

Bulletin d'hiver/printemps

- 2 - Bonne année 2026
- 3 - Mot de l'équipe
- 4 - Horaire des activités de l'hiver
- 5 - Nos activités de l'hiver
- 6 - Nos activités
- 26 - Nos bons souvenirs de l'automne
- 33 - Nos intervenantes de milieu
- 35 - Ressources importantes
- 36 - Le conseil d'administration
- 37 - Bénévoles recherchés
- 40 - Remerciements



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné



Bonne année!

LE SARA D'ANJOU VOUS SOUHAITE
UNE ANNÉE REMPLIE DE DOUCEUR,
DE SANTÉ ET DE BEAUX PROJETS!



Mot de l'équipe

Au SARA d'Anjou, nous espérons que votre automne a été des plus agréables, que vous avez eu l'occasion de profiter des couleurs changeantes pour vivre de belles activités, faire de nouveaux apprentissages et créer des rencontres enrichissantes.

Maintenant que l'hiver s'est bien installé et que le temps des Fêtes est derrière nous, c'est le moment idéal pour reprendre vos activités hivernales... en bonne compagnie!

Le SARA d'Anjou reste toujours ouvert à vos suggestions afin de bonifier son offre d'activités. Cela dit, nous vous avons préparé une programmation d'hiver particulièrement intéressante, combinant vos activités favorites et de belles nouveautés. Comme à l'habitude, nous vous invitons à rester connectés à notre page Facebook et à nos infolettres pour ne rien manquer.

Notre équipe adore vous voir en personne. N'hésitez pas à venir prendre un café SARAVigote et à passer quelques instants avec nous pour nous donner de vos nouvelles. Qui dit hiver, dit aussi défis de santé et de déplacements. Pour vous aider à rester actifs, nous vous proposons une variété d'activités de mise en forme ainsi que des ateliers axés sur la santé.

Par ailleurs, les bonnes nouvelles s'enchaînent au Sara: d'abord, nous souhaitons la bienvenue à Madame Liliane Beaulieu, nouvelle membre cooptée au sein de notre C.A. Puis, un incontournable est enfin de retour, soit le programme PIED!

Ainsi, notre programmation hivernale saura vous faire bouger tout autant qu'elle renforcera vos connaissances.

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous une saison remplie d'énergie, de chaleur humaine et de belles découvertes.

L'équipe du SARA d'Anjou



Horaires de l'hiver

Lundi

11h00 à 11h45

ViActive

Au Centre communautaire d'Anjou

13h30 à 14h30

Prima Danse

Au Centre communautaire d'Anjou

Mardi

9h00 à 11h30

Bonhomme à lunettes

Au Centre communautaire d'Anjou

10h00 à 10h45

Yoga sur chaise

Via l'application Zoom

13h00 à 15h00

Chorale

Au Centre communautaire d'Anjou

Mercredi

10h00 à 11h00

Club de marche

Les Pas Possibles

Parc d'Antioche

13h30 à 16h00

Atelier de théâtre

Au Centre communautaire d'Anjou

13h00 à 14h30

Programme PIED

Au Centre communautaire d'Anjou

Jeudi

13h00 à 16h00

Pétanque

Au Centre communautaire d'Anjou

13h30 à 14h30

Étirements sur chaise

Au Centre communautaire d'Anjou

et via l'application Zoom

Vendredi

10h00 à 11h00

Club de marche

Les Pas Possibles

Parc Lucie Bruneau

13h00 à 14h00

Programme PIED

Au Centre communautaire d'Anjou

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

Inscription obligatoire avec une carte de membre au coût de 10 \$



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné

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 26 janvier, 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.com
Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.



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



Anjou

Montréal 

Québec



LE BONHOMME À LUNETTES

QUAND: TOUS LES MARDIS DE 9H00 À 11H30

OÙ: 7800 BOUL. MÉTROPOLITAIN EST LOCAL 128

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT !

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : 514-303-4315



ATELIER AVEC PRIMADANSE



Les exercices peuvent être exécutés debout ou assis.

Les mouvements sont inspirés des danses sociales, en ligne, du yoga et de divers styles de danse et permettent de travailler la mémoire.

Des exercices d'exploration du corps et du mouvement permettent de se connecter à son corps, dans le moment présent.

Quand: Les lundis de 13h30 à 14h30, 2 février au 23 mars

Où: Au Centre communautaire Anjou, local 133

Coût: Gratuit!

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

Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.

YOGA SUR CHAISE

QUAND: LES MARDIS DÈS LE 27 JANVIER
DE 10H00 À 10H45

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.com

Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.



LA CHORALE



**Quand: les mardis de 13h00 à 15h00
dès le 27 janvier**

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.com

*****Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.*****



Anjou

Montréal



Québec



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné

Atelier Tricot

**Quand: les mardis de 13h00 à 15h00
dès le 27 janvier**

**Où: Salle communautaire du HLM, 7800,
boul. Châteauneuf**

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez
Megane au 514-774-2514



Office municipal
d'habitation
de Montréal



MISE EN FORME

Quand: Tous les mercredis de 10h00 à 10h45
dès le 28 janvier

Les Terrasses

Où: Aux Terrasses Versailles
6923, boul. des Galeries d'Anjou



Versailles

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

Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.



