

Bulletin d'automne 2026

- p. 2 - Mot de l'équipe
- p. 3 - Mot des étudiantes
- p. 5 - Programmation automne
- p. 6 - Nos activités de l'automne
- p. 18 - Nos activités spéciales et sorties
- p. 30 - Retour sur l'Assemblée générale
- p. 31 - Nos bons coups de l'été
- p. 38 - Notre interenante de milieu
- p. 39 - Notre Intervenante de milieu HLM
- p. 40 - Bénévoles recherchés
- p. 43 - Ressources pour les aînés
- p. 44 - Remerciements

Mot de l'équipe

Chers lecteurs, chères lectrices,

L'automne est à nos portes, apportant avec lui ses magnifiques couleurs, ses journées plus fraîches et une foule de nouvelles occasions de se retrouver. C'est avec beaucoup de plaisir que toute l'équipe du SARA d'Anjou vous présente cette nouvelle édition de notre bulletin. Au fil des pages, vous découvrirez un aperçu des activités, des projets et des moments marquants qui ont animé notre organisme au cours des derniers mois. Vous y trouverez également la programmation de l'automne, remplie d'activités variées, de conférences, de sorties et d'occasions de partager de beaux moments en bonne compagnie.

Grâce à votre présence, votre participation et l'implication de nos bénévoles et de nos précieux partenaires, le SARA d'Anjou continue d'être un milieu de vie dynamique, chaleureux et accueillant. C'est ensemble que nous faisons vivre notre communauté. Nous espérons que ce bulletin saura vous inspirer et vous donner envie de prendre part aux nombreuses activités offertes cet automne. Toute l'équipe est impatiente de vous retrouver et de partager cette nouvelle saison avec vous.

Bonne lecture et au plaisir de vous voir bientôt au SARA d'Anjou!

L'équipe du SARA d'Anjou



Mots des étudiantes



Corinne

Je suis très reconnaissante pour le chaleureux accueil que j'ai reçu tout au long de mon été au SARA d'Anjou, autant de la part de l'équipe que des usager.ères. Je suis également reconnaissante pour les belles rencontres et les précieux apprentissages que ce stage m'a permis de vivre, que ce soit à travers les visites d'amitié, les cours d'informatique aux Terrasses Versailles, les marches, la journée beauté ou encore les activités estivales que nous avons planifiées, comme le rallye, la confection de biscuits et les pique-niques. Merci également de m'avoir offert le privilège de mettre mes connaissances en pratique et de les perfectionner !

Je quitte ce stage avec de nouvelles connaissances qui m'accompagneront dans mon parcours académique et le cœur rempli de souvenirs mémorables. J'espère que le passage de Laura, Morgane, Sabina et moi vous aura autant plu qu'il nous aura plu. À plus et bonne continuation !

C'est avec plaisir et nostalgie que je termine mon stage au SARA d'Anjou. J'ai passé un été qui a été marqué par plusieurs apprentissages, autant professionnels que personnels. Travailler au SARA m'a permis d'organiser toutes sortes de belles activités, de faire des visites d'amitié, d'apprendre à connaître le milieu communautaire et bien plus.

Je suis très reconnaissante d'avoir eu la chance de grandir dans ce milieu et d'avoir pu passer du temps avec vous toutes et tous. Chacune de mes interactions et discussions m'a apporté quelque chose et m'a permis d'apprendre. Je termine mon baccalauréat en septembre, et je suis certaine que mes acquis me serviront pour la suite des choses.

À bientôt !



Laura





Sabina

C'est avec un grand plaisir que je continue mon cheminement scolaire avec maintenant une nouvelle expérience professionnelle sous la main. Je suis très heureuse d'avoir pu apprendre avec vous des choses comme les danses lors de la mise en forme tout comme d'avoir pu faire des activités ludiques comme l'activité de biscuits mais aussi les ateliers d'informatique! Les visites d'amitié aussi auront été de très belles expériences qui, je suis certaine, demeureront importantes dans mon cheminement professionnel et personnel.

Je suis reconnaissante pour chaque petit moment qui, finalement, m'aura permis de grandir en tant que personne! Merci énormément pour ce bel été!

