

LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

8 mai 2020

Mot de la direction de CAH



Re-Bonjour à tous,

J'espère que vous, vos familles et vos amis êtes en bonne santé et aussi sereins qu'il soit possible dans les circonstances.

Alors que nous nous dirigeons vers une

deuxième phase de notre réponse à la pandémie, je voudrais profiter de l'occasion pour vous remercier et vous féliciter tous ainsi que notre incroyable équipe.

Ensemble, nous avons parcouru un long chemin. Nous avons dû changer nos habitudes, apprendre à nous isoler, à trouver des moyens pour nous occuper et à rester engagés. Alors que les restrictions vont très probablement commencer à s'assouplir, nous avons appris que nos sacrifices ont permis de ralentir la propagation et ainsi "aplanir la courbe". Tous nos efforts ont été décisifs pour éviter que le COVID-19 ne nous touche de plus près jusqu'à présent.

Bientôt, nous verrons les choses commencer à se mettre en place. Quant à prévoir combien longue sera la route du retour à la normal, personne ne le sait vraiment.

Ce que nous devons faire maintenant, c'est avancer avec prudence, en apprenant et en mettant en œuvre de nouvelles recommandations.

Pour ce faire, nous devons tous suivre les directives avec discipline et patience et, bien sûr, continuer à nous

encourager les uns avec les autres, à Place Saint-Laurent et dans la communauté.

Tout ce qui peut être fait en réorganisant notre espace et notre rythme au quotidien sera fait. Malheureusement, vous comprendrez qu'il y a des choses que nous ne pourrions pas rétablir pendant un bon moment.

Par exemple, nous avons déjà annulé certains de nos événements annuels favoris. Notre célébration de remerciement des bénévoles de mai a été reportée, ainsi que notre assemblée générale de juin. J'ai bon espoir qu'il nous sera possible bientôt d'annoncer de nouvelles dates. La Ville de Toronto a aussi annulé tous les événements et rassemblements au moins jusqu'à la fin juin, de sorte que nous ne serons pas en mesure de relever le Défi Toronto cette année.

Je peux vous assurer que nous rattrapons le retard! Dès que possible, nous ferons en sorte de reprogrammer les événements heureux que nous avons manqué jusqu'à présent.

Je demande donc que l'on continue de travailler ensemble, en confiance et avec enthousiasme. La santé et la sécurité des clients, résidents, aidants, ainsi que du personnel, en dépend!

Merci et bonne lecture de cette nouvelle édition spéciale de La Gazette.



Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH



Mes très chers amis et amies de la PSL,

Je suis heureux qu'on me donne la chance de vous transmettre un court message durant ce dur temps causé par le virus de la COVID 19, lequel affecte tous les secteurs de notre société depuis quelques mois.

Ce virus ne connaît aucune forme de discrimination et il demande que tous et toutes continuent d'être vigilants jusqu'à ce qu'une méthode de contrôle permanent ait été trouvée. Je souhaite que ce message vous retrouve tous et toutes en excellente santé.

Je dois vous avouer que la cessation des soupers hebdomadaires du dimanche soir chez ma sœur et mon beau-frère, ainsi que les visites occasionnelles de mes proches, me manquent beaucoup depuis le début de cette épidémie. Comme le font des milliers de canadiennes et de canadiens en ce moment, je reste chez moi autant que possible et je limite mes sorties que pour aller à l'épicerie ou pour d'autres raisons essentielles. Même mes rendez-vous médicaux se font par voie électronique. Il est très important pour tous et toutes de suivre les directives imposées par les différents paliers gouvernementaux si nous souhaitons nous garder à l'écart de ce virus, de se protéger soi-même ainsi que de protéger le reste de la population.

Comme il m'est normal de le faire, je cherche toujours l'élément positif d'une situation éprouvante ou négative. Vous connaissez sans doute l'expression « loin des yeux, près du cœur » ou encore « l'éloignement renforce l'affection ». C'est ce que je retiens de cette expérience inattendue. Cette période de temps solitaire m'a permis d'améliorer mes connaissances du monde des médias sociaux afin de maintenir contact avec les membres de ma famille et avec mes amis.

Le confinement et la distanciation peuvent parfois nous sembler difficiles mais moi, je préfère les voir comme une occasion de ressourcement et de réflexion. La chance de mieux m'auto-connaître, d'apprécier davantage les moments précieux du passé et de renforcer ma foi en l'être humain durant ces temps difficiles.

