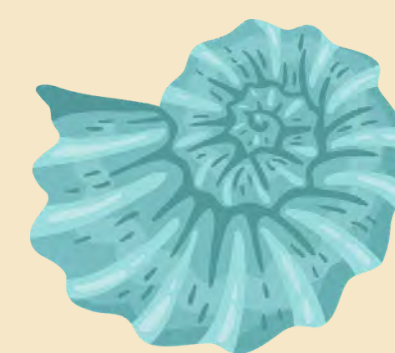


BULLETIN ÉTÉ

2026



- 2-Mot de l'équipe
- 3-Programmation été 2026
- 4-Nos activités d'été
- 21-Nos bons coups
- 29-Ressources importantes
- 32-Bénévoles recherchés
- 35-Remerciements



SARA
D'ANJOU

Service d'Aide et de
Référencement Aîné



Mot de l'équipe

À l'arrivée de la saison estivale, toute l'équipe souhaite prendre un moment pour vous adresser un sincère merci. Votre présence, votre confiance et votre engagement contribuent chaque jour à faire de notre milieu un endroit vivant, chaleureux et accueillant.

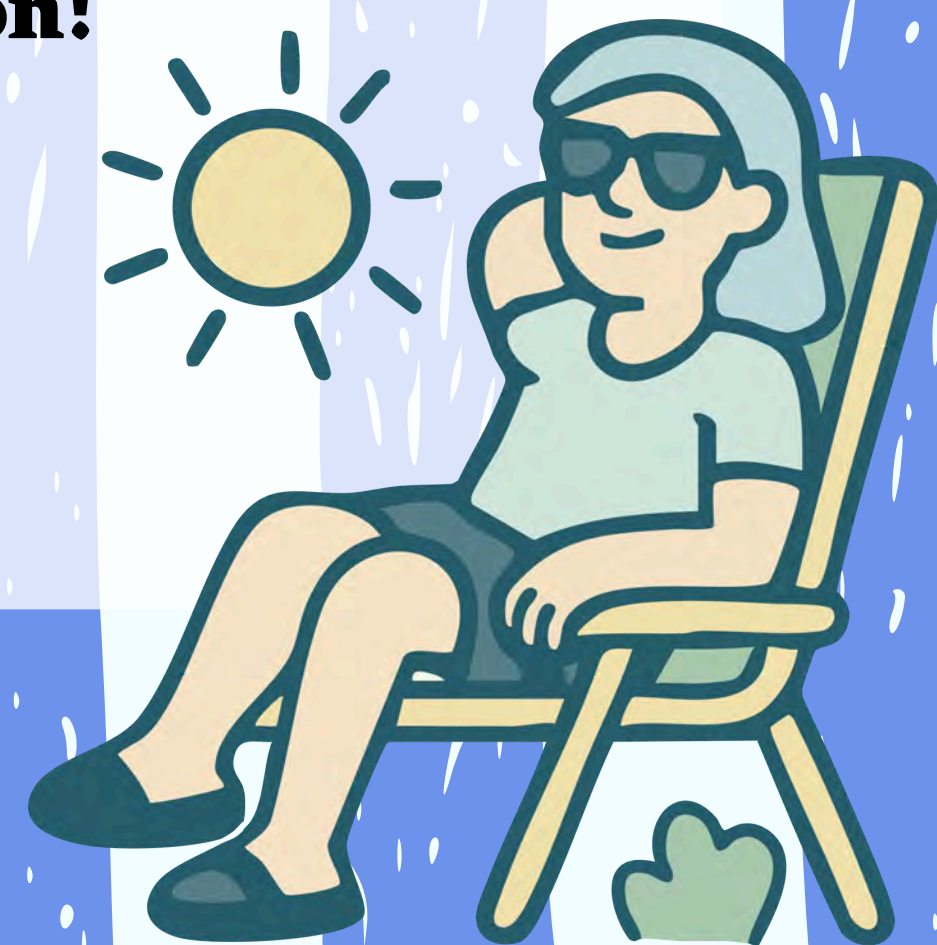
L'été est une période propice aux rencontres, aux activités et aux moments de partage. Au cours des prochaines semaines, nous aurons le plaisir de vous proposer diverses occasions de se rassembler, de créer de beaux souvenirs et de profiter pleinement de la belle saison. Que ce soit à travers nos activités, nos échanges ou les petits moments du quotidien, votre participation fait toute la différence.