Je suis arrivée au SARA avec le désir de vivre des rencontres marquantes et de partager des moments précieux avec des personnes qui ont tant à transmettre. Je peux dire aujourd'hui que mes attentes ont été largement comblées. Mon expérience a été ponctuée d'échanges inspirants et de belles conversations qui m'ont beaucoup touchée. Vous m'avez rappelé l'importance de profiter pleinement de la vie et de s'impliquer dans sa communauté.

J'ai été profondément inspirée par toute l'équipe, qui fait constamment preuve de dévouement et de bienveillance. Je souhaite vous remercier pour votre accueil chaleureux, votre soutien constant et votre précieuse présence tout au long de ce stage. Je souhaite aussi souligner le travail de mes collègues stagiaires, qui ont su faire de notre collaboration une expérience aussi agréable qu'efficace. Enfin, merci à tous les membres pour votre participation et votre belle présence. Je garderai un souvenir précieux de cette expérience



Morgane



Programmation automne

Lundi

ViActive

11h00 - 11h45

Centre communautaire
d'Anjou

Mardi

**Bonhomme à
lunettes**

9h00 - 11h30

Centre communautaire
d'Anjou

**Yoga sur
chaise**

10h00 - 10h45

Zoom

**Programme
PIED**

10h30 - 12h00

Centre communautaire
d'Anjou

Chorale

12h30 - 14h30

Centre communautaire
d'Anjou

Mercredi

Club de marche
Les Pas Possibles

10h00 - 11h00

Parc d'Antioche

Mise en forme

13h00 - 13h45

Résidence La
Seigneurie d'Anjou

**Atelier de
théâtre**

13h30 - 16h00

Centre communautaire
d'Anjou

Jeudi

**Programme
PIED**

10h30 - 12h00

Centre communautaire
d'Anjou

Pétanque

13h00 - 16h00

Centre communautaire
d'Anjou

**Atelier
d'infomatique**

13h30 - 15h00

Terrasses Versailles

Étirements

13h30 - 14h30

Centre communautaire
d'Anjou

Vendredi

Club de marche
Les Pas Possibles

10h00 - 11h00

Parc Lucie-Bruneau

**Atelier
d'infomatique**

13h30 - 15h30

Centre communautaire
d'Anjou

Pour vous inscrire, contactez
Sabrina au 514-351-2517

poste 104 ou

s.tousignant@sara-anjou.com

PROGRAMME



AU CENTRE COMMUNAUTAIRE, LOCAL 024
DE 11H00 À 11H45

DÈS LUNDI, 28 SEPTEMBRE

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.

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



YOGA

SUR CHAISE

EN ZOOM

DÈS LE 14
SEPTEMBRE

DE 9H00 À
9H45 TOUS
LES MARDIS



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

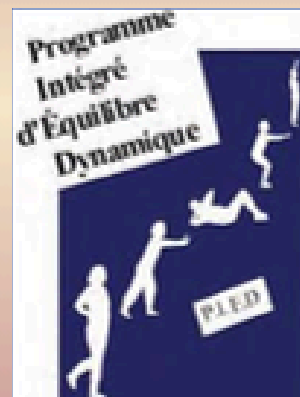
Programme PIED

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 mardis 11h00-12h00 et jeudis 10h30-12h00

Dès le 16 septembre

Où: Centre communautaire Anjou, local 024 (mardis) et local 103 (jeudis)

**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**

CHORALE

Dès le 14 septembre

TOUS LES MARDIS DE 12H30 À 14H30

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 024



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

Chorale du SARA d'Anjou

Venez chanter avec nous !



Vous habitez l'arrondissement d'Anjou et avez 50 ans ou plus? Aimez-vous chanter et partager de beaux moments en groupe? Le SARA d'Anjou vous invite à joindre sa chorale communautaire!

Pourquoi participer? Pour le plaisir de chanter, créer des liens, vivre une expérience collective enrichissante et prendre part à des activités culturelles stimulantes.

Ce que vous devez savoir, La chorale s'adresse exclusivement aux personnes de 50 ans et plus, résidants à Anjou. Une carte de membre du SARA d'Anjou est requise au coût de 10\$. Aucune expérience en chant n'est nécessaire : toutes les voix sont les bienvenues. Aucun autre frais.

