

Bulletin automne 2025

- 2- Mot de l'équipe
- 3- Mot des étudiantes
- 5- Programmation
- 6- Nos activités de l'automne
- 24- Retour sur l'Assemblée générale
- 25- Nos bons coups de l'été
- 32- Ressources pour les aînés
- 33- Bénévoles recherchés
- 36- Remerciements



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné

Mot de l'équipe

Chers lecteurs et chères lectrices,

L'automne s'installe doucement, avec ses feuilles colorées, ses petites brises fraîches et cette envie de se poser un peu... C'est le moment parfait pour vous retrouver autour de notre nouveau bulletin !

Toute l'équipe du SARA d'Anjou est ravie de partager avec vous ce numéro aux couleurs de la saison. Au fil des pages, vous découvrirez ce qui s'est passé ces derniers mois : des projets menés avec enthousiasme, des rencontres inspirantes, et des initiatives portées main dans la main avec les habitants et les partenaires du territoire.

Ce bulletin, c'est aussi l'occasion de mettre en lumière l'énergie collective qui nous anime, et de vous donner un aperçu de ce qui se prépare pour les mois à venir.

Nous espérons que cette lecture vous apportera autant de plaisir que nous en avons eu à la préparer. N'hésitez pas à nous faire part de vos retours, de vos idées, ou simplement à venir nous rendre visite: le SARA d'Anjou est un lieu d'échanges, vivant et ouvert à tous.

Très bonne lecture,
L'équipe du SARA d'Anjou



Mots des étudiantes

C'est avec une immense gratitude que je poursuis mon cheminement académique, prête à embrasser la suite des choses.

C'est aussi avec une profonde reconnaissance que je me remémore l'honneur d'avoir croisé la route du SARA d'Anjou sur mon parcours.

Peut-être nous avez-vous connues, Éloïse et moi, à travers les activités de danse, le rallye, le bingo, l'improvisation, le pique-nique, l'atelier d'anglais ou encore l'atelier d'informatique. Peut-être aussi grâce aux petites capsules ludiques que nous partagions chaque jour, ou lors d'interventions attentionnées et personnalisées que ma collègue et moi avions le privilège de vous offrir. Peu importe la façon dont nos chemins se sont croisés, je suis convaincue que ce n'était pas un hasard.

Je pourrais continuer à vous parler de l'héritage que nous avons tenté de vous laisser, mais aujourd'hui, c'est surtout ce que vous avez imprégné en moi que je tiens à souligner. Je remercie chaleureusement le SARA d'Anjou, ainsi que toutes les personnes authentiques qui font battre les valeurs au cœur de cet organisme. L'accueil que vous m'avez réservé, l'enthousiasme que vous m'avez transmis et le soutien indéfectible de mes collègues ont été pour moi une source d'inspiration et de croissance.

Grâce à vous, j'ai pu me rapprocher d'un rêve d'épanouissement personnel et j'ai fait mes premiers pas dans le vaste monde de la psychologie. Un monde qui m'a permis de tisser des liens entre les générations futures et les générations passées.

Avec toute ma reconnaissance et mon affection,

Andrea



Mots des étudiantes

Je suis rentrée dans cette expérience sans trop savoir à quoi m'attendre. Tout ce que je peux dire, c'est que j'en ressors épanouie et le cœur plein. L'accueil chaleureux de toute l'équipe m'a permis de m'intégrer facilement, et la confiance qu'on a accordée à ma collègue et moi nous a donné l'élan pour être créatives et repousser les limites de ce qui est possible.

La participation des usager(ère)s à chacune de nos activités, tout comme leurs encouragements constants, nous a donné la motivation de toujours faire de notre mieux.

J'ai adoré vivre une expérience de travail aux tâches variées, où mes idées étaient prises en compte et où ma compétence en sexologie a été mise à profit au besoin. Animation d'ateliers et d'activités, création de contenu pour les réseaux sociaux, intervention sociale, référencement, aide pour remplir des formulaires... toutes ces tâches m'ont permis de mobiliser plusieurs compétences développées à travers mes études et mes expériences de travail précédentes.