Je suis très content de voir que l'administration présente de CAH a, dès le début de l'épidémie, mis en vigueur les mesures nécessaires pour vous garder sains et saufs. Essentiellement, vous continuez toujours d'être entre de très bonnes mains, entourés d'une équipe professionnelle qui n'a que votre bien-être à cœur. La mission CAH se poursuit autant lors de périodes difficiles qu'en temps normaux.

Je tiens à féliciter tous les membres du conseil d'administration, de ses comités, tous les membres de l'équipe CAH ainsi que les nombreux bénévoles pour le travail accompli à ce jour et pour les décisions difficiles qu'ils ont eu à prendre pour assurer votre accès aux précieux services qui continuent de vous être offerts pendant ce moment exceptionnel dans la vie de toute l'humanité. À vous maintenant de faire votre tout possible pour assurer que ce virus ne s'en sorte pas gagnant.

Je souhaite à tous et toutes de vivre une excellente période de ressourcement et de réflexion.

Bon courage! Restez à la maison et respectez vos distances!

Au plaisir de se revoir bientôt,

Gérard Parent

Ancien directeur général de CAH



Gérard Parent, lors de la célébration du 40^e anniversaire de CAH

POUR VOUS RENSEIGNER DURANT LA PANDÉMIE DE COVID -19

Toronto Seniors HELPLINE/Ligne d'assistance pour aînés de Toronto

416-217-2077 ou 1-877-621-2077- Bon à savoir: Les gestionnaires de cas de CAH répondent du lundi au vendredi à toutes les requêtes adressées en français à cette ligne. Elle est gérée par le [RLISS du Centre-Toronto](#) pour assister les aînés et leurs aidants dans la navigation du système de santé et de soutien communautaire. Notez que vous pouvez également appeler cette ligne en soirée ou durant la fin de semaine.

Ville de Toronto

www.toronto.ca/home/covid-19

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en anglais seulement. Leur ligne d'assistance si vous avez des questions: 416-338-7600, de 8h30 à 20h, ou PublicHealth@toronto.ca.

Santé publique Ontario

www.publichealthontario.ca/fr

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant des feuilles de renseignements pratico-pratique.

L'excellente page web du Gouvernement de l'Ontario

(spécifiant le nombre de tests effectués!): <https://covid-19.ontario.ca/fr/index.fr.html>

Agence de la santé publique du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une mise à jour quotidienne de la situation canadienne.

Bon résumé de la situation canadienne du gouvernement fédéral

(avec un tableau montrant l'état de la fameuse courbe qu'il faut aplanir):

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/resume-epidemiologique-cas-covid-19.html>

Organisation mondiale de la Santé

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une page de questions fréquentes.

Vous avez des parents et amis au Québec?

La page du Gouvernement du Québec vous tiendra informé et ils ont un excellent *Guide autosoins* COVID-19 rempli de bons conseils (mis à jour le 30 mars): www.quebec.ca/coronavirus

Vous avez des parents et amis ailleurs dans le monde?

Le site d'actualité d'Aljazeera (en anglais seulement mais vraiment informatif, interactif et bien fait!):

www.aljazeera.com/news/2020/01/countries-confirmed-cases-coronavirus-200125070959786.html

Des ressources qui nous informent

La page de Radio-Canada

(avec le choix des sections À la une ou En continu, et un état de ce qui ouvert/fermé, ainsi qu'une représentation des cas en temps réel au Canada et dans le monde): <https://ici.radio-canada.ca/coronavirus-covid-19>

La page de L'Express

www.l-express.ca

À NOS BALCONS



Le théâtre mobile de Jamii, le Kisanii Hub, a parcouru lentement les rues résidentielles du quartier de l'Esplanade en début de six soirées dans le dernier mois, dont CAH, tout en donnant une représentation musicale.

Les résidents de Place Saint-Laurent et leurs voisins pouvaient tout regarder depuis la fenêtre de leur maison, leur balcon, le pas de leur porte ou leur cour. Quelle magnifique initiative!

Parlant de balcon, les résidents de CAH, tout comme bien des citoyens reconnaissants envers tous ceux qui travaillent pour leur bien-être durant la pandémie, font du bruit chaque jour à

19h30 depuis leur balcon! Paul-François Sylvestre a pondu un [bel article dans L'Express](#) incluant cet aspect de la vie en confinement.

