

Bulletin Hiver/ printemps 2025

- 2 - Bonne année 2025
- 3 - Mot de l'équipe
- 4 - Horaire des activités de l'hiver
- 5 - Nos activités de l'hiver
- 24 - Nos bons coups
- 33 - Le conseil d'administration
- 34 - Ressources importantes
- 35 - Bénévoles recherchés
- 36 - Remerciements





Bonne année
2025



**L'ÉQUIPE DU SARA D'ANJOU
VOUS SOUHAITE UNE
MERVEILLEUSE ANNÉE 2025!**



Mot de l'équipe

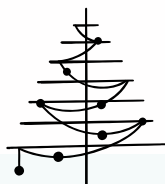
Alors que l'hiver s'installe déjà et que nous entamons une nouvelle année, l'équipe du SARA d'Anjou tient à vous adresser ses meilleurs vœux pour 2025. Nous vous souhaitons une année épanouissante, remplie de santé, de bonheur et de moments précieux partagés avec vos proches.

L'année écoulée a été marquée par de nombreux projets et changements importants. Parmi ces changements, nous avons eu le plaisir d'accueillir une nouvelle équipe, dynamique et créative, prête à poursuivre et enrichir la mission du SARA d'Anjou en apportant un vent de renouveau. Notre engagement à accompagner et soutenir nos membres reste plus fort que jamais, et nous avons hâte de vous retrouver dans de nouvelles aventures.

Nous sommes également impatients de vous faire revivre les moments forts de l'année précédente. De plus, de nouveaux projets sont déjà en préparation et nous espérons qu'ils sauront répondre à vos attentes et besoins. L'année 2025 s'annonce prometteuse, avec de nombreuses activités et sorties à partager ensemble, en espérant vous y voir !

Enfin, nous souhaitons profiter de cette occasion pour vous remercier pour votre engagement et votre soutien. C'est grâce à vous, membres passionnés et impliqués, que le SARA d'Anjou peut continuer à grandir et à rayonner. Nous sommes impatients de vous retrouver pour une nouvelle année.

À très bientôt, et merci d'être avec nous dans cette belle aventure !



Nos activités hiver/ printemps 2025

Lundi

11h00 à 11h45
ViActive

Au Centre communautaire d'Anjou

13h00 à 14h30
Programme PIED
Aux Terrasses Versailles

Mardi

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

10h00 à 10h45
Yoga avec chaise
Via l'application Zoom

13h45 à 15h45
Chorale
Au Centre communautaire d'Anjou

Mercredi

10h00 à 11h00
Club de marche
Parc d'Antioche

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

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

Jeudi

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

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

Vendredi

10h00 à 11h00
Club de marche
Parc Lucie Bruneau

13h00 à 14h00
Programme PIED
Aux Terrasses Versailles

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

Évènements

Atelier d'art au Musée des
beaux-Arts de Montréal
13 février 12h00

Souper Saint-Valentin avec
Les Chevaliers de Colomb
15 Février - 17h00

Cabane à sucre chez
Constantin
14 mars - 10h00

Cabane à sucre Au Pied de
l'Érable
3 avril - 9h30

Pour des informations ou pour vous inscrire, contactez Sabrina : 514 351-2517 poste 104
s.tousignant@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 le 20 janvier 2025
Où: Au Centre communautaire d'Anjou local 024
de 11h00 à 11h45

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514 351-2517 poste 104 ou s.tousignant@sara-anjou.com



Québec



Montréal



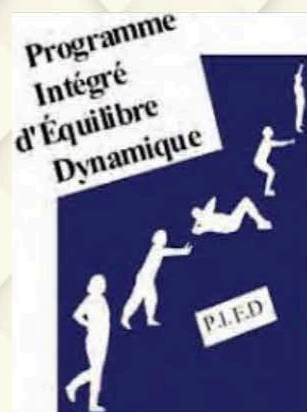
Programme PIED

Programme intégré d'équilibre dynamique

Programme qui a pour but de prévenir les chutes et de préserver 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 Terrasses



Versailles

Les Lundis et Les vendredis à 13h

Du 6 janvier au 28 mars 2025

Aux Terrasses Versailles, 6923 boul. des Galerie d'Anjou

**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: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



Anjou

Montréal



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 s.tousignant@sara-anjou.com