Anjou

Montréal



Québec



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné

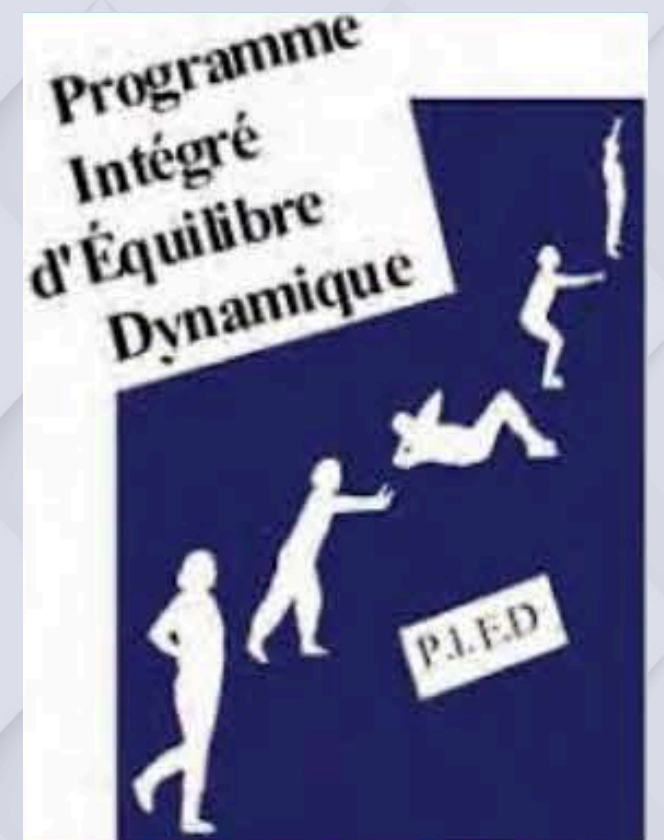
Programme PIED

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!**



Quand: Les mercredis 13h00-14h30 et vendredis 13h00-14h00

Du 14 janvier au 27 mars 2026

Où: Centre communautaire Anjou, local 128 (mercredis) et local 103 (vendredis)

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

*****CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.*****



QUOI : ACTIVITÉ DE MARCHÉ EN GROUPE, POUR ÂÎNÉS,
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.COM**

*****CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.*****

ÉTIREMENTS

En présentiel et en virtuel

Quand:

**Les jeudis de 13h30 à 14h30
Dès le 29 janvier**

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.com

Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.

