

# BULLETIN ÉTÉ 2025



**SARA**  
D'ANJOU

Service d'Aide et de  
Référencement Aîné

- 2-Mot de l'équipe
- 3-Mot de la directrice
- 4-Programmation été 2025
- 5-Nos activités d'été
- 16-Nos bons coups hiver/printemps
- 21-Ressources
- 22-Bénévoles recherchés
- 23-Remerciements



# MOT DE L'ÉQUIPE

**Chers membres,**

**Avec l'arrivée de l'été, c'est le moment idéal pour ralentir le rythme, profiter des beaux jours et cultiver la joie de vivre ensemble. Toute l'équipe du Sara d'Anjou tient à vous saluer chaleureusement et à vous remercier pour votre présence, votre énergie et votre confiance tout au long de l'année.**

**Nous sommes heureux de vous proposer une programmation estivale remplie d'activités variées, pensées pour vous permettre de rester actifs, curieux et connectés. Que ce soit à travers nos sorties, ateliers ou simples moments de partage, chaque occasion est un pas de plus vers une communauté toujours plus vivante et solidaire.**

**Plus que jamais, nous croyons à l'importance de rester connectés, de briser l'isolement et de nourrir des liens humains significatifs. Votre implication, vos sourires, vos histoires et votre sagesse font battre le cœur du Sara d'Anjou. Ensemble, nous créons un milieu où chacun se sent accueilli, valorisé et écouté.**

**Nous vous souhaitons un été paisible, joyeux et rempli de petits bonheurs. Prenez soin de vous, et au plaisir de vous croiser bientôt !**

**L'équipe du SARA d'Anjou**



# MOT DE LA DIRECTRICE

**Chers membres du SARA d'Anjou,**

**Avec les journées qui s'allongent, les arbres en fleurs et le soleil qui réchauffe doucement nos épaules, l'été s'installe enfin, et avec lui, un vent de bonheur, de légèreté et de plaisir partagé. C'est une saison qui nous invite à ralentir, à respirer plus profondément et à savourer chaque instant – que ce soit un après-midi de rires entre amis, une promenade au parc, ou simplement le chant des oiseaux par la fenêtre.**

**Au SARA d'Anjou, l'été est synonyme de rencontres, de découvertes et de moments de connexion. Nous avons le plaisir de vous proposer une programmation estivale colorée, remplie d'activités. Sorties, ateliers, moments de détente... Tout a été imaginé pour que vous puissiez vivre un été à votre image, dans la joie et la convivialité.**

**Et pendant que le mercure grimpe, pensons aussi à ralentir le pas, à nous garder au frais, à bien nous hydrater et à écouter notre corps. Prendre soin de soi, c'est ce qui nous permet de profiter pleinement de la belle saison, avec énergie et douceur.**

**Merci d'être là, chers membres. Votre présence, nos échanges quotidiens et votre engagement donnent tout son sens à notre mission. Ensemble, nous faisons du SARA d'Anjou un lieu vivant, chaleureux et accueillant. Je vous souhaite un été lumineux, serein et rempli de petits bonheurs.**

**Francisca Elgueta, directrice générale**



# Programmation été



## Lundi

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

## Mardi

**9h00 à 9h45**  
Mise en forme  
Parc Goncourt

**9h00 à 11h30**  
Bonhomme à lunettes  
Au Centre communautaire d'Anjou

## Mercredi

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

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

## Jeudi

**9h00 à 9h45**  
Mise en forme  
Parc Goncourt

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

## Vendredi

**10h00 à 11h00**  
Club de marche  
Parc Lucie Bruneau

## Activités

**10h00 à 12h00**  
16 juin  
Grande marche du SARA d'Anjou

**9h30 à 16h00**  
27 juin  
Journée plage

**13h30 à 15h30**  
3 juillet  
Atelier : Vivre ensemble

**13h30 à 15h30**  
31 juillet  
Activité bingo

**13h30 à 15h30**  
4 août  
Atelier sur le stress et l'anxiété

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



Anjou

Montréal



Québec



# 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 LUNDIS DE  
13H30 A 15H30**

**DU 16 JUIN AU 18 AOÛT**

**OÙ : 7800, BOUL.  
METROPOLITAIN EST**

**POUR VOUS INSCRIRE:**

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

# MISE EN FORME AU PARC GONCOURT

**DÈS LE 3 JUIN DE 9H00 À 9H45  
LES MARDIS ET JEUDIS**



POUR VOUS INSCRIRE : CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU  
[S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM](mailto:S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM)