J'ai choisi ce poste parce que je voulais vivre un été épanouissant, sans qu'il soit épuisant, avant de commencer mon stage à l'automne. Je peux confirmer que c'est ce que j'ai vécu, mais aussi que j'y ai trouvé une amie en Andrea, une mentore en Francisca, une "fan no 1" en Nathalie, et des collègues formidables en Elyse, Sabrina et Megane. Je quitte ce poste confiante pour la suite de mon parcours scolaire et professionnel, en espérant que mon chemin recroisera celui du SARA d'Anjou dans un futur pas trop lointain.

Éloïse



Programmation automne

Lundi

11h00 à 11h45

ViActive

Centre communautaire d'Anjou

13h30 à 15h30

Atelier d'informatique
Terrasses Versailles

13h30 à 15h30

Atelier balado
Centre communautaire d'Anjou

Mardi

9h00 à 11h30

Bonhomme à lunettes
Centre communautaire d'Anjou

10h00 à 10h45

Yoga sur chaise
Zoom

13h30 à 15h30

Chorale

Le choeur SARA d'Anjou
Centre communautaire d'Anjou

Mercredi

10h00 à 10h45

Mise en forme

Terrasses Versailles

10h00 à 11h00

Club de marche
Les Pas Possibles
Parc d'Antioche

13h30 à 16h00

Atelier de théâtre
La troupe de théâtre SARACONTE
Centre communautaire d'Anjou

Jeudi

13h00 à 16h00

Pétanque

Centre communautaire d'Anjou

13h30 à 14h20

Étirements

Centre communautaire d'Anjou

Vendredi

10h00 à 11h00

Club de marche
Les Pas Possibles
Parc Lucie Bruneau

13h30 à 15h30

Atelier d'informatique
Centre communautaire d'Anjou

Activités

10h00 à 16h00

5 septembre
Sortie aux pommes

11h00 à 15h00

10 septembre
Méchoui

9h00 à 16h00

17 septembre
Journée dépistage auditif

17h00 à 21h30

1er octobre
Soirée des aînés

11h00 à 15h00

26 novembre
Diner de Noël

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



Programme

Le programme est fait pour vous si:

- Vous êtes âgés de 50 ans et plus.
- Vous souhaitez faire de l'activité physique en groupe.

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 8 septembre 2025,
de 11h00 à 11h45

Où: Au Centre Communautaire
d'Anjou, local 024

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





Nous vous proposons de participer au nouveau balado du SARA d'Anjou. Nous recrutons de 4 à 12 personnes qui aiment les discussions. Les sujets et les participants peuvent varier chaque semaine.

Qu'est-ce qu'un balado?

Un balado, c'est un contenu audio ou vidéo diffusé sur Internet, généralement sous forme d'épisodes auxquels les utilisateurs peuvent s'abonner. Les épisodes peuvent être mis sur pause et repris plus tard.

Les sujets abordés dans les balados sont très variés : culture, actualité, société, éducation, divertissement, etc.

Ce sera votre balado, donc les sujets abordés seront discutés et choisis avec vous lors de la première rencontre.

Quand: Les lundis de 13h30 à 15h30 dès le 8 septembre 2025

Où: Au Centre Communautaire Anjou, local 131

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 LUNDIS DE 13H30 À 15H30
DÈS LE 8 SEPTEMBRE**