À NOS JARDINS



Depuis le début mai, les jardinerie et les pépinières en Ontario peuvent officiellement offrir à leurs clients un service de de livraison en bordure de trottoir (pick-up!) Devant leur magasin. Les gens qui jardinent savent combien cette activité est bonne pour le corps, l'esprit et l'âme. Cependant, pour l'instant, les détaillants ne pourront pas autoriser les clients à entrer dans leurs jardinerie et leurs serres.

Les jardins communautaires reprennent donc tranquillement leurs activités, incluant celui des résidents de Place Saint-Laurent, qui sont en ce moment en train de figurer avec le Centre de vie active

la façon la plus sécuritaire de procéder pour pouvoir profiter de la belle saison.



ÇA VEUT DIRE QUOI : SOUVENT?

Tous les spécialistes s'entendent pour dire qu'une des actions les plus importantes à faire pour éliminer la contagion est de se laver les mains souvent. MAIS qu'est-ce qu'on entend exactement par "souvent"?

On a enfin trouvé une réponse satisfaisante dans le [Guide autosoins](#) du Gouvernement du Québec, en page 7. (Pour lire le guide complet, cliquez sur le lien COVID-19 sur la page d'accueil du site www.quebec.ca). Voici ce qu'ils spécifient:

QUAND se laver les mains? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

Maintenant, on sait!



ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.



1

Mouillez-vous
les mains avec
de l'eau tiède



2

Appliquez du savon



3

Pendant au moins
20 secondes, assurez
vous de laver :



4

Rincez-vous
bien les mains



5

Séchez-vous bien
les mains avec
un essuie tout



6

Fermez le robinet
à l'aide d'un
essuie-tout



la paume et le dos
de chaque main



entre vos doigts



sous les ongles



les pouces

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca

SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS

Voici quelques conseils des professionnels en éducation physique pour appuyer les débutants :

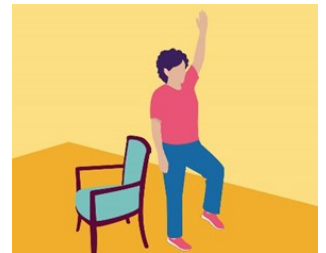
- Commencer par des mouvements faciles puis progresser graduellement avec le temps et la pratique. Il vaut mieux faire une petite séance par jour au lieu d'une grosse séance une fois par semaine. Cela nous empêche d'abandonner!
- Le plus important est de garder une routine d'activité physique, surtout en temps de confinement et quand on vit dans un espace réduit. Il ne faut pas oublier la multitude des bénéfices de l'exercice physique sur notre santé physique et mentale.
- Pour tout nouvel exercice comme ceux cité dessous, faire quelques répétitions et quelques séries seulement. Le corps a besoin de s'habituer. Par la suite, on peut faire deux ou trois répétitions de plus.

Conseils avant de commencer ces exercices:

Adopter une position relaxée. Porter des vêtements amples. Inspirer pendant deux secondes, et expirer lentement par la bouche. Répéter trois fois, au minimum.

Exercice 1 : Position sur une jambe avec bras

Se tenir debout à côté d'une chaise avec les pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulever la main gauche au-dessus de la tête. Ensuite, soulever lentement le pied gauche du sol. Maintenir cette position pendant 10 secondes. **Répéter le même mouvement avec le côté droit.**



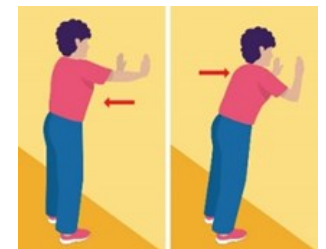
Exercice 2 : Étirement de l'horloge

On a besoin d'une chaise pour cet exercice. Imaginer qu'on se tient au centre d'une horloge. Le numéro 12 se trouve directement en face de nous et le numéro 6, directement derrière nous. Tenir la chaise avec la main gauche. Soulever la jambe droite et étendre le bras droit afin qu'il pointe vers le numéro 12. Ensuite, pointer le bras vers le numéro 3, et enfin, le pointer derrière soi au numéro 6. Ramener le bras au numéro 3, puis au numéro 12. Regarder toujours vers l'avant. **Répéter cet exercice deux fois de chaque côté, en remplaçant le numéro 3 par le 9 lorsqu'on le fait du côté gauche.**



Exercice 3 : Pompes au mur

Tenir une longueur de bras devant un mur vