  
d'Anjou**

**Pour plus d'information ou pour vous inscrire :  
contactez-nous au 514-351-2517 poste 104 ou  
[info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)**



CLINIQUE AUDITIVE  
Ioannoni  
AUDIOPROTHÉSISTES



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

Journée de dépistage auditif gratuit

**Date : 11 Septembre 2024**

**Au Centre Communautaire d'Anjou  
7800 boul. Métropolitain Est  
Local : 024**



**De 9h30 à 15h30**

RÉSERVATION ou INFORMATIONS :  
au 514 351-2517 poste 104

Par courriel : [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)

**Sur rendez-vous seulement**

**Vous pouvez être servi en  
français, anglais et italien**



Anjou

**Montréal** 

**Québec**





# Atelier sur le toucher

DONNÉ PAR LE MEM



C'est un atelier qui vous permettra de travailler votre sens du *toucher* pour vous donner une expérience sensorielle de la ville de Montréal. L'atelier vous sera donné par une personne ayant perdu la vue et qui vous fera découvrir la ville à sa manière.

Jeudi 12 septembre 2024 de 14h00 à 15h00  
au 7800, boul. Métropolitain Est local 128

**Seulement 12 personnes pourront  
participer à l'activité**

Pour vous inscrire ou pour toutes informations,  
veuillez contacter : 514 351-2517 poste 104 ou  
[info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)

LE SARA D'ANJOU VOUS INVITE

# AU MÉCHOUI !



POUR OBTENIR DE L'INFORMATION OU POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ :  
514-351-2517 POSTE 104 OU  
INFO@SARA-ANJOU.COM

PRIX : 35\$

VENDREDI

27

SEPTEMBRE

DÉPART : 10H00 DU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

RETOUR : 15H30 DE CHEZ CONSTANTIN

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Payez au plus tard le 13 septembre à 14h00, par la suite aucun paiement ne pourra être accepté et la place sera cédée à la personne suivante sur la liste



50 ans et plus





# Le 1er octobre, c'est votre journée!

Venez vous célébrer avec nous!



Délicieux repas, musique, piste de danse et  
prix vous attendent!



Ouverture des portes : 17h30

Lieu : Au centre Roger Rousseau  
7501, avenue Rondeau

Coût : 30\$

Pour vous inscrire, veuillez contacter : 514 351-  
2517 poste 104 ou [info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)

# Sensibilisation à la maltraitance et à la fraude



## PRÉSENTATION DES “SAYNETES”

Vous avez déjà été témoin d'une situation de maltraitance ?  
Vous aimeriez mieux vous protéger contre la fraude ? Notre  
panel d'experts sera là pour répondre à vos questions.

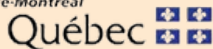
Où: Bibliothèque Jean-Corbeil

Coût: Gratuit

Quand: Mardi 1er octobre 2024 à 10h00

*Pour les inscriptions, contactez-nous au  
514-351-2517 au poste 104 ou à  
info@sara-anjou.com*

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



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



Service de police  
de la Ville de Montréal



CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES  
D'ACTES CRIMINELS

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

- 4<sup>e</sup> édition -

Le vendredi 25 octobre 2024

de 10 h 30 à 17 h



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<sup>me</sup> 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



LE SARA D'ANJOU VOUS INVITE À UN

# Dîner de Noël

CHEZ CONSTANTIN

*Jeudi 28 novembre 2024*

Départ : 10h00 du centre  
communautaire d'Anjou

Retour : départ à 15h30 de  
chez Constantin

Prix : 40\$

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** : Date limite de réservation  
et de paiement le vendredi le 10 novembre 2023 à 14h00



Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire  
contactez nous au 514-351-2517 poste 104 ou à  
[info@sara-anjou.com](mailto:info@sara-anjou.com)



# Retour sur l'assemblée générale



Cette année encore, nous avons eu le plaisir d'avoir notre assemblée générale en présentiel. Nos membres se sont déplacés en grand nombre.

Des élections ont eu lieu au cours de l'assemblée et 3 administrateurs ont été réélus. Nous souhaitons une bonne continuité à Mme Marthe Blackburn, Mme Jeannine Abitbol et M. Claude Galarneau.



Les membres présents ont pu profiter de nombreuses collations ainsi qu'un savoureux gâteau au chocolat et repartir avec une tasse à l'effigie du SARA d'Anjou.



# Nos bons coups

## L'ÉCLIPSE



Nous avons offert à nos membres l'opportunité de profiter de l'éclipse en groupe tout en portant des lunettes à l'effigie du SARA d'Anjou.

## VISITE D'UN AÎNÉ ISOLÉ AVEC LE SPVM ET LE CIUSSS

Cette année encore, nous avons pu visiter de nombreux logements et faire découvrir nos services aux aînés de l'arrondissement.

## LES DÉPISTAGES AUDITIFS



Offert gratuitement par la Clinique Auditive Loanoni. N'hésitez pas à vous inscrire à notre prochain dépistage!



# Nos bons coups

## LES CHEVALIERS DE COLOMB



Un grand merci  
aux Chevaliers de  
Colomb pour le  
brunch à l'honneur  
du SARA d'Anjou.

## VISITE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

En plus de la visite, les  
participants ont également  
pu faire des activités  
manuelles telles que du  
photocollage et de la  
poterie.



## ATELIERS DE BIJOUX



Les ateliers de bijoux  
ont fait beaucoup  
d'heureuses cet été.

# Nos bons coups

## Les concerts de la chorale

Cette année encore, le chœur du SARA d'Anjou nous a charmés avec ses morceaux. Pour couronner les nombreuses séances de répétitions qui se sont tenues, la chorale nous a partagé 2 représentations. L'une à l'église St-Conrad et l'autre à l'église Jean XXIII.



Nous tenons à profiter de cette occasion pour féliciter tous les choristes pour leur excellent travail, en plus de remercier Frédéric Vogel le chef de chœur et Xavier Rousseau le pianiste.



# Nos bons coups

## Pièce de théâtre SOS médecin de famille

La troupe de théâtre a su nous faire rire au travers de ses quatre représentations de sa pièce. Les comédiens ont merveilleusement bien performé et leur travail s'est fait reconnaître par la foule.



Nous ne pouvons pas laisser passer l'opportunité de remercier Steve le metteur en scène, Jacques Racicot l'auteur de la pièce et la Comédie de Montréal qui nous permet de réaliser de telles pièces

# Nos bons coups

Le café



Ce printemps, nous avons eu le plaisir d'ouvrir notre café communautaire. Ce café a offert un espace à nos membres et aux visiteurs du centre communautaire pour se retrouver et discuter ensemble. Nous sommes présentement fermés pour l'été, mais nous serons de retour cet automne.



# Nos bons coups

Au mois d'avril, nous avons célébré en grand la semaine des bénévoles. Les mots ne seront jamais assez pour exprimer notre gratitude à nos bénévoles, mais on tient tout de même à vous remercier pour votre implication et votre dévouement.



Nous avons également célébré la fin de ViActive avec tous les participants au parc Goncourt. Les participants sont repartis heureux et en forme.



# Nos bons coups dans les HLM

De nombreuses conférences ont été données dans les HLM



Fraude



Sécurité incendie

Un café bienvenue sous le thème du cinéma a été organisé pour accueillir les nouveaux arrivants dans les HLM