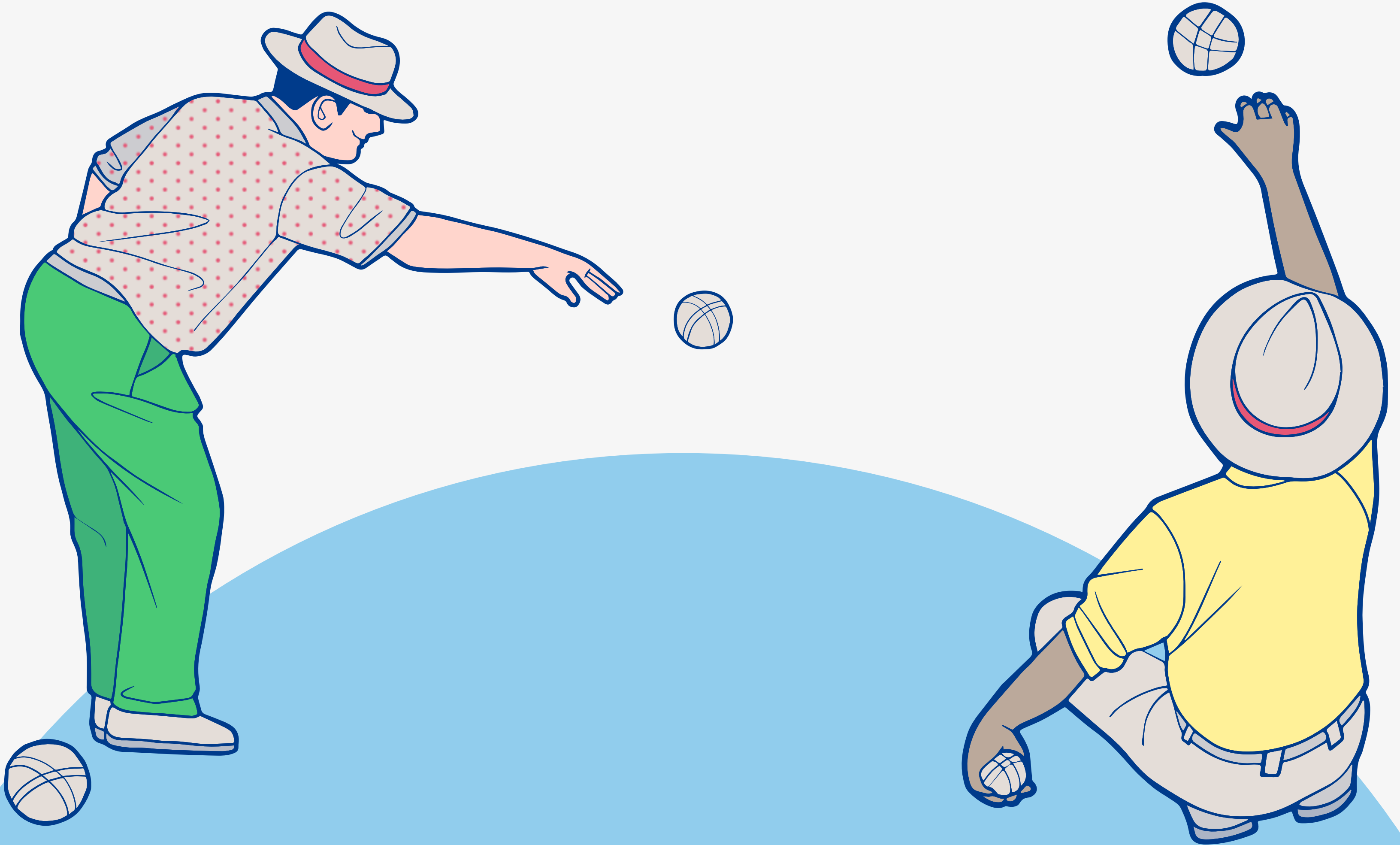
PÉTANQUE

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.com

Carte de membre obligatoire au coût de 10\$ pour participer.

Québec



Anjou

Montréal



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné

Atelier sur les services psychosociaux et les portes d'entrée du CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal



Le 15 janvier à 13h30

Au Centre communautaire d'Anjou, local 128

Animé par une travailleuse sociale du CIUSSS

Un atelier pour mieux comprendre les services psychosociaux offerts par le CIUSSS de l'Est. Nous y découvrons les ressources disponibles et comment s'orienter plus facilement vers le bon service au bon moment.

Gratuit!

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

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.



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



Pièce de théâtre : Mensonge entre amis

Où: Centre communautaire Anjou, local 024

Quand: Lundi, le 19 janvier à 14h00

Coût: 20\$

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

MENSONGE ENTRE AMIS

Luc Arsenault



Jamin Chtouki



Un texte de Jerome Touzalin

On ne va quand même pas se dire toute la vérité...
surtout pas entre amis !

Synopsis:

François est certain d'être cocu ! Il s'empresse de demander conseil à son meilleur ami, Julien. Mais tout ne va pas se passer comme on le souhaite...

Car qui n'a jamais transformé la vérité pour ne pas faire de peine ? Qui n'a jamais omis quelques détails pour convaincre ? Et Julien, est-il le mieux placé pour aider son ami ?

Mensonges, manipulations, secrets.... Tout est permis dans cette comédie pleine de rebondissements et aux répliques cinglantes !
Une comédie explosive sur l'amitié, l'amour, la trahison, la confiance... enfin la vie quoi !!

Interprétée par deux comédiens de talent, cette comédie délirante, aux beaux mots et à la mise en scène dynamique, va vous réchauffer le cœur.

Avec Jamin chtouki et Luc Arsenault
Durée 1h15



ACTIVITÉ BINGO

QUAND: LE 26 JANVIER À 13H30

OÙ: AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ANJOU, LOCAL 131

COÛT: 5\$



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

*****CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.*****

CLINIQUE ANNUELLE D'IMPÔTS

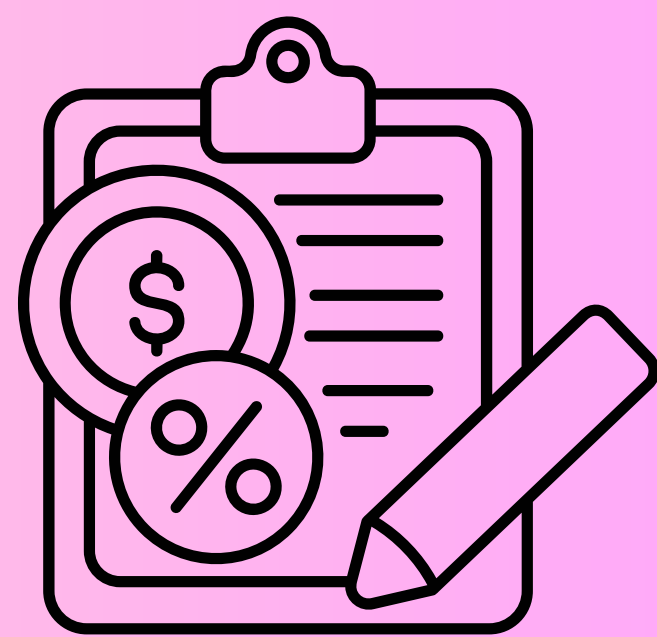
CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- 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 NATHALIE
AU 514-351-2517 POSTE 101 OU
N.LABERGE@SARA-ANJOU.COM**