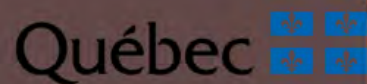
# LE BONHOMME À LUNETTES

**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](mailto:s.tousignant@sara-anjou.com)





**Quoi:** *Activité de marche en groupe, pour aînés, avec un bénévole expérimenté, environ 5 km*

**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*

*Pour vous inscrire :*  
contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104 ou [s.tousignant@sara-anjou.com](mailto: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  
DU 18 JUIN AU 20 AOÛT**

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

*Les Terrasses*



*Versailles*



Anjou

Montréal



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 :** Les jeudis de 13h00 à 16h00

**Où :** Centre communautaire d'Anjou



**Pour vous inscrire:**  
contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104 ou  
[s.tousignant@sara-anjou.com](mailto:s.tousignant@sara-anjou.com)

# LA GRANDE MARCHÉ D'AÎNÉS DU SARA D'ANJOU

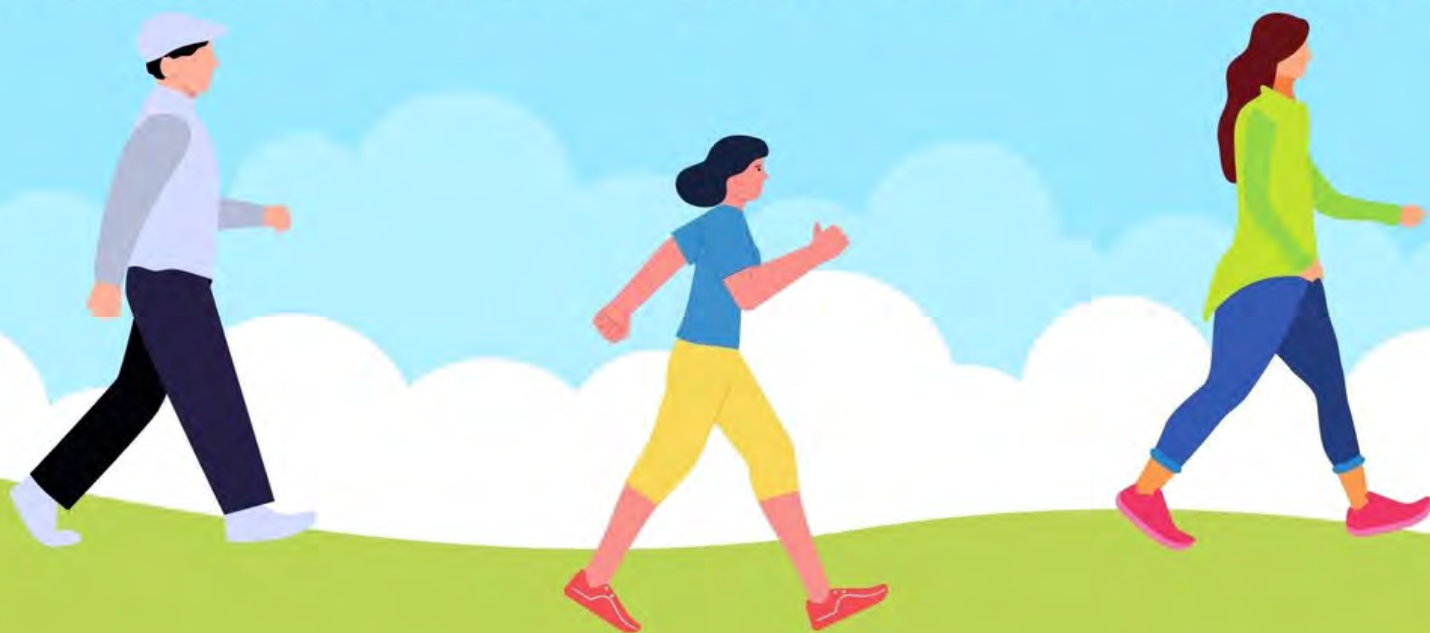


**Lundi, 16 juin à 10h00**

**Départ au 7800, boul. Châteauneuf**

**Au fil d'arrivée, une surprise vous  
attendra !**

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



# JOURNÉE PLAGE



**Vendredi | 27 juin**

**DÉPART AVEC L'AUTOBUS À 9H30 AU  
CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU  
RETOUR VERS 16H00**

**OÙ: PLAGE DU PARC RÉGIONAL DES ÎLES SAINT-TIMOTHÉE**

**PRIX: 15\$**

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



# ATELIER VIVRE ENSEMBLE

LE 3 JUILLET À 13H30  
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 131



ANIMÉ PAR UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE DU CIUSSS

Présentation des piliers que représentent l'ouverture,  
la communication bienveillante ainsi que l'entraide.  
Pour développer une solidarité dans la communauté

**GRATUIT !**

POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU  
[S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM](mailto:S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM)

# Activité BINGO



**GRATUIT | 31 JUILLET 13H30**

**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU  
LOCAL 131**

*Des collations et des activités seront au  
rendez-vous!*

# ATELIER STRESS ET ANXIÉTÉ

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 024  
LE 4 AOÛT À 13H30

Animé par une travailleuse sociale du CIUSSS

**GRATUIT !**



- Identifier les sources du stress.
- Connaître la fonction du stress dans notre quotidien.
- Outils pour apprendre à composer avec le stress.

POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU  
[S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM](mailto:S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM)



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

Québec



# NOS BONS COUPS HIVER/PRINTEMPS

## DÉPISTAGE AUDITIF

Un grand merci à la Clinique auditive Ioannoni pour avoir passé la journée avec nous pour offrir aux aînés des dépistages auditifs gratuits !



## ATELIER SANTÉ MENTALE

Merci à l'Équipe-Relais de la Mesure des Éclaireurs qui ont organisé et animé un atelier sur comment prendre soin de soi.



# NOS BONS COUPS HIVER/PRINTEMPS

## CABANE À SUCRE CONSTANTIN



**Nous avons  
passé une  
belle journée  
Chez  
Constantin !**



## ZOOTHÉRAPIE EN HLM



**Nous avons eu la  
chance d'avoir les  
Bêtes de la  
zoothérapie qui se  
sont déplacés dans  
un HLM à Anjou  
pour apporter un  
peu de réconfort.**

# NOS BONS COUPS HIVER/PRINTEMPS

## CABANE À SUCRE AU PIED DE L'ÉRABLE

Nous sommes allés à la cabane à sucre Au Pied de l'Érable déguster un délicieux repas.



## CLINIQUE D'IMPÔTS

Encore cette année, nous avons organisé une clinique d'impôts de 8 journées afin de faire gratuitement les déclarations de revenus de nos aînés. Un grand merci à nos deux bénévoles, sans eux, nous n'aurions pas pu offrir ce service.

# NOS BONS COUPS HIVER/PRINTEMPS

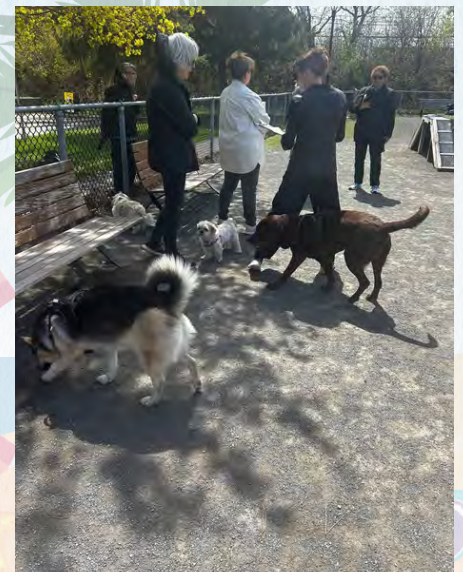
## BRUNCH AU PROFIT DU SARA D'ANJOU



Le 4 mai dernier, en collaboration avec les Chevaliers de Colomb, nous avons organisé un brunch au profit du SARA d'Anjou.

## ATELIER CANIN

Merci à Tammy d'être venue discuter avec nous des comportements des chiens et des gestes de protection à garder en tête lors de nos visites aux parcs à chiens.



# NOS BONS COUPS HIVER/PRINTEMPS

## ÉVÉNEMENT RECONNAISSANCE BÉNÉVOLES

La semaine du 27 avril a lieu la Semaine de l'action bénévole. Nous avons organisé un événement pour remercier nos bénévoles dévoués.



# Ressources importantes

## Ligne Aide Abus Aînés

Ressource contre la fraude

☎ 1-888-489-2287

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

## Centre antifraude du Canada

Ressource contre la fraude

☎ 1-888-495 8501

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

## Popote roulante Anjou

Production et livraison de repas

📍 7501, avenue Rondeau, Anjou

☎ 514-770-2112

✉ [popoteroulanteanjou@outlook.com](mailto: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](mailto:info@sara-anjou.com)**

# Remerciements

Québec 

 Anjou  
Montréal 

*Les Terrasses*



*Versailles*

**YUL**

Montréal-Trudeau  
International  
Airport



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

Québec 



**Desjardins**

Caisse de Mercier-Est-Anjou

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





# SARA

D'ANJOU

Service d'Aide et de  
Référencement Aîné