Les répétitions ont lieu régulièrement avec une cheffe de chorale et un pianiste dans un cadre chaleureux, respectueux et inclusif. La chorale participe occasionnellement à des prestations et événements organisés par le SARA d'Anjou.

Avis tout particulier aux hommes intéressés à chanter, nous avons besoin de vous!

Inscription et informations:

Sabrina, Coordonnatrice aux activités

Téléphone : 514-351-2517, poste 104

Adresse : 132-7800, boul. Métropolitain Est, Anjou

Joignez-vous à une communauté où la musique rapproche et fait du bien!



CLUB DE MARCHÉ

"LES PAS POSSIBLES"

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

Quand: *Tous les mercredis et vendredis*
Départ à 10h00 / Retour vers 11h00 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**

MISE EN FORME

DÈS LE MERCREDI 30 SEPTEMBRE

À LA RESIDENCE LA SEIGNEURIE D'ANJOU



*Résidence
La Seigneurie d'Anjou*

7001, BOUL. DES GALERIES D'ANJOU

DE 13H00 À 13H45



PLACES LIMITÉES!

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

ATELIERS *Théâtre*

**LES MERCREDIS DE 13H30 À 16H00
DÈS LE 16 SEPTEMBRE**

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

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

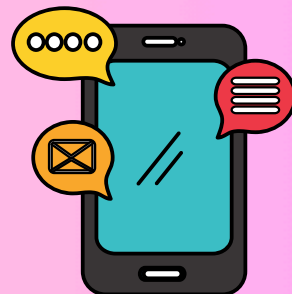


ATELIERS INFORMATIQUES

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 !**



**QUAND: LES JEUDIS DE 13H30 -15H30
LES VENDREDIS DE 13H30 -15H30**

DÈS LE 24 SEPTEMBRE

**LE JEUDI: AUX TERRASSES VERSAILLES, 6923, BOUL DES
GALERIES D'ANJOU**

LE VENDREDI: 7800, BOUL MÉTROPOLITAIN EST

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

Les Terrasses

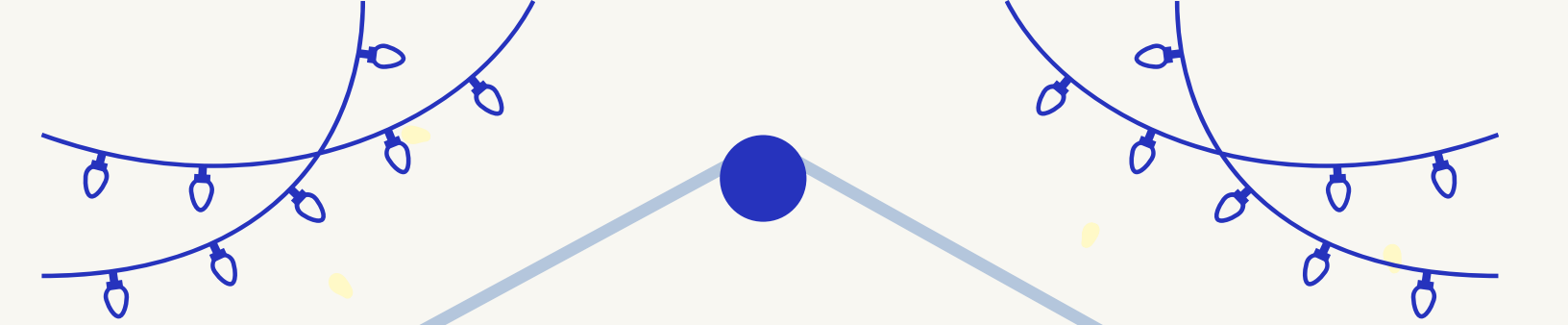


Versailles



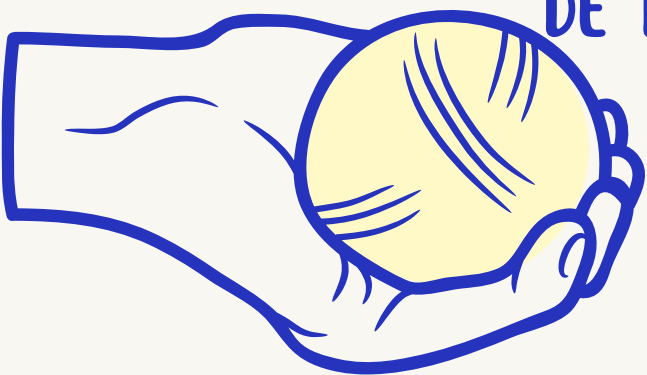
Québec





Pétanque

DÈS LE 17
SEPTEMBRE
DE 13H00 À 16H00



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



ÉTIREMENTS

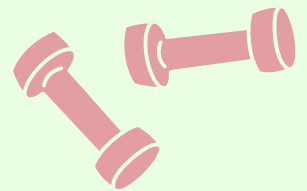
POSSIBILITÉ DE FAIRE LE COURS EN PRÉSENTIEL
OU EN ZOOM!



LIEU EN PRÉSENTIEL: AU
CENTRE COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU, LOCAL 103

DE 13H30 À 14H20

DÈS LE JEUDI, 17 SEPTEMBRE



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