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

Les Terrasses



Anjou
Montréal 

Québec 

Canada 

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

Versailles

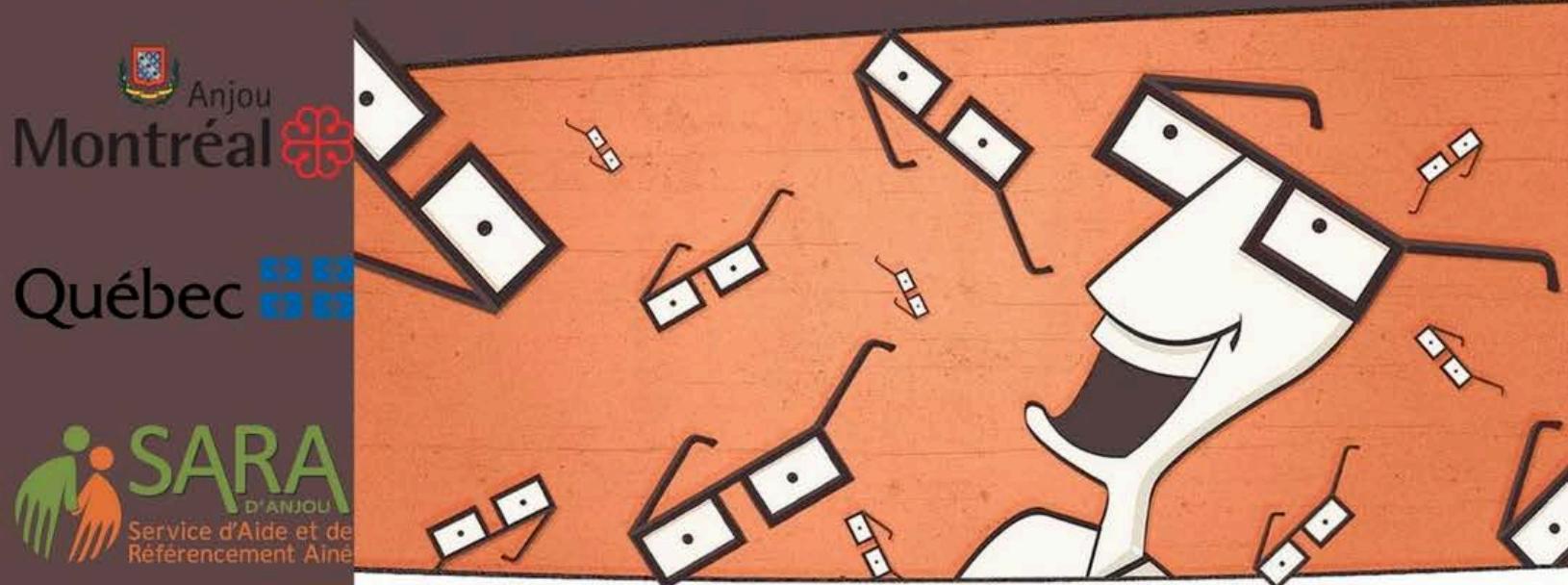
**POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ SABRINA
AU 514-351-2517 POSTE 104 OU AU S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU**

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



YOGA SUR CHAISE

QUAND

Les mardis de 10h00 à 10h45
dès le 9 septembre

OÙ

En virtuel via l'application Zoom

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



LA CHORALE

50 ANS ET PLUS



Quand: les mardis de 13h30 à 15h30
dès le 9 septembre

Où: Au Centre communautaire, local 024



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

Québec



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

Anjou
Montréal
Bulletin automne - 11

MISE EN FORME

QUAND:

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

OÙ:

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

Les Terrasses



Versailles



Québec 

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





QUOI : ACTIVITÉ DE MARCHE EN GROUPE, POUR AÎNÉS,
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'INFORMATIONS OU POUR VOUS INSCRIRE
CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU
AU S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU



ATELIER DE THÉÂTRE



TOUS LES MERCREDIS

QUAND: DE 13H30 À 16H00

DÈS LE 10 SEPTEMBRE

OÙ: AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

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



Québec



Anjou
Montréal



ÉTIREMENTS

En présentiel ou en virtuel

Quand: Les jeudis de 13h30 à 14h20
Dès le 11 septembre

Où Au Centre communautaire
d'Anjou

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



Québec 

Anjou
Montréal 

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

PÉTANQUE

50 ANS ET PLUS



QUAND: TOUS LES JEUDIS DE 13H00 À 16H00

OÙ: CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU



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

Québec



Anjou
Montréal



Anjou



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

Bulletin automne - 16

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**

DÈS LE 12 SEPTEMBRE.

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

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



Journée de dépistage auditif gratuit!