Nous tenons également à souligner l'implication précieuse de nos bénévoles, dont la générosité et le dévouement sont au cœur de nos actions. Grâce à eux, ainsi qu'à chacun d'entre vous, notre communauté continue de grandir dans un esprit d'entraide et de bienveillance.

Nous espérons que cet été sera pour vous une source de repos, de joie et de petits bonheurs simples. Profitez du soleil, prenez du temps pour vous et vos proches, et surtout, continuez de faire rayonner cette belle énergie qui nous unit.

Au plaisir de vous retrouver tout au long de la saison!

Francisca, Sabrina, Nathalie, Megane et Elyse 🌞



Programmation été

Lundi

13h00 à 15h00

Atelier d'informatique
Aux Terrasses Versailles

Mardi

9h00 à 9h45

Mise en forme
Parc Goncourt

Mercredi

10h00 à 11h00

Club de marche
Les Pas Possibles
Parc d'Antioche

9h00 à 11h30

Bonhomme à lunettes
Au Centre communautaire d'Anjou

Jeudi

9h00 à 9h45

Mise en forme
Parc Goncourt

13h00 à 16h00

Pétanque
Au Centre communautaire d'Anjou

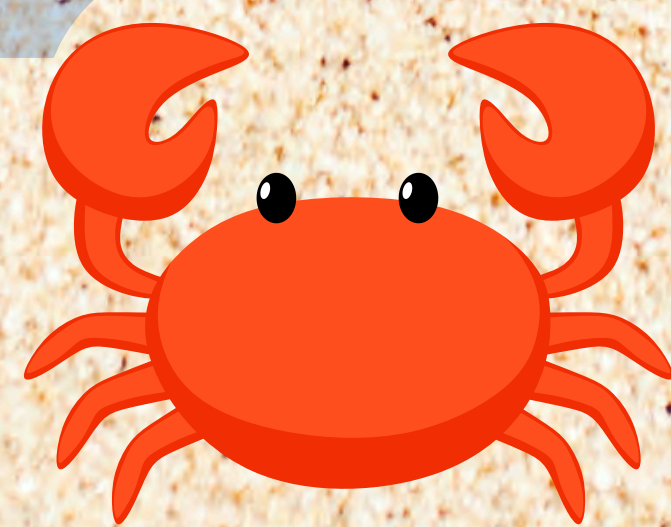
13h30 à 15h30

Atelier d'informatique
Au Centre communautaire d'Anjou

Vendredi

10h00 à 11h00

Club de marche
Les Pas Possibles
Parc Lucie Bruneau



ATELIERS INFORMATIQUES

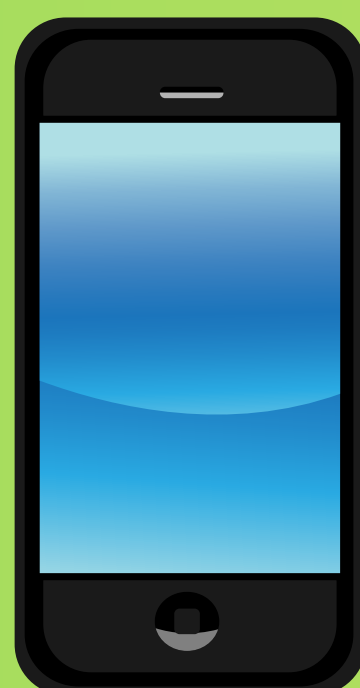
VOUS AVEZ 50 ANS ET PLUS ?

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 13H00 À 15H00
DU 8 JUIN AU 10 AOÛT**

**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**

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



MISE EN FORME

Au parc Goncourt

Dès le 9 juin, 9h00 à 9h45
Les mardis et jeudis



**Pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104
ou 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



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 JEUDIS DE
13H30 A 15H30
DU 11 JUIN AU 13 AOÛT**

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

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**

Journée Beauté

27 mai 2026

9H À 16H

Local 024

Au Centre communautaire

**Prenez rendez-vous avec nous
pour:**

- Manucure**
- Mise en plis**

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

GRATUIT!



SORTIE CINEMA STARCITÉ



VENDREDI, LE 5 JUIN
 LE FILM : LE SOUTIEN DE
 FAMILLE



PRIX: 12\$

DÉPART AVEC
L'AUTOBUS AU
CENTRE
COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU À 12H00

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



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



Anjou

Montréal



Québec



PIÈCE DE THÉÂTRE

PRÉSENTÉE PAR:



Où: Centre communautaire Anjou, local 024

Quand: Le 10 juin 15h30

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

DRÔLE DE MARIAGE



Une comédie explosive!