**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES ENTRE
LE 9 ET LE 28 FÉVRIER 2026**

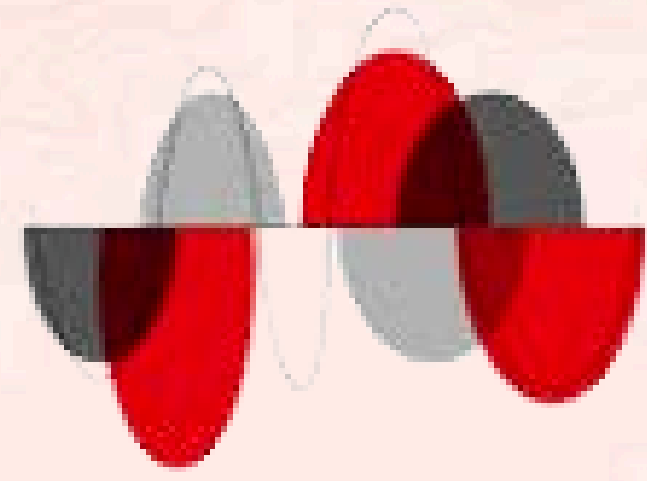


Québec 

 Anjou
Montréal 

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

CLINIQUE AUDITIVE



CLINIQUE AUDITIVE
Ioannoni
AUDIOPROTHÉSISTES

Où: Au Centre communautaire
Anjou, local 131

Quand: le 12 février, sur
rendez-vous, entre 9h30 et 16h

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

*****CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.*****



Anjou

Montréal

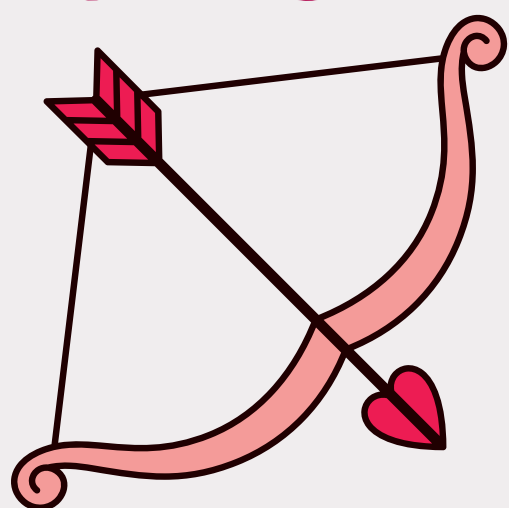


Québec



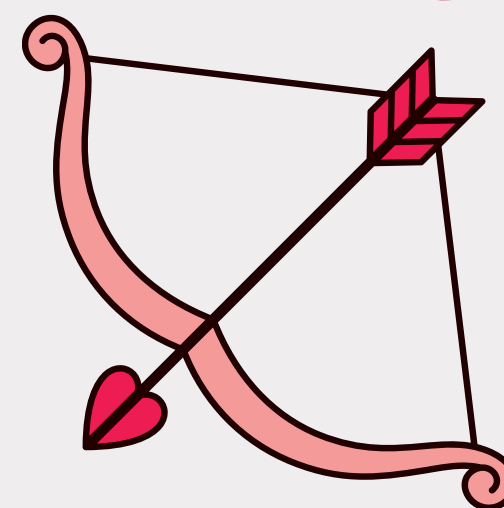
SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné



SOUPER

Saint-Valentin



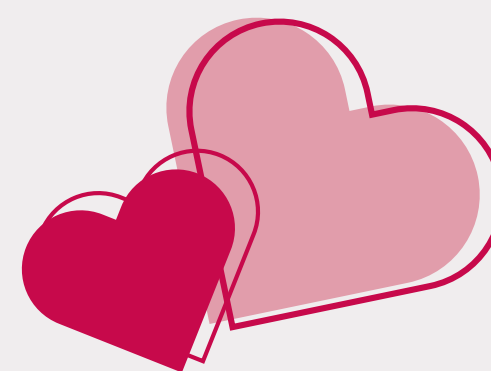
OÙ: AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE
SAINT-CONRAD (COIN DES
ORMEAUX ET CHAUMONT)

QUAND: LE 14 FÉVRIER À 17H00

DANSE EN SOIRÉE!



Coût: 15\$



Campagne de financement du SARA d'Anjou
Pour obtenir votre billet, contactez Sabrina au 514-351-
2517 poste 104 ou au s.tousignant@sara-anjou.com

EN
COLLABORATION
AVEC LES
CHEVALIERS DE
COLOMB



ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI



Cet atelier invite à réfléchir à nos besoins.

Mettre en lumière les petits gestes qui font du bien.