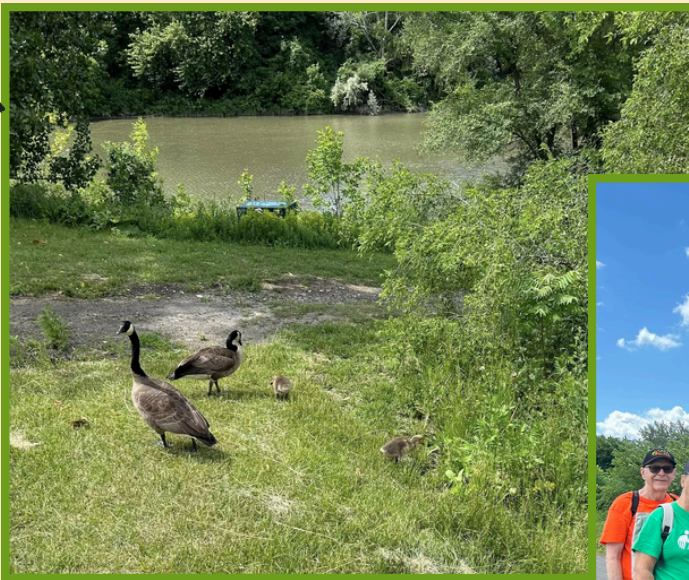
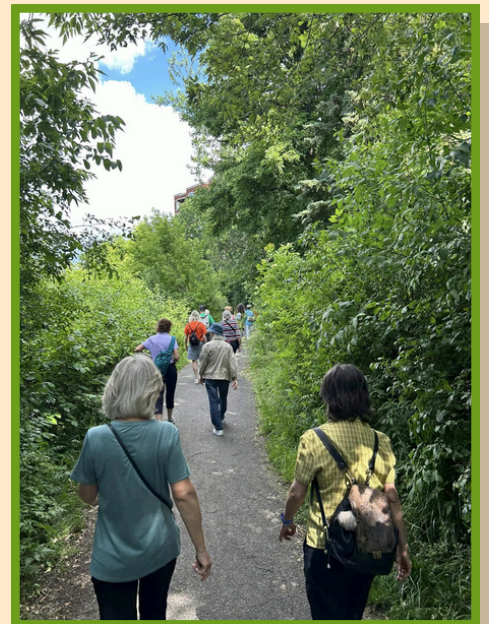




# Nos bons coups

## LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Ce sont 31 marcheurs qui se sont joints à nous afin de faire un parcours de 5 km. Nous avons marché pour une cause : encourager de saines habitudes de vie.



# Le conseil d'administration

RAYMOND CHAPUT  
PRÉSIDENT



JEANNINE ABITBOL  
VICE - PRÉSIDENTE



CLAUDE GALARNEAU  
TRÉSORIER



JOHANNE BÉTOURNAY  
ADMINISTRATRICE



MARTHE BLACKBURN  
SECRÉTAIRE



# Conseils en HLM...

**1) RESPECTEZ LES RÈGLES DE VIE COMMUNE :** LE HLM A SES PROPRES RÈGLEMENTS CONCERNANT LE BRUIT, LES ESPACES COMMUNS, ETC. RESPECTEZ-LES POUR ÉVITER LES CONFLITS.

**2) COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT ET CALMEMENT :** SI QUELQUE CHOSE VOUS DÉRANGE CHEZ UN VOISIN (BRUIT EXCESSIF, COMPORTEMENT INAPPROPRIÉ, ETC.), ABORDEZ LE SUJET DIRECTEMENT, MAIS DE MANIÈRE RESPECTUEUSE. SOUVENT, UNE SIMPLE CONVERSATION PEUT RÉSOUDRE LE PROBLÈME.

**3) PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES :** IMPLIQUEZ-VOUS DANS LES ÉVÉNEMENTS OU LES RÉUNIONS ORGANISÉS PAR VOTRE HLM. CELA PEUT RENFORCER LES LIENS ENTRE VOISINS ET CRÉER UN SENTIMENT DE COMMUNAUTÉ.

**4) GARDEZ LES ESPACES COMMUNS PROPRES ET ORDONNÉS :** CONTRIBUEZ À MAINTENIR LA PROPRETÉ DES ESPACES COMMUNS TELS QUE LES COULOIRS, LES CAGES D'ESCALIER ET LES AIRES COMMUNES. CELA MONTRE DU RESPECT ENVERS LES AUTRES RÉSIDENTS.