Yoga avec chaise

Quand

Les mardis de 10h00 à 10h45
du 21 janvier 2025 au 20 mai
2025

Où

En virtuel via l'application
Zoom

POUR VOUS INSCRIRE:

**CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**





CHORALE

SARA D'ANJOU



QUAND : LES MARDIS DE 13H45 À 15H45 DÈS LE 21 JANVIER

**OÙ : AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU,
LOCAL 024**

***50 ANS ET PLUS**

***GRATUIT POUR LES
RÉSIDENTS D'ANJOU**

**POUR VOUS INSCRIRE: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104
OU S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**





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 VOUS INSCRIRE :
CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM

ATELIER DE THÉÂTRE

Quand: Les mercredis de 13h30 à 16h00
dès le 20 janvier

Où : Centre communautaire d'Anjou salle
024



**POUR VOUS INSCRIRE: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**

ATELIERS INFORMATIQUES

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



QUAND: LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H30

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

Les Terrasses



Versailles



Québec



Canada



**POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**

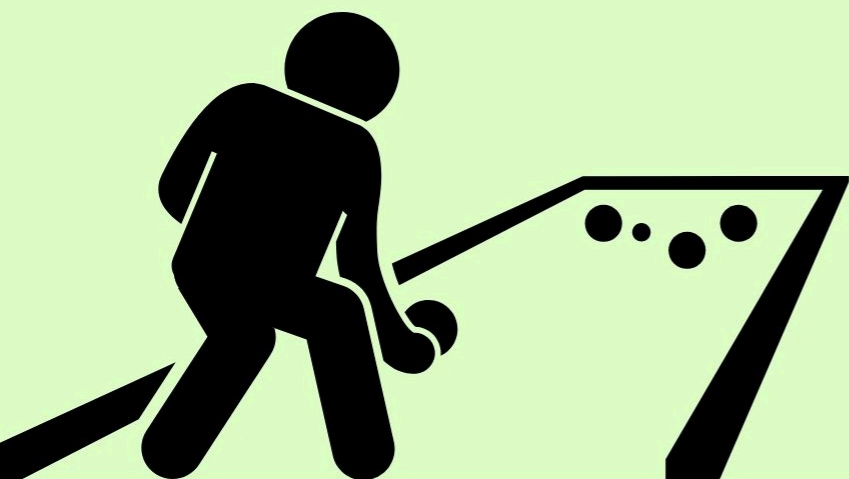
Pétanque

50 ans et plus

Quand: Tous les jeudis de 13h00 à
16h00

Où: Centre communautaire d'Anjou

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



Cours d'étirement via l'application zoom et en présentiel



Où

Au Centre communautaire
d'Anjou, 7800, boul.
Métropolitain Est
local 103



Quand

Les jeudis de 13h30
à 14h30 dès le 23
janvier 2025



Inscription ou plus d'informations

514-351-2517 poste 104 ou
s.tousignant@sara-anjou.com

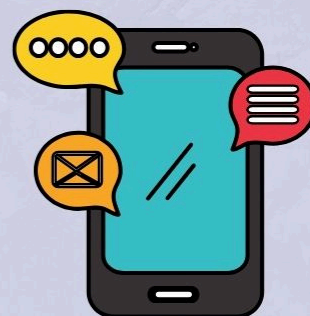


ATELIERS INFORMATIQUES

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 !**



**QUAND: LES VENDREDIS
DE 13H30 À 15H30**

**QU' : 7800 BOUL.
METROPOLITAIN EST**

POUR VOUS INSCRIRE:

**CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



Montréal

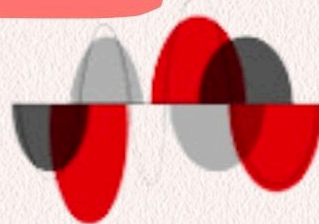
Canada

Québec



Dépistage auditif gratuit

OÙ: Centre
communautaire
d'Anjou salle 128

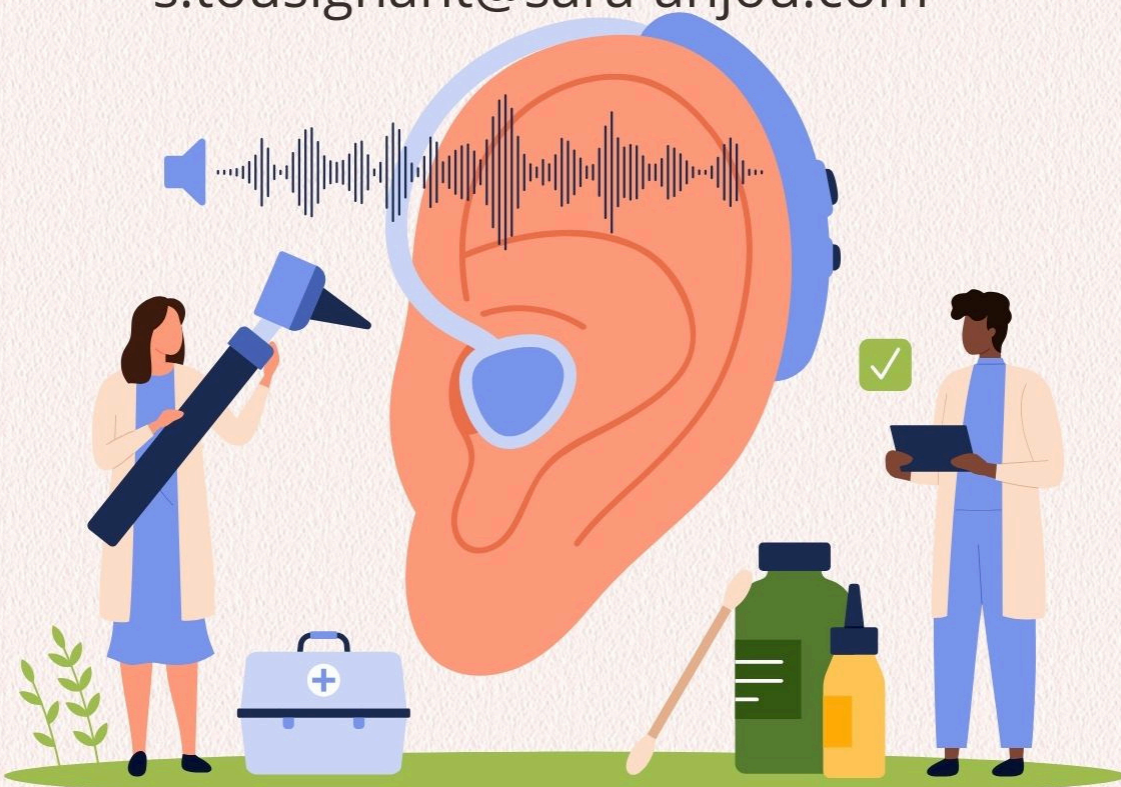


CLINIQUE AUDITIVE
Ioannoni
AUDIOPROTHÈSISTES

Quand: 22 janvier 2025

Sur rendez-vous entre 10h00 et 16h00

Pour réserver votre place,
contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104 ou
s.tousignant@sara-anjou.com



ATELIER : PRENDRE SOIN DE SOI

- Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi.
- Les différentes façons de prendre soin de soi à notre propre rythme et ce, tant individuellement que collectivement.

Pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104
ou s.tousignant@sara-anjou.com

**Centre
communautaire
d'Anjou, local
128**

**Le 12
février à
13h30**

**Animé par une
travailleuse
sociale du
CIUSSS**



Gratuit!



Anjou

Montréal



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

Québec



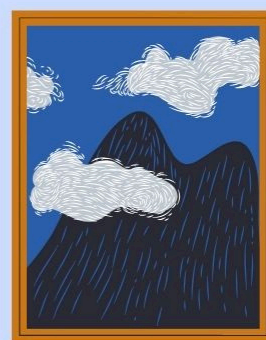
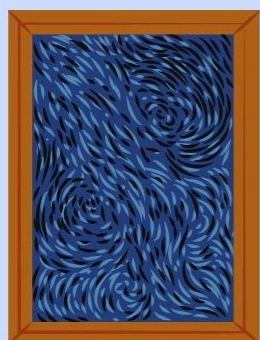
SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

13 février 2025, 12h00

Départ avec l'autobus au Centre
communautaire d'Anjou

Différents Ateliers d'arts offerts:

- Regards sur la nature
- Singularités plurielles



Sortie
gratuite !

Places
limitées !

Pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104 ou
s.tousignant@sara-anjou.com

Souper spaghetti pour la Saint-Valentin

En collaboration
avec Les Chevaliers
de Colomb



Coût: 15\$



Quand: Le 15 février à 17h00
Où: Au sous-sol de l'Église Saint-Conrad
(Coin des Ormeaux et Chaumont)

Danse dans la soirée !

**POUR OBTENIR VOTRE BILLET : CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517
POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



Québec



CABANE À SUCRE CHEZ CONSTANTIN

VENDREDI 14 MARS 2025

DÉPART AVEC L'AUTOBUS À
10H00 AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

RETOUR AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE À 16H30

Prix: 35\$



POUR VOUS INSCRIRE:

**CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



Cabane à sucre *Au Pied de l'Érable*

- JEUDI 3 AVRIL 2025
- DÉPART AVEC L'AUTOBUS À 9H30 AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU
- RETOUR AU CENTRE COMMUNAUTAIRE À 16H

Prix: 35\$

POUR VOUS INSCRIRE:

**CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



CLINIQUE ANNUELLE D'IMPÔTS

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- Revenus annuels maximaux de 35 000 \$ pour une personne seule, et de 45 000 \$ pour un couple;
- Avoir des revenus de placement (intérêts et dividendes) de moins de 1000 \$.

NOS BÉNÉVOLES NE PEUVENT PAS REMPLIR LES DÉCLARATIONS DE REVENUS POUR LES PERSONNES SUIVANTES

- Les personnes décédées;
- Les personnes qui ont déclaré faillite;
- Les personnes ayant des gains ou des pertes en capital, un revenu de travail indépendant ou de location, ou encore des dépenses d'emploi;
- Les personnes qui ont vendu leur résidence principale au cours de l'année.



**POUR VOUS INSCRIRE: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104
OU S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**



**INSCRIPTIONS ENTRE LE 12 FÉVRIER ET
LE 25 FÉVRIER 2025**



Nos bons coups

Les dépistages auditifs

Un grand merci à la Clinique auditive Ioannoni, Audioprothésistes qui sont venu au Centre communautaire Anjou pour faire des test auditifs.



Atelier avec le MEM

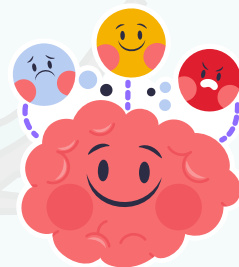
Un atelier où nous avons pu voyager et en apprendre davantage sur les immigrants au Québec en écoutant leurs histoires!



Nos bons coups

Atelier sur l'estime de soi

Encore une fois nous avons reçu deux travailleuses sociales de l'Équipe-Relais de la Mesure des Éclaireurs qui ont organisé et animé un atelier sur l'estime de soi !



Sortie au théâtre

Petite sortie au théâtre de la Comédie de Montréal pour assister à la pièce Couscous au bacon. Un grand merci à Jamin Chtouki et Carole B. Thomas pour ce moment mémorable !



Nos bons coups

Journée internationale des aînés



Nous ne pouvons pas oublier la Journée internationale des aînés du 1er octobre. Nous avons célébré cet événement après un bon repas pour vous rendre hommage.

Le méchoui



Nous avons eu la chance d'aller chez Constantin pour un bon repas !

Nos bons coups

Salon des aînés

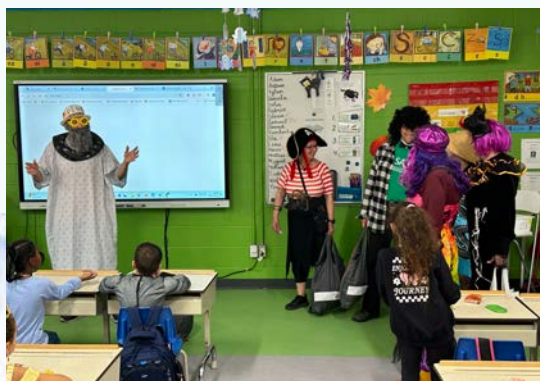
Le 25 octobre dernier a eu lieu la 4e édition du Salon des aînés de la Pointe-de-l'île, où nous avons pu présenter le SARA d'Anjou à un kiosque. Merci à notre conseil d'administration d'y avoir participé, ainsi qu'à nos comédiennes et partenaires pour leur participation à la présentation des saynètes sur la maltraitance.



Activité d'halloween à l'école Des Roseraies



Cette année encore, nous sommes allés distribuer des friandises à l'école Des Roseraies !



Une belle activité intergénérationnelle !

Nos bons coups

Dîner de Noël chez Constantin



Nous avons pu déguster un bon repas traditionnel, danser, et même voir le Père Noël chez Constantin !



Sortie au cinéma

Petite sortie au cinéma StarCité pour visionner le film Mlle Bottine.



Nos bons coups

Concerts de Noël - Le Choeur SARA d'Anjou

Les concerts de Noël ont été un véritable succès, offrant des moments magiques à tous les spectateurs. Les artistes ont su transmettre l'esprit des fêtes.



Souper de Noël des bénévoles et employés

Le souper de Noël entre bénévoles et employés a été une belle occasion de se réunir et de célébrer ensemble. Merci à nos bénévoles pour votre immense travail.



Nos bons coups

Le café

N'oubliez pas, nous avons un petit espace café à notre bureau !
N'hésitez pas à venir prendre votre café ici !

A circular graphic showing a white coffee cup with steam rising from it, set against a background of coffee beans and cinnamon sticks. A large '1\$' is overlaid on the right side of the cup.

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

Le café SARAVigote est ouvert du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30 (fermé entre 12h00 et 13h00) au local 132.
Au plaisir de vous y voir !

A photograph of an elderly woman with short grey hair, wearing a grey and white patterned sweater, smiling as she holds a white coffee cup.

Implication dans la communauté

Portes ouvertes

Grâce à l'invitation de l'arrondissement d'Anjou, nous avons eu l'opportunité de présenter notre organisme lors des portes ouvertes !



Le festival de la soupe



Merci à nos bénévoles ainsi qu'à une étudiante de l'ITHQ d'avoir préparé une excellente soupe. Une belle initiative de solidarité communautaire et de partage entre les générations !

Nos bons coups dans les HLM

Vaccination

Cette année encore, en collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, nous avons organisé dans 3 HLM une clinique de vaccination contre le COVID, l'Influenza et le pneumocoque.

Atelier sur la santé mentale

Un grand merci à l'Équipe-Relais de la Mesure des Éclaireurs qui ont organisé et animé un atelier sur le stress et l'anxiété !



Notre conseil d'administration

Le président
Raymond Chaput



La vice - présidente
Jeannine Abitbol



Trésorier
Claude Galarneau



Administratrice
Johanne Bétournay



Secrétaire
Marthe Blackburn



Ressources importantes

Ligne Aide Abus Aînés

Ressource pour la fraude

☎ 1 888-489-2287

➔ lignemaltraitance.ca

Centre antifraude du Canada

Ressource pour la fraude

☎ 1 888 495 8501

➔ antifraudecentre-centreantifraude.ca

Popote roulante anjou

Production et livraison de repas

📍 7501, avenue Rondeau, Anjou

☎ 514 770-2112

✉ popoteroulanteanjou@outlook.com

Centre de prévention de suicide de Montréal

Centre d'aide et de prévention du suicide (ligne d'écoute)

☎ 988 1 (866) 277-3553

📧 988 ou 535353

Accueil psychosocial CLSC Mercier-Est Anjou

Service d'aide et de soutien psychologique sans rendez-vous pour les personnes ayant des problèmes comme l'isolement, violences, dépression etc.

📍 9503 rue Sherbrooke Est, Montréal

☎ 514 356-2572, poste 73102

Tel-Aînés

Ligne d'écoute pour les personnes de 60 ans et plus. (10h à 22h)

☎ 514 353-2463

Bénévoles recherchés

Nous recherchons des bénévoles prêts à accompagner nos aînés lors de leurs rendez-vous médicaux ou à les aider dans leurs courses.

Si vous avez une voiture et un peu de temps à offrir, que ce soit quelques heures, une demi-journée ou même plusieurs jours par semaine, vous pouvez véritablement faire une différence dans la vie de nos aînés.

Faites un geste simple, mais précieux. Ensemble, apportons du soutien et de la bienveillance à ceux qui en ont besoin.

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

Remerciements

Québec 

 Anjou
Montréal 

Les Terrasses



Versailles

YUL

Montréal-Trudeau
International
Airport



Canada 

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

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

Québec 

 **simons**
Galeries d'Anjou

Un grand merci à tous nos
membres, bénévoles et
partenaires!

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