Découvrir des pistes simples et réalistes pour cultiver le
prendre soin de soi, à notre propre rythme.

QUAND: LE 17 FÉVRIER, À 13H30

**OÙ : AU CENTRE COMMUNAUTAIRE
ANJOU, LOCAL 128**

**ANIMÉ PAR UNE TRAVAILLEUSE
SOCIALE DU CIUSSS**

GRATUIT!

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

*****CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.*****

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

Québec



Anjou

Montréal



Cabane à sucre Chez Constantin

35\$

Le 13 mars, départ à 10h avec
l'autobus au Centre
communautaire Anjou



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

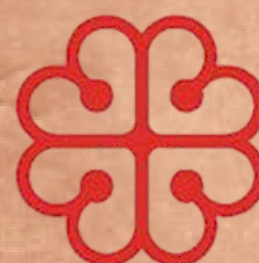


Québec



Anjou

Montréal



ATELIER SUR LES ÉMOTIONS



LA TRISTESSE

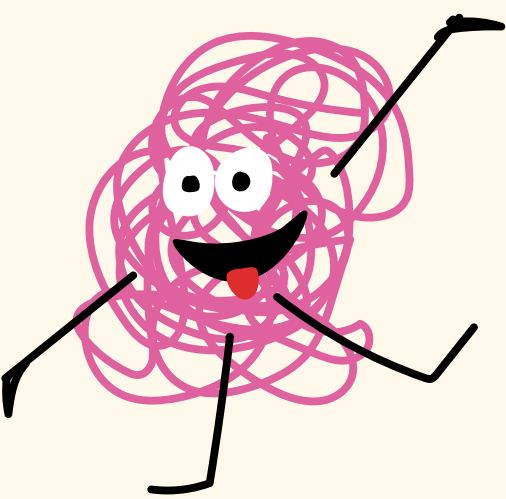
UN ATELIER POUR MIEUX COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS, LEURS UTILITÉS ET POURQUOI NOUS LES VIVONS TOUS DIFFÉREMMENT. NOUS Y EXPLORONS DES FAÇONS CONCRÈTES ET BIENVEILLANTES DE LES ACCUEILLIR.

QUAND: LE 17 MARS, à 13H30



LA PEUR

Où: AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ANJOU, LOCAL 128



LA JOIE



LA SURPRISE

ANIMÉ PAR UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE DU CIUSSS



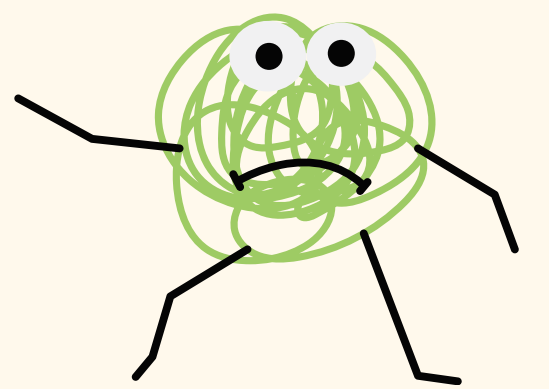
LA COLÈRE

GRATUIT!



L'ENNUI

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



LA DÉCEPTION

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE AU COÛT DE 10\$ POUR PARTICIPER.