ZOO

ÉCOMUSÉUM

25\$

Vendredi, le 4 septembre

DÉPART À 10H00 AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Apportez un lunch!

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





CONFÉRENCE

« Au volant de ma santé »

→ La sécurité routière n'a pas d'âge

Société de l'assurance automobile

Québec

LA CONFÉRENCE AU VOLANT DE MA SANTÉ A POUR OBJECTIFS :

- D'INFORMER LES PARTICIPANTS SUR LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE LA CONDUITE SÉCURITAIRE D'UN VÉHICULE ET SUR LES EXAMENS DE SANTÉ EXIGÉS PAR LA SAAQ;
- DE REVOIR CERTAINES TECHNIQUES DE CONDUITE ET CERTAINES LOIS;
- DE RÉPONDRE AUX PRÉOCCUPATIONS DES ÂÎNÉS OU DES PROCHES AIDANTS.

PLUSIEURS SUJETS Y SONT TRAITÉS COMME :

- LE RÔLE DE LA SAAQ DANS L'ÉVALUATION DE LA CAPACITÉ À CONDUIRE DES ÂÎNÉS;
- UN RAFRAÎCHISSEMENT DES CONNAISSANCES SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE (RÈGLES DE LA ROUTE, MANŒUVRES, CARREFOUR GIRATOIRE, ETC.);
- LES NOUVEAUTÉS AU CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE;
- LE PARTAGE DE LA ROUTE AVEC LES USAGERS VULNÉRABLES (LES PIÉTONS ET LES CYCLISTES).

**LIEU: CENTRE COMMUNAUTAIRE
D'ANJOU, LOCAL 128**

**QUAND: LE MERCREDI, 9 SEPTEMBRE
À 13H30**

GRATUIT!

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





SORTIE AUX POMMES

LUNDI, 14 SEPTEMBRE

PRIX: 15\$

**VERGER LA MAGIE DE LA
POMME À SAINT-EUSTACHE**

**DÉPART À 10H00 AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU**

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

Atelier sur L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ MENTALE



17
SEPTEMBRE



GRATUIT!

**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ANJOU, LOCAL 128
LE JEUDI, 17 SEPTEMBRE À 13H30**

UN ATELIER POUR DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE LA NATURE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE TOUT EN RÉFLÉCHISSANT AUX IMPACTS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR NOTRE SANTÉ MENTALE. NOUS Y SURVOLONS DES FAÇONS CONCRÈTES DE SE (RE)CONNECTER AVEC LA NATURE ET D'ADOPTER DES GESTES ÉCORESPONSABLES QUI NOURISSENT L'ESPOIR ET LA RÉSILIENCE