Quand:

**Le 17 septembre 2025
De 9h00 à 15h30**

Où: Au Centre communautaire d'Anjou

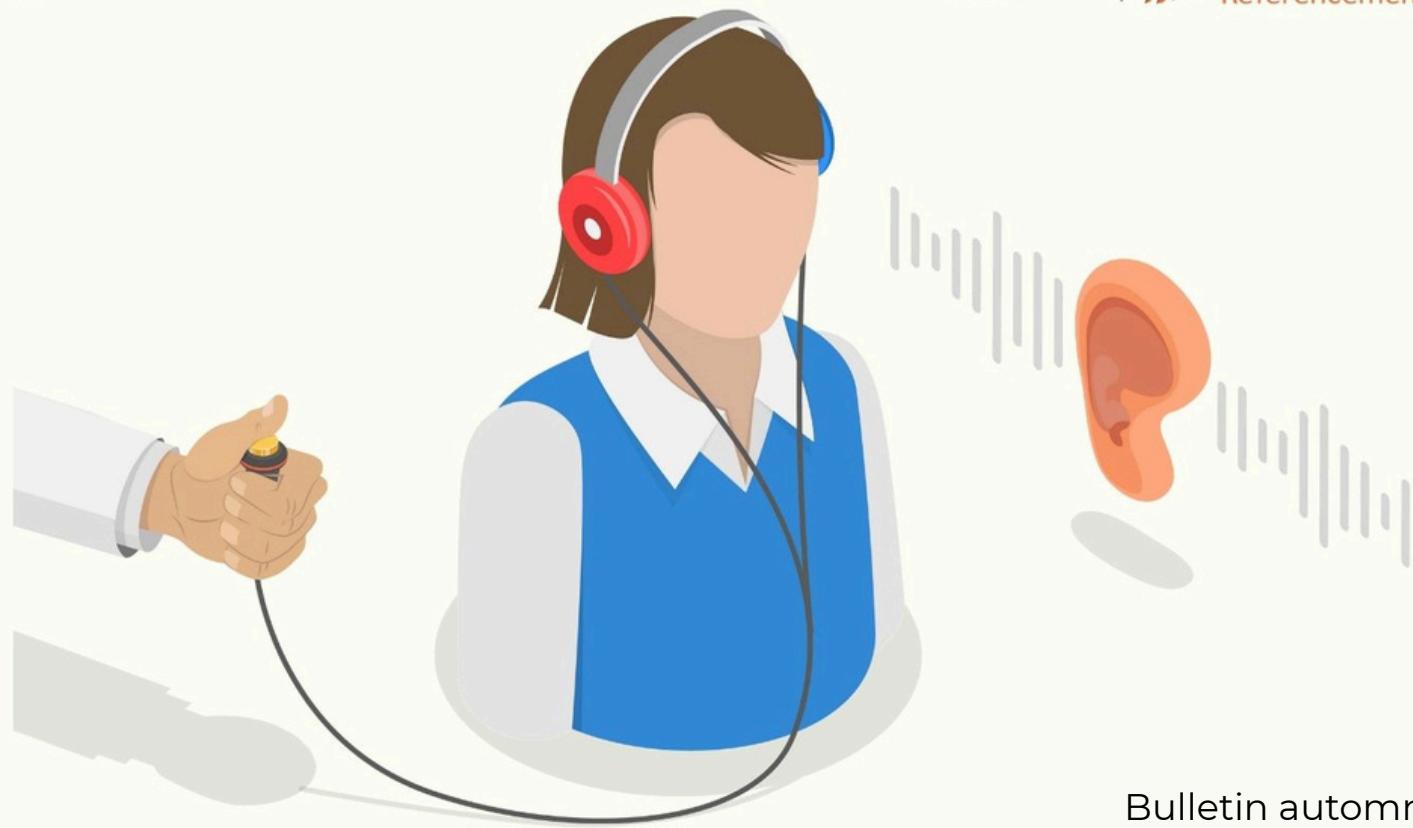
Sur rendez-vous seulement

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

Québec 

Anjou
Montréal 


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



Le 1er octobre,
venez célébrer la Journée
internationale des personnes
âgées avec nous!