LA HONTE

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 

CABANE À SUCRE

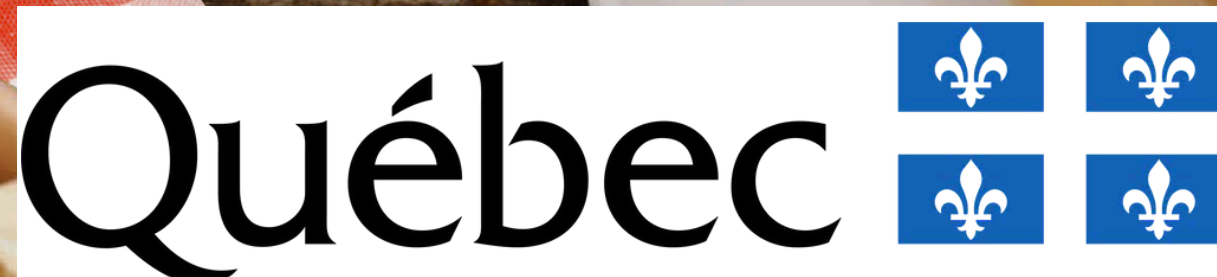
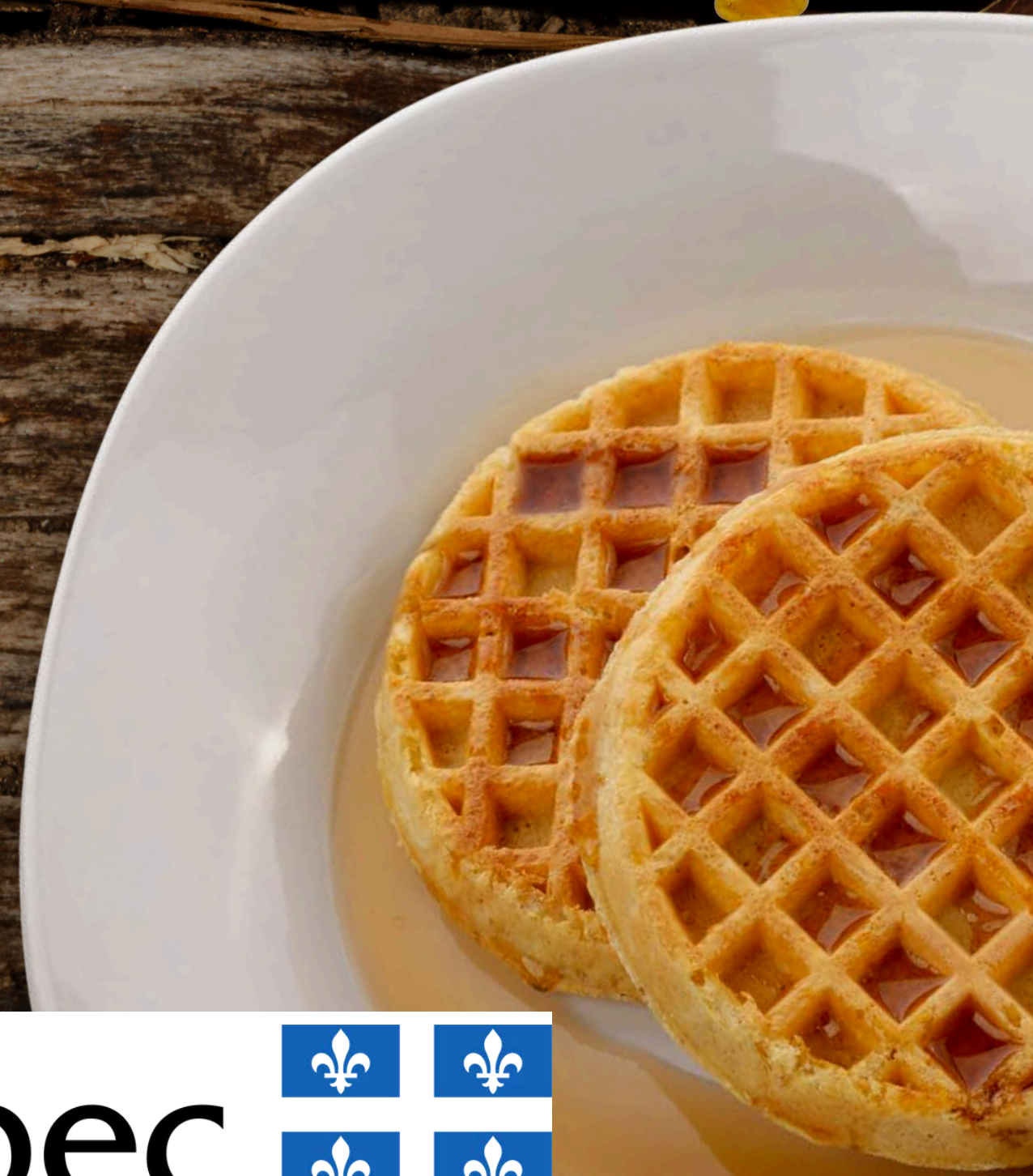
LA PETITE COULÉE DE ST-ESPRIT

LE 17 AVRIL, DÉPART À 10H AVEC L'AUTOBUS
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ANJOU



COÛT
35\$

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



Nos bons souvenirs de l'automne

Sortie aux pommes



Nous avons eu le plaisir d'aller au verger Labonté. Nous avons profité d'une promenade dans le verger pour cueillir des pommes fraîches.



Portes ouvertes Anjou

Nous avons eu le plaisir de participer aux portes ouvertes à Anjou. Les participants ont pu en apprendre davantage sur notre organisme. Cette activité a été une belle occasion de rencontrer la communauté et de partager un moment informatif et convivial.



Nos bons souvenirs de l'automne

Le méchoui



Nous avons eu le plaisir d'organiser un méchoui convivial en collaboration avec le traiteur Le Braisé.

Les participants ont partagé un moment chaleureux autour d'un repas généreux et savoureux. La viande, parfaitement braisée, ce fût un vrai régal!



Journée dépistage auditif

En collaboration avec la Clinique Auditive Ioannoni, Audioprothésistes.

Les participants ont pu bénéficier d'évaluations auditives et recevoir des conseils personnalisés dans un cadre professionnel et accueillant.



Nos bons souvenirs de l'automne

Soirée du 1er octobre

Nous avons eu le plaisir d'organiser une soirée spéciale le 1er octobre, à l'occasion de la Journée internationale des aînés. Les participants se sont réunis pour célébrer cette journée importante dans une ambiance chaleureuse et respectueuse. Cette activité a permis de souligner la contribution des aînés et de partager un moment de reconnaissance et de convivialité.