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

MÉCHOU

Chez Constantin

VENDREDI

25 SEPTEMBRE

**DÉPART À 10H00 DU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU**

PRIX: 40\$



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



Journée internationale des personnes âgées

JEUDI, 1ER OCTOBRE - À 17H30

AU CENTRE ROGER-ROUSSEAU (AU SOUS-SOL) 7501, AV. RONDEAU

PRIX: 40\$

DÉLICIEUX REPAS, MUSIQUE, PISTE DE DANSE ET SURPRISES

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

Parc-nature de la Pointe- aux-Prairies

RANDONNÉE

COLLECTEURS D'AUTOMNE



14905, rue Sherbrooke Est
Chalet de l'Héritage
Montréal (Québec) H1A 4G4

LUNDI, 19 OCTOBRE
DÉPART À 9H30

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



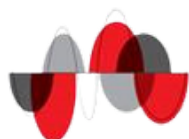


Journée dépistage auditif



**Où: Au Centre communautaire
Anjou, local I3I**

**Quand: le 5 novembre, sur
rendez-vous, entre 9h30 et
16h00**



CLINIQUE AUDITIVE
Ioannoni
AUDIOPROTHÉSISTES

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

Atelier

L'isolement et la solitude



**23 NOVEMBRE
À 13H30**

GRATUIT

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

**UN ATELIER POUR DISTINGUER LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT,
RÉFLÉCHIR À LEUR IMPACT SUR NOTRE BIEN-ÊTRE ET RECONNAÎTRE QUE
PERSONNE N'EST VRAIMENT SEUL·E DANS SES ÉPREUVES. L'ATELIER MET
EN LUMIÈRE DES MOYENS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS PERMETTANT
D'APaiser LA SOLITUDE ET DE CONTRER L'ISOLEMENT.**

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



Dîner de Noël Chez Constantin

LE MERCREDI, 2 DÉCEMBRE

PRIX: 45\$

DÉPART À 10H00 AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE D'ANJOU

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

Pièce de théâtre

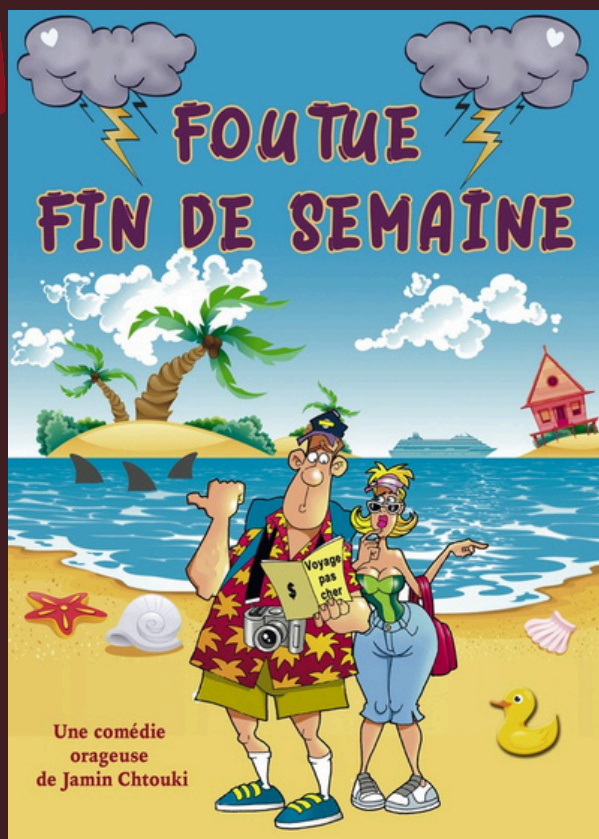
Présentée par :



Où: Centre communautaire
anjou, local 024

Quand: le lundi, 8 décembre
à 15h00

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



Quand tu te retrouves dans les Caraïbes pour une fin de semaine et que tu dois partager ton cabanon avec une personne qui te gosse !!! Une comédie orageuse !

Alexandra et Alexandre ne se connaissent pas et ils n'ont rien en commun : ils vivent à l'opposé l'un de l'autre, ne fréquentent pas les mêmes endroits et ont des jobs très différents. Aucune chance que ces deux-là se rencontrent !

Pour se changer les idées, tous les deux ont choisi de s'offrir une fin de semaine au soleil dans les Caraïbes... en solo. Mais une erreur de réservation les force à partager leur bungalow. Cette fin de semaine va sûrement être très très longue ...

Ce qui devait être un séjour tranquille se transforme rapidement en une cohabitation explosive, remplie de malaises, de quiproquos et de situations hilarantes !

Une comédie rafraîchissante, rythmée et accessible, où le rire est constant et les personnages attachants.

Un grand succès à Montréal et tout l'été 2026 à L'Isle-aux-Coudres.

Une comédie de Jamin Chtouki
avec Carole B. Thomas et Jamin Chtouki
Durée 1h30

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



Retour sur l'assemblée générale



Cette année, nous avons une fois de plus eu le plaisir de tenir notre assemblée générale annuelle, un rendez-vous important qui a rassemblé plusieurs de nos membres. Cette rencontre a été l'occasion de revenir sur les réalisations de la dernière année, de présenter nos projets à venir et d'échanger ensemble sur la vie de notre organisme. Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont pris le temps d'y participer et qui contribuent, par leur implication, à faire grandir le SARA d'Anjou.



En plus!

Les discussions
se sont prolongées
autour de gâteau
et de café

Nos bons coups de l'été

Concerts de la chorale



Nous avons eu le plaisir de présenter deux concerts de notre chorale, mettant en lumière plusieurs mois de pratique, de passion et de travail collectif. Nos choristes ont partagé leur amour de la musique à travers un répertoire varié, rempli d'émotions et de belles découvertes. Des moments chaleureux et rassembleurs qui ont permis de créer de beaux souvenirs avec notre public.



Représentation de la pièce de théâtre



C'est avec beaucoup de fierté que nous avons présenté trois représentations de notre pièce de théâtre «Un logement SVP». Cette création, réalisée par notre troupe composée de participants passionnés, a offert au public un moment à la fois divertissant et rempli de réflexion autour d'une réalité qui touche plusieurs personnes.



Nos bons coups de l'été

Le pique-nique aux HLM



Pour profiter du beau temps du mois de juillet dernier, un pique-nique a été organisé pour les résidents des HLM : Jardin Angevin et Jardin Châteauneuf. Au menu : un bon lunch et des desserts décadents préparés par nos stagiaires. Des boissons fraîches et beaucoup de plaisir et de soleil! Certains chanceux.ses ont également pu repartir avec des paniers de prix à thématique estivale dans le cadre de notre moitié-moitié.

Atelier de biscuits

Dans le cadre de cette activité, les stagiaires ont préparé une délicieuse pâte à biscuits afin que les participantes puisse laisser aller leur créativité et leur gourmandise en personnalisant leurs biscuits. Il y en avait pour tous les goûts : pépites de chocolat, mélange sucré-salé, mini-œufs, ou encore les très populaires morceaux de Skor. Nous avons adoré admirer vos créations!



Atelier sur le stress



Un grand merci à Méлина, intervenante pour le réseau des éclaireurs en santé mentale, pour son animation d'un atelier sur le stress. Il est parfois difficile de prendre une pause, de prioriser notre bien-être et de relaxer. Sa présentation éducative a permis aux participants de mieux comprendre les causes et conséquences du stress, ainsi que de s'outiller et de partager dans un cadre bienveillant.

Nos réseaux sociaux



Grâce à la présence de nos quatre stagiaires cet été, nous avons pu poursuivre la création de contenu photos et vidéos sur Instagram et TikTok. Ces plateformes nous permettent de partager avec un plus large public les faits saillants de nos activités, de mettre en valeur l'engagement de notre communauté et de favoriser une communication plus dynamique. Merci pour vos interactions avec nos publications, elles encouragent la visibilité de notre travail!

Nos bons coups de l'été



Kiosque de prévention contre la maltraitance

Pour souligner la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées, nous avons tenu un kiosque au McDonald du 7101, boul. des Galeries d'Anjou dans le but d'accroître la visibilité des enjeux touchant les personnes âgées, et de faire connaître nos services et nos ressources. Merci à Valérie et Geneviève, agentes du SPVM, de nous avoir accompagnées et de sensibiliser la population d'Anjou à la reconnaissance et à la prévention des abus financiers.

Rallye

À la suite du franc succès du rallye organisé en 2025, nos stagiaires ont poursuivi la tradition en organisant une deuxième édition. Cette fois-ci, il s'agissait d'identifier et de retrouver la tête d'affiche d'un grand spectacle nostalgie des années 80-90. Après un quiz et une quête à travers le Centre communautaire, les participantes ont retrouvé la star mystère : la grande Céline Dion! Son retour fut célébré par une danse sur la mélodie de *My Heart Will Go On*.

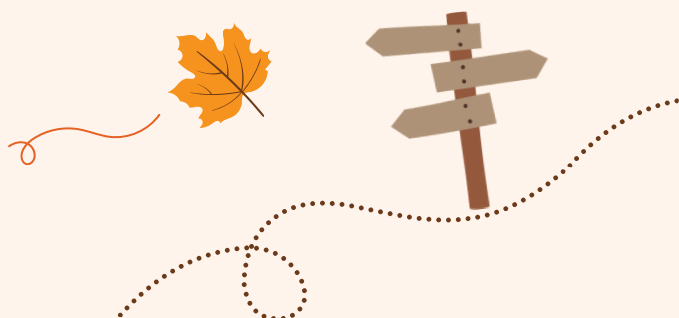


Bravo aux participantes!



La grande marche

Cet été, nous nous sommes réunis une fois de plus pour nous activer et profiter du temps estival pendant notre grande marche annuelle. Cette belle initiative, appuyée par Desjardins, était encore plus festive grâce à la visite du P'tit Cornet, qui a su rafraîchir les marcheurs avec une douce gourmandise sucrée!



Nos bons coups de l'été



Représentation de la pièce de théâtre

Le théâtre : La Comédie de Montréal a ramené sa troupe dans l'amphithéâtre du Centre communautaire pour une représentation de leur pièce : *Drôle de mariage*. Le spectacle a fait fureur et les comédiens ont animés la foule avec brio. Rires et sourires étaient définitivement au rendez-vous!



Karaoké



Notre activité karaoké qui a rassemblé nos participants dans une ambiance festive et conviviale. Chacun a pu partager son amour de la musique, chanter ses chansons préférées et profiter d'un beau moment de plaisir en groupe. Une activité remplie de sourires, de rires et de complicité qui a permis de créer de beaux souvenirs collectifs!

Journée beauté

Notre journée beauté a permis d'offrir aux participantes un moment de détente et de bien-être bien mérité. Grâce à nos services de manucure et de coiffure ainsi qu'à notre coin détente, elles avaient l'occasion de prendre soin d'elles, de se sentir valorisées et de passer un moment chaleureux en bonne compagnie.



Cinéma maison

Nous avons eu le plaisir de proposer une activité cinéma maison qui a permis à nos participants de visionner un film tous ensemble. Ce moment a favorisé les rencontres et les beaux échanges dans une ambiance conviviale. Une activité enrichissante qui combine plaisir, réflexion et partage entre participants.



Journée à la plage

Cette sortie à la plage a permis à nos participants de profiter du beau temps, de se détendre et de partager un agréable moment en groupe. Entre baignade, discussions et instants de détente, cette journée a été l'occasion de créer de beaux souvenirs dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



Notre 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.



NOTRE 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



Accompagnement-transport

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 à n.laberge@sara-anjou.com**

Bénévoles recherchés



Visites et appels d'amitié

Envie de briser l'isolement d'une personne âgée?
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.

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

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

Bénévoles recherchés



Femme/homme à tout faire

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?

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

Ressources

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



514-770-2112



7501, avenue Rondeau, Anjou



popoteroulanteanjou@outlook.com

Accueil psychosocial

CLSC Mercier-Est-Anjou

Service d'aide et de soutien
psychologique sans rendez-vous



514 356-2572, poste 73102



9503, rue Sherbrooke Est, Montréal

Centre d'aide et de prévention du suicide de Montréal

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



988-1-(866) 277-3553



988 ou 535353

Tel-Aînés

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



514 353-2463

Remerciements



Poste de quartier 46



Résidence
La Seigneurie d'Anjou

Les Terrasses



Versailles



Caisse de Mercier-Est-Anjou



Office municipal
d'habitation
de Montréal

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