**5) RESPECTEZ LA VIE PRIVÉE DES AUTRES :** ÉVITEZ DE VOUS IMMISER DANS LA VIE PERSONNELLE DE VOS VOISINS. RESPECTEZ LEUR INTIMITÉ ET LEURS ESPACES PERSONNELS.

**6) SOUTENEZ LES INITIATIVES COMMUNAUTAIRES :** SI VOUS AVEZ DES COMPÉTENCES OU DES RESSOURCES QUI POURRAIENT BÉNÉFICIER À LA COMMUNAUTÉ DU HLM (PAR EXEMPLE, DES COMPÉTENCES EN JARDINAGE POUR ENTRETENIR UN JARDIN COMMUNAUTAIRE), PROPOSEZ VOTRE AIDE.

**7) SOYEZ VIGILANT QUANT À LA SÉCURITÉ :** CONTRIBUEZ À MAINTENIR UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE EN SIGNALANT TOUT COMPORTEMENT SUSPECT OU TOUTE SITUATION DANGEREUSE À LA GESTION DU HLM OU AUX AUTORITÉS COMPÉTENTES.

---

**EN APPLIQUANT CES CONSEILS, VOUS CONTRIBUEREZ À  
CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS AGRÉABLE ET  
HARMONIEUX POUR TOUS LES RÉSIDENTS DU HLM!**

# La maltraitance chez les aînés

## Qu'est-ce que la maltraitance?

La maltraitance consiste en une action, une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action qu'une personne commettra de manière volontaire alors qu'elle se trouve en situation de confiance et qui viendra causer du tort ou de la détresse avec l'aîné avec qui elle est en relation.

Il peut s'agir :

- De dommages physiques, sexuels ou émotionnels
- De dommages à des biens ou à des actifs, qui peuvent aussi être perdus

La maltraitance peut être commise par un proche ou une personne offrant des services. Dans tous les cas, la personne vivant de la maltraitance peut percevoir plusieurs répercussions, et ce, sur les plans physique, psychologique, social ou matériel et financier.

N'hésitez pas à en parler avec quelqu'un!

# La maltraitance chez les aînés

---

## RESSOURCES

---

**Des ressources si vous ou vos proches sont victimes de maltraitance :**

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

☎ 1 888-489-2287

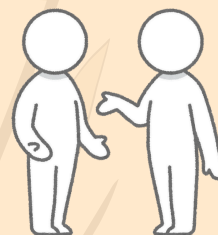
7 jours / 7

➤ [lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)

Ligne Info Crime

☎ 514-393-1133

➤ [infocrimemontreal.ca](http://infocrimemontreal.ca)



**Pour vous informer davantage sur le sujet :**

- Rapport sur la maltraitance des aînés INSPO
- La maltraitance des aînés est inacceptable Gouv. CAN
- Maltraitance envers les personnes aînées et les personnes vulnérables Gouv. QC

# La fraude chez les aînés

---

## RESSOURCES

---

**Des ressources si vous ou vos proches êtes victimes de fraude :**

Ligne Aide Abus Aînés

☎ 1 888-489-2287

➤ [lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)

Centre antifraude du Canada

☎ 1 888 495 8501

➤ [antifraudecentre-centreantifraude.ca](http://antifraudecentre-centreantifraude.ca)



**Si vous croyez être victime de fraude:**

- Agent sociocommunitaire du SPVM : 514 280 - 0446
- Info-sociale : 811 option 2
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels: 1 866 532-2822



# 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 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](mailto:info@sara-anjou.com)**

# Remerciements

Québec 

 Anjou  
Montréal 

*Les Terrasses*



*Versailles*

Canada 

Un grand merci à  
tous nos membres;  
bénévoles et  
partenaires



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

**YUL** Montréal-Trudeau  
International  
Airport

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

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

Québec 