Soirée des bénévoles

Nous avons eu le plaisir de participer à un souper au golf en l'honneur de nos bénévoles, organisé par l'arrondissement Anjou. Les participants ont partagé un repas dans un cadre agréable, propice aux échanges et à la reconnaissance. Cette activité a été une belle occasion de remercier les bénévoles pour leur engagement et leur précieuse contribution.



Nos bons souvenirs de l'automne

Grand Défi Pierre Lavoie

Nous avons participé au Grand Défi Pierre Lavoie. Les participants se sont mobilisés autour de valeurs de santé, d'activité physique et de solidarité. Cette activité a été une belle occasion de bouger ensemble et de promouvoir de saines habitudes de vie dans une ambiance positive et rassembleuse.



Randonnée au Mont-Royal

À l'occasion d'une randonnée au Mont-Royal, les participants ont pris le temps de se retrouver en pleine nature. La marche a permis d'admirer de beaux points de vue tout en profitant de l'air frais. 🌲 ✨



Nos bons souvenirs de l'automne

Halloween

À l'occasion de l'Halloween, nous sommes allés distribuer des bonbons à l'école des Roseraies, ainsi que maquiller les élèves à l'école Hélène-Boullé. Nous avons également accueilli à notre bureau plusieurs personnes costumées venues nous rendre visite. Ces activités festives ont permis à notre équipe et aux bénévoles de vivre un moment de partage dans la communauté. 🎃 🍬



Dîner de Noël

Nous avons eu le plaisir de vivre un dîner de Noël des membres, des plus festif. Les participants ont pu savourer un repas délicieux tout en profitant de la piste de danse et de l'animation sur place. Cette activité a été l'occasion de célébrer les Fêtes ensemble et de partager, sans voir le temps passer. 🎄 ✨



Nos bons souvenirs de l'automne

Marché de Noël

Nous avons eu le plaisir de visiter le Marché de Noël Atwater. Les participants ont pu découvrir les différents kiosques, admirer les décorations festives et profiter de l'ambiance chaleureuse du marché. Cette sortie a offert un moment convivial et plein de découvertes pour célébrer la magie des Fêtes.



Concerts de Noël

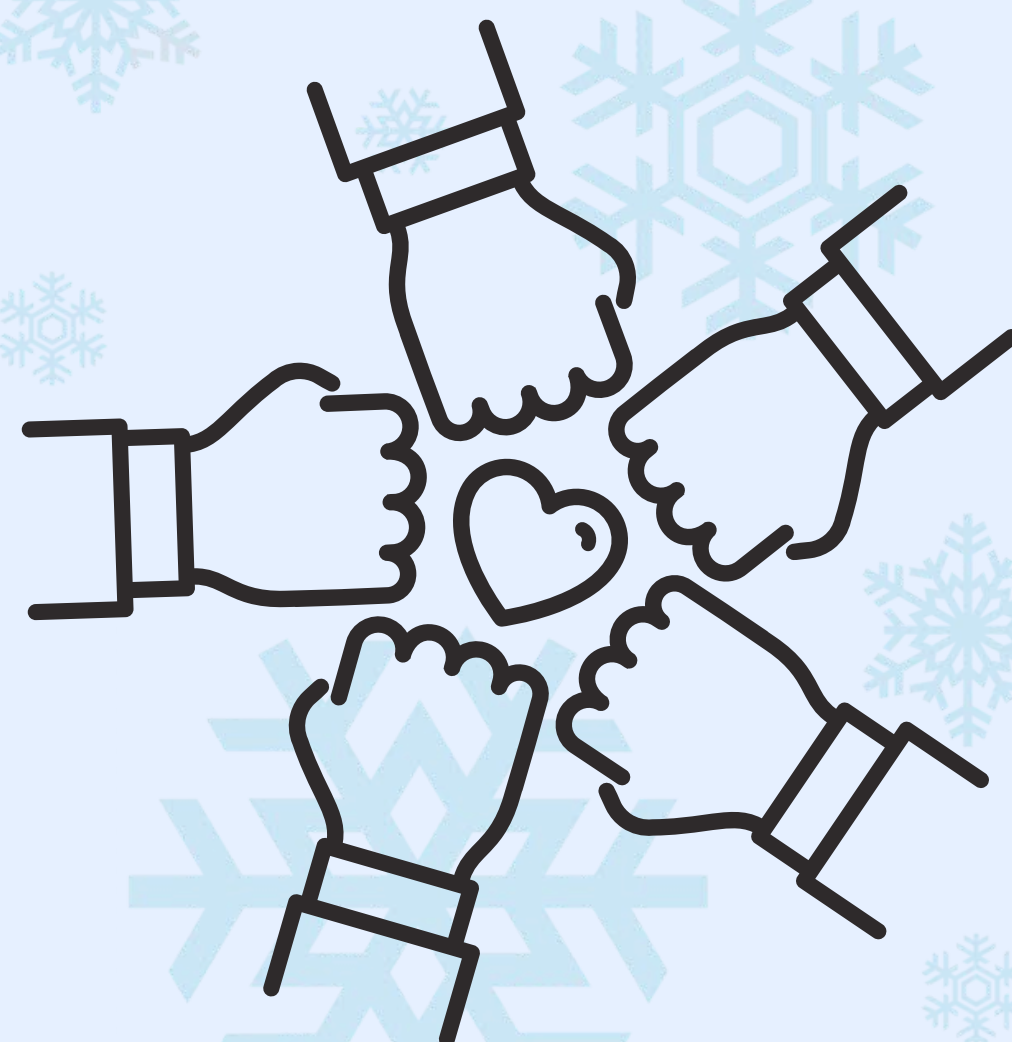
Les deux concerts de Noël de notre chorale ont enchanté les spectateurs. Ils ont été transportés par de magnifiques chants et l'ambiance festive unique qui régnait dans les salles. Sourire, applaudissements et moments de partage, offrant à tous une belle dose de joie et d'émotions pour le temps des Fêtes. 🎵