Au menu:

**délicieux repas, musique,
piste de danse et surprises**

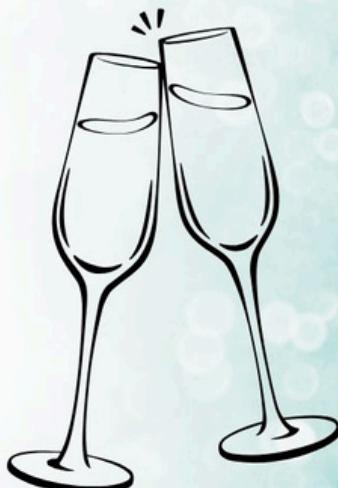
Ouverture des portes :

17h30

Coût: **35\$**

Lieu:

Centre Roger-Rousseau
7501, av. Rondeau



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

Québec



Anjou
Montréal



Anjou



SARA
D'ANJOU
Service d'Aide et de
Renseignement Anjou
Bulletin automne 19

Cueillette de pommes

QUAND:

LE 5 SEPTEMBRE,
DÉPART À 10H00 DU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

OÙ:

VERGER LABONTÉ

À NOTRE-DAME-DE-L'ÎLE-PERROT

PRIX:

20\$



INCLUS:

CUEILLETTE DE POMMES BIO (4LBS)
1 MUFFIN FRAIS, 1 JUS DE POMME BIO

VEUILLEZ APPORTER VOTRE LUNCH OU RÉSERVER UNE BOÎTE À LUNCH
AU COÛT DE 20 \$.

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

MÉCHoui

QUAND:

LE 10 SEPTEMBRE, À 11H

OÙ:

**AU CENTRE ROGER-ROUSSEAU
7501, AV. RONDEAU**

PRIX :

35\$

INCLUS

**DÉLICIEUX REPAS, MUSIQUE ET
PISTE DE DANSE**

POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ

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

Québec



Anjou
Montréal



SARA
D'ANJOU
Service d'Aide et de
Bulletins automne 21

Randonnée au Mont-Royal

Quand:

Le 24 octobre, départ à 10h00

Départ du Centre communautaire

Où:

Au Mont-Royal

Prix:

Gratuit!

Apportez votre lunch pour faire un
pique-nique!

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

Dîner de Noël

Quand : 26 novembre à 11h30

Prix : 35\$

**Où : Centre Roger-Rousseau
7501, av. Rondeau**

**Au menu : Buffet de Noël, musique, piste
de danse et surprises**

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

Québec 

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

 **Anjou**
Montréal 

Retour sur l'Assemblé générale



Cette année encore, nous avons eu le plaisir d'organiser notre assemblée générale, avec une bonne participation de nos membres. Ce moment d'échange et de convivialité a permis de faire le point sur les réalisations de l'année écoulée et de partager les perspectives à venir. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes présentes pour leur engagement.

La rencontre s'est prolongée dans une ambiance conviviale autour de belles discussions, accompagnées de gâteau et de café.



Nos bons coups de l'été



Concert de la chorale



Nous avons eu le plaisir de présenter 2 concerts de notre chorale, fruit de plusieurs mois de pratique et de passion. Les choristes ont partagé leur amour de la musique à travers un répertoire varié, rempli d'émotion et de bonne humeur. Un moment chaleureux et rassembleur!



Représentation de la pièce de théâtre



Nous avons présenté avec fierté trois représentations de notre pièce de théâtre « Vol d'identité ». Cette création, portée par des participants engagés, a su toucher et faire réfléchir le public sur un enjeu bien réel. Une belle réussite artistique et humaine, fruit de plusieurs mois de travail, de rires et de collaboration !



Nos bons coups de l'été

Porte à porte



En collaboration avec le SPVM et le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, nous avons effectué une tournée de porte à porte dans différentes résidences à Anjou. Cette initiative visait à rejoindre des aînés en situation de vulnérabilité, mieux comprendre leurs besoins et leur faire connaître les ressources disponibles. Une belle occasion de renforcer les liens avec notre communauté.

Kiosque contre la maltraitance



À l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation contre la maltraitance des aînés, nous avons tenu un kiosque d'information en collaboration avec des agents du SPVM. Ce fut une belle opportunité d'échanger, d'informer les citoyens et de sensibiliser sur cette réalité trop souvent silencieuse.

Nos bons coups de l'été

La grande marche

Dans le cadre de l'activité de La Grande Marche, nous nous sommes rassembler pour bouger ensemble dans une ambiance conviviale et motivante. Cette belle initiative, appuyée par le programme ParticipACTION, a été rendue encore plus festive grâce à la visite du P'ti Cornet, qui a su rafraîchir les marcheurs avec une douce touche sucrée!