Chantal a tout prévu pour surprendre son mari Réjean en cette soirée anniversaire mémorable!

Mais Réjean débarque les mains vides, la mémoire courte et plein de mauvaise foi...

Résultat?

Une soirée où les secrets sortent plus vite que le gâteau du four, où les souvenirs refont surface et où chaque invité regrette de pas être resté chez lui devant

District 31.

Une comédie explosive, pleine de quiproquos, de situations hilarantes, de malaises... et de fous rires garantis!



JOURNÉE PLAGE

26 JUIN, DÉPART À 9H30 DU
CENTRE COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU

PLAGE DU PARC RÉGIONAL
DES ÎLES SAINT-TIMOTHÉE

**PRIX:
15\$**

À APPORTER:
-SERVIETTE
-CRÈME
SOLAIRE
-LUNCH



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

Grande marche du SARA d'Anjou

17 JUIN 2026 DE 10H00 à 12H00

DÉPART AU 7800, BOUL. CHÂTEAUNEUF

INVITEZ FAMILLE ET AMIS!

CRÈME GLACÉE à LA LIGNE D'ARRIVÉE!

TIRAGE SURPRISE!

MOITIÉ-MOITIÉ!

PROCUREZ-VOUS VOS COUPONS à L'AVANCE
OU LE JOUR MÊME ET ENCOURAGEZ NOTRE
CAMPAGNE DE FINANCEMENT

UN GRAND MERCI à DESJARDINS QUI
SOUTIENT CETTE ACTIVITÉ!



Desjardins

Caisse de Mercier-Est-Anjou



5km!



POUR VOUS INSCRIRE: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517

POSTE 104 OU S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM



Anjou

Montréal

Québec



Atelier sur le stress et l'anxiété

QUAND: LE 8 JUILLET À 13H30

OÙ: AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 024

- IDENTIFIER LES SOURCES DU STRESS.
- CONNAÎTRE LA FONCTION DU STRESS DANS NOTRE QUOTIDIEN.
- OUTILS POUR APPRENDRE À COMPOSER AVEC LE STRESS.



GRATUIT!

ANIMÉ PAR UNE
TRAVAILLEUSE
SOCIALE DU CIUSSS

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



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



Anjou

Montréal



Québec



CINÉMA

Maison

LE FILM: CAMP DE VACANCES

13 JUILLET 13H30

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

Vous pouvez apporter des collations!



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

Karaoke+

QUAND: 27 JUILLET À 13H30

OÙ: AU CENTRE COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU, LOCAL 024

+ VOUS POUVEZ NOUS FAIRE
DES SUGGESTIONS DE
CHANSONS!

GRATUIT!

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



BINGO



QUAND: LE 13 AOÛT, À 13H30

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

PRIX: 5\$

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

VISITE DU CHÂTEAU DUFRESNE

Visite du château! Quand: Le 19 août à 13h30

**Départ au Centre communautaire d'Anjou en
autobus (STM) à 12h15 (ou rendez-vous à
13h15 directement sur place)**

Prix: 12\$ + votre billet de transport

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



Prendre note

Des changements concernant nos activités peuvent survenir en raison de circonstances hors de notre contrôle.

Certaines activités peuvent être annulées ou reportées. Le SARA d'Anjou fera de son mieux pour vous informer dans les meilleurs délais.

La carte de membre annuelle, au coût de 10\$, est obligatoire pour participer à nos activités.

Votre carte doit être valide au moment de l'inscription.

Merci pour votre compréhension



Nos bons coups

Clinique d'impôts

Une clinique d'impôts a été mise en place afin d'accompagner les participants dans la préparation de leurs déclarations, en leur offrant un soutien personnalisé dans un cadre accessible et convivial. Près de 200 personnes ont pu bénéficier de ce service, qui a été grandement apprécié.

Cabane à sucre Chez Constantin

Une sortie à la cabane à sucre a été organisée Chez Constantin, offrant aux participants un moment festif et convivial autour des traditions québécoises. Cette activité a permis de rassembler les participants dans une ambiance chaleureuse et gourmande et a été très appréciée de tous.



Nos bons coups

Ateliers avec les éclaireurs

En collaboration avec les éclaireurs, des ateliers sur la santé mentale ont été offerts afin de sensibiliser les participants et de leur fournir des outils concrets pour mieux prendre soin de leur bien-être.

Au total, trois ateliers ont été proposés durant la saison et ils ont été très appréciés des participants.



Saynètes sur la fraude et la maltraitance

Des saynètes sur la fraude et la maltraitance a été proposée afin de sensibiliser les participants à ces enjeux, tout en leur offrant des pistes pour mieux repérer les situations à risque.

Présentée à deux reprises, dont une au HLM Chaumont, l'activité a permis de susciter des échanges dans un climat respectueux.



Nos bons coups

Activité bingo

Une activité bingo a été organisée, offrant aux participants un moment de divertissement et de convivialité dans une ambiance dynamique.

Très appréciée, cette activité a permis de rassembler les participants et de favoriser les échanges dans un climat chaleureux.



Activité tricot

Un atelier de tricot intergénérationnel a été offert au Collège d'Anjou, permettant aux participants de tous âges de se rassembler pour partager et développer leurs techniques dans une ambiance conviviale.

Cette belle activité a favorisé les échanges entre générations et le partage de savoir-faire.



Nos bons coups

Brunch - campagne de financement

Un brunch de financement a été organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb, offrant aux participants un moment agréable. Cette initiative a permis de rassembler la communauté dans une ambiance chaleureuse et a contribué au succès de notre campagne de financement.



Saynètes à la bibliothèque Jean-Corbeil

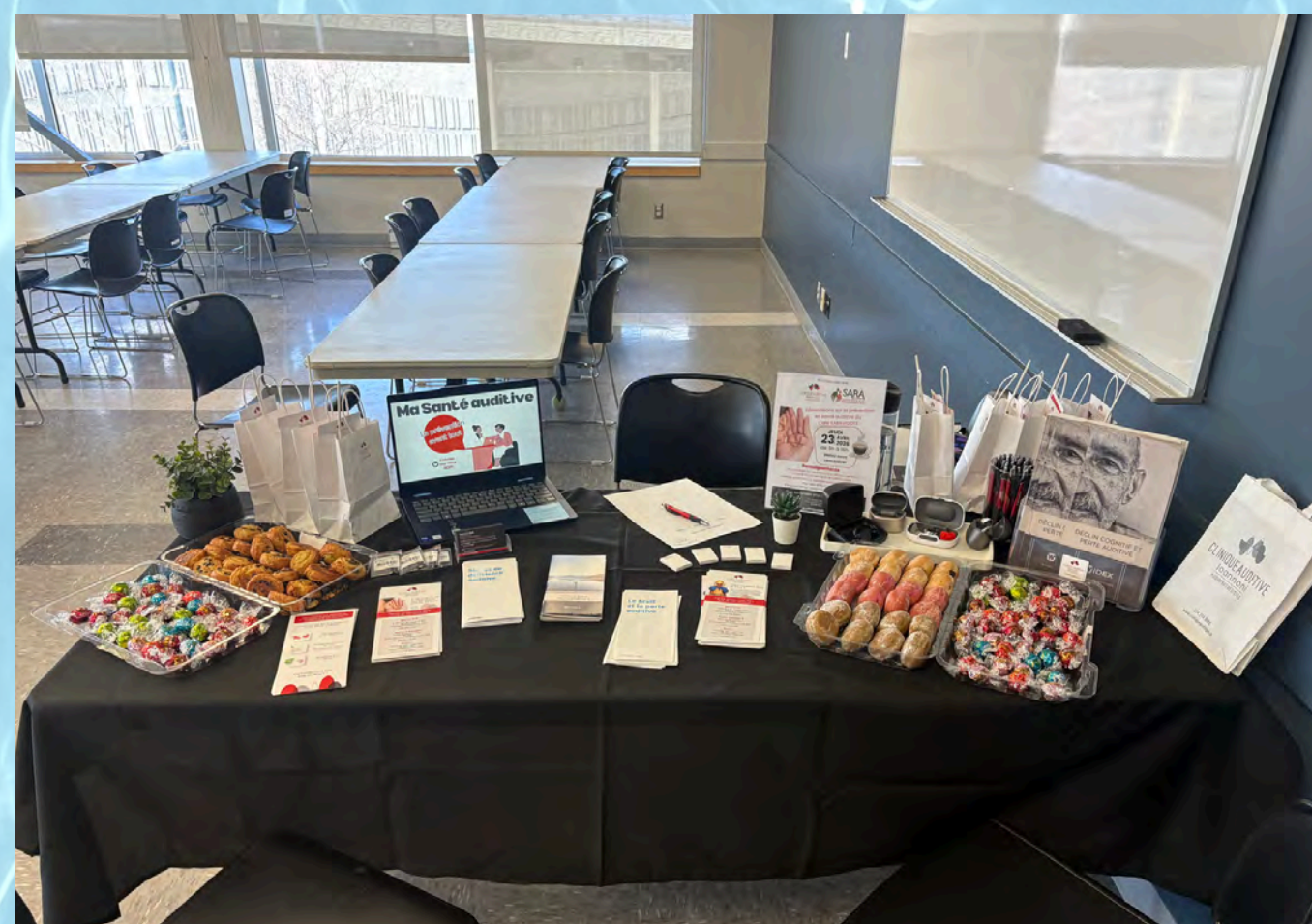
Dans le cadre d'une activité de sensibilisation, des saynètes portant sur la fraude et la maltraitance a été présentée aux participants. Ces mises en situation concrètes ont permis d'aborder des enjeux de façon accessible et engageante, tout en outillant les personnes présentes pour mieux reconnaître les signes et réagir adéquatement.