Nos bons souvenirs de l'automne

Noël des bénévoles

Nous avons organisé une fête de Noël spécialement pour nos bénévoles. Les participants ont pu profiter d'un moment chaleureux, pour eux, avec buffet, karaoké, surprises et autant d'échanges conviviaux dans une ambiance empreinte de joie. Cette activité a été l'occasion parfaite de remercier nos bénévoles pour leur engagement et leur précieuse contribution tout au long de l'année.



Nous avons une intervenante de milieu!

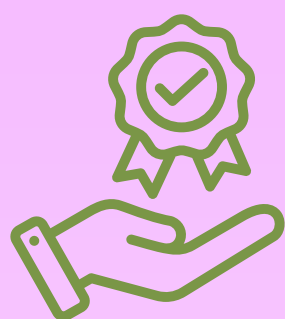


Elyse Roussel
**INTERVENANTE DE MILIEU
POUR ÂÎNÉS**



Animée par un profond respect pour les aînés et le désir de faire une différence, je travaille avec humanité et bienveillance auprès des personnes de 50 ans et plus vivant dans l'arrondissement d'Anjou.

MES SERVICES:



- ♥ Écoute attentive et soutien
- ♥ Informer et orienter vers les différentes ressources disponibles
- ♥ Accompagnement dans vos démarches
- ♥ Aide aux formulaires
- ♥ Vous tenir informé des différents services et activités, ateliers et sorties organisées par le Sara d'Anjou et les autres ressources du quartier

MON RÔLE:

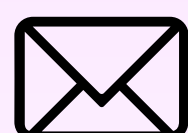


- ♥ Accompagner les personnes vulnérables
- ♥ Briser l'isolement
- ♥ Favoriser l'autonomie ainsi que le maintien dans la communauté et à domicile.

Vous avez besoin d'aide, envie de parler ou partager vos besoins? Parfois, un petit coup de pouce ou une oreille attentive peut tout changer. N'hésitez pas à me contacter.



514-647-3993



E.ROUSSEL@SARA-ANJOU.COM

INTERVENANTE DE MILIEU HLM

En collaboration avec l'OMHM, j'offre une présence dans les quatre HLM d'Anjou.



Les Jardins Châteauneuf

Les Jardins Angevins

Les Jardins Chaumont

Le Manoir d'Anjou



Je suis ici pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner dans votre quotidien. Que ce soit pour une question, une inquiétude ou simplement pour briser la solitude.

Mon rôle est aussi de favoriser le bien-être, de créer des occasions de rencontre, d'organiser des activités et de m'assurer que vous vous sentiez respectés, en sécurité et bien dans votre milieu de vie.

Venez me voir — même si c'est juste pour jaser, ça compte aussi !

Mon bureau accueille maintenant un nouveau Café SARAVigote.
Je vous attends !

Coordonnées :

Bureau : 7800, boul. Châteauneuf, local 107

Téléphone : 514-774-2514

Courriel : m.beaudoin@sara-anjou.com

Bonne année 2026 !

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 du suicide de Montréal

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

☎ 988 ou 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

Notre conseil d'administration



Raymond Chaput
Président



Diane Mainguy
Trésorière



Claude Galarneau
Vice-président



Sylvie Auclair
Secrétaire



Liliane Beaulieu
Administratrice cooptée

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 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?

Parlez-en autour de vous !

Joignez-nous !

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



Bénévoles recherchés

Femmes ou hommes à tout faire recherchés!

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 âgées 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 



Anjou

Montréal 

Les Terrasses



Versailles



Office municipal
d'habitation
de Montréal

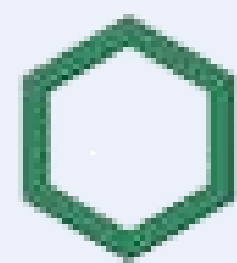


NESPRESSO



**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