Nos bons coups de l'été

Sortie au Musée



Nous avons eu le plaisir d'organiser une sortie au Musée des beaux-arts de Montréal. Les participants ont d'abord profité d'une courte visite guidée pour découvrir quelques œuvres inspirantes, avant de prendre part à un atelier créatif où chacun a pu exprimer son imagination.

Atelier vivre ensemble

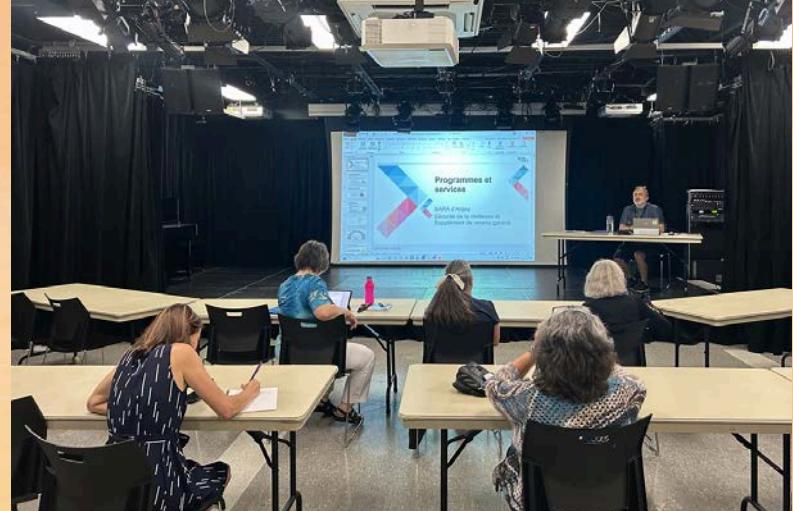
Nous avons eu la chance d'avoir un atelier Vivre ensemble, animé par une travailleuse sociale du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, de l'équipe de la mesure des Éclaireurs. Cet atelier a permis de favoriser les échanges, la réflexion et le renforcement des liens sociaux autour des valeurs de respect, d'écoute et de bienveillance. Une belle initiative pour mieux vivre ensemble au quotidien!



Nos bons coups de l'été

Scéance d'information

Un grand merci à Joseph Tarabulsy, spécialiste des services aux citoyens, pour sa précieuse contribution et son expertise qui nous a offert une séance d'information sur la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG) afin d'aider les aînés à mieux comprendre leurs droits et les programmes auxquels ils peuvent avoir accès. Une présentation claire et enrichissante qui a permis de répondre à plusieurs questions et de mieux outiller les participants.



Journée d'activité

Nos deux étudiantes ont organisé une journée d'activités haute en énergie et en plaisir ! Au menu : de la danse et un rallye amusant qui a fait bouger tout le monde. Une belle initiative qui a su rassembler les participants dans la joie et la bonne humeur!



Nos bons coups de l'été

Activité BINGO



Nous avons eu beaucoup de plaisir lors de notre activité de bingo, qui a rassemblé plusieurs participants dans une ambiance conviviale et animée. Entre rires, concentration et petits prix, cette activité classique a encore une fois fait le bonheur de tous !