Nos bons coups

Journée dépistage auditif

En collaboration avec la Clinique Auditive Ioannoni, les participants ont eu l'occasion de profiter d'évaluations auditives ainsi que de conseils personnalisés, le tout dans un environnement professionnel et chaleureux. Au cours de l'hiver et du printemps, l'équipe est également venue à deux reprises, dont une fois pour un moment d'échange et de conseils, accompagné de collations et de café.



Atelier sur la fraude en ligne

Un atelier sur la fraude a été offert en présence du journaliste et conférencier Étienne Phénix, permettant d'aborder cette problématique de façon concrète et informative.

Cette activité a permis de sensibiliser les participants aux différentes formes de fraude et de leur offrir des outils pour mieux s'en protéger, dans un climat d'échange et de discussion.



Nos bons coups

Événement de reconnaissance pour nos bénévoles

Un événement de reconnaissance des bénévoles a été organisé afin de souligner l'implication et le dévouement de ceux et celles qui contribuent activement à nos activités et services tout au long de l'année.

Cette rencontre chaleureuse a permis de remercier les bénévoles et de mettre en valeur leur apport essentiel dans un esprit de gratitude et de convivialité. Un grand merci à tous nos bénévoles pour leur temps, leur générosité et leur engagement précieux.



Nos bons coups

Kiosques aux Galeries d'Anjou

Quatre kiosques ont été tenus aux Galeries d'Anjou par notre intervenante de milieu, Elyse Roussel, en collaboration avec deux agentes du SPVM. Ces rencontres avaient pour objectif de faire connaître les services offerts par le SARA d'Anjou, de présenter le rôle de l'intervenante et de sensibiliser la population aux différentes formes de fraude.

Ces activités ont permis d'aller à la rencontre des citoyens, de répondre à leurs questions et de diffuser de l'information utile dans un contexte accessible et préventif.



Nos bons coups

Visite à Ottawa : «une journée dans la vie d'un député»

Une visite guidée du Parlement à Ottawa a été organisée, offrant aux participants l'occasion de découvrir ce lieu emblématique et d'en apprendre davantage sur le fonctionnement des institutions politiques.

L'activité s'est poursuivie avec un dîner convivial, suivi d'une période d'échange avec le député Eric St-Pierre et la participation à une déclaration parlementaire à la Chambre des communes où le SARA d'Anjou a été mentionné devant le Premier ministre et le chef de l'opposition.


Ce moment privilégié a permis aux participants de poser leurs questions, de discuter de différents enjeux et de mieux comprendre la réalité du rôle d'élu.



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

Nous avons une intervenante de milieu!

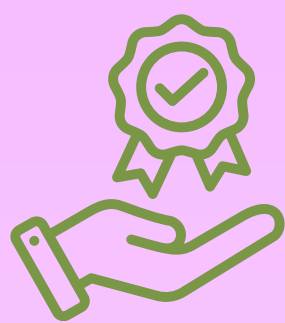


Elyse Roussel
**INTERVENANTE DE MILIEU
POUR AÎNÉS**



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 organisés par le Sara d'Anjou et les autres ressources du quartier

MON RÔLE:

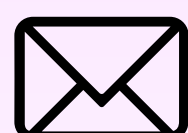


- ♥ Accompagner les personnes vulnérables
- ♥ Briser l'isolement
- ♥ Favoriser l'autonomie ainsi que le maintien dans la communauté et à domicile.

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 !

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?

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 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



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

Québec 



NESPRESSO



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