Atelier stress et anxiété



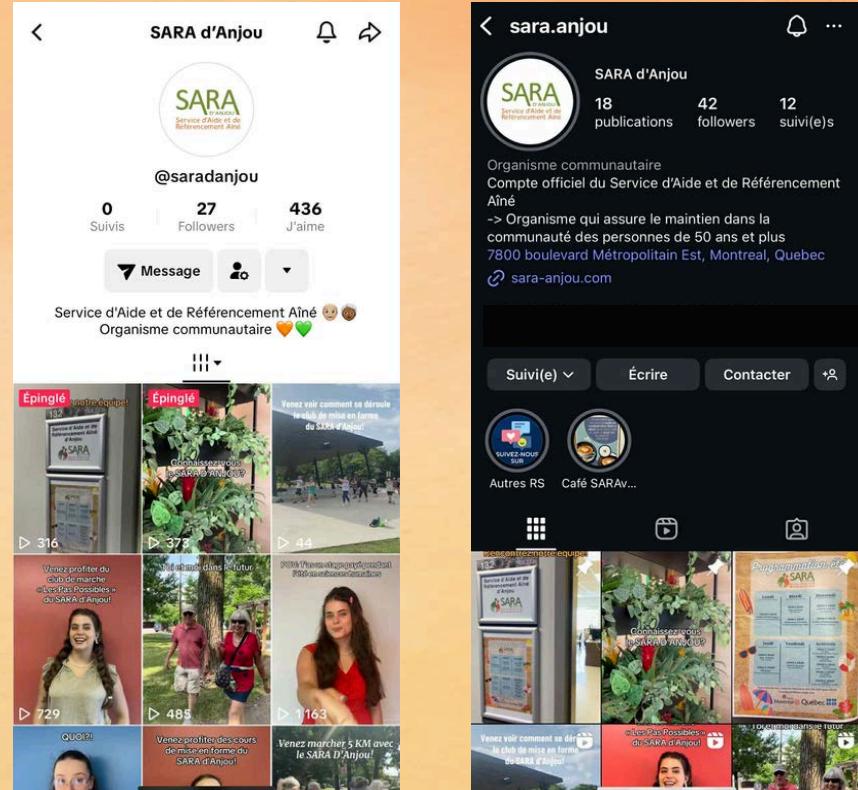
Un grand merci à la travailleuse sociale du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, membre de l'équipe de la mesure des Éclaireurs, pour avoir animé un atelier sur le stress et l'anxiété. Grâce à son expertise et à son écoute, les participants ont pu s'outiller et partager dans un cadre bienveillant, favorisant ainsi la santé mentale et le bien-être.

Nos bons coups de l'été

Lancement des réseaux sociaux

Nous sommes heureux d'avoir annoncé le lancement de nos réseaux sociaux, notamment sur Instagram et TikTok. Ces plateformes nous permettent de partager avec vous les faits saillants de nos activités, de mettre en valeur l'engagement de notre communauté et de favoriser une communication plus dynamique.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui nous suivent déjà et invitons les autres à s'y joindre afin de rester informés de nos initiatives.



Journée beauté dans les HLM!

Nous avons organisé une journée beauté dans les HLM, afin d'offrir un moment de détente et de bien-être aux résidentes. Une belle occasion de prendre soin de soi, de se sentir valorisée et de partager un moment chaleureux en bonne compagnie.



Ressources importantes

Ligne Aide Abus Aînés

Ressource contre la fraude

📞 1-888-489-2287

✉️ lignemaltraitance.ca

Centre antifraude du Canada

Ressource contre 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

SMS 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 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 Nathalie au
(514) 351-2517 poste 101 ou
par courriel au n.laberge@sara-anjou.com



Bénévoles recherchés

Envie de briser l'isolement d'une personne aînée?

Nous sommes à la recherche de bénévoles chaleureux et attentionnés pour offrir un peu de leur temps en faisant des visites de courtoisie ou des appels téléphoniques d'amitié à des aînés vivant seuls.

Un geste simple qui fait toute la différence!

Vous avez quelques heures par semaine ?
Vous aimez discuter, écouter et créer des liens humains?

Joignez-vous à nous !

Contactez Nathalie au (514) 351-2517, poste 101
ou par courriel à n.laberge@sara-anjou.com

Bénévoles recherchés

Femme ou homme à tout faire recherché!

Vous aimez aider et mettre la main à la pâte?

Nous sommes à la recherche de bénévoles polyvalents pour offrir un coup de main aux personnes aînées dans diverses tâches du quotidien : petits travaux manuels, aide à domicile.

Vous avez quelques minutes à offrir, ou plus par semaine?

Vous souhaitez faire une réelle différence dans la vie des aînés de votre communauté?

Joignez-vous à notre équipe !

Contactez Nathalie au (514) 351-2517, poste 101 ou par courriel à n.laberge@sara-anjou.com



Remerciements

Québec 

Les Terrasses



Versailles

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

Québec 


Anjou
Montréal

YUL

Montréal-Trudeau
International
Airport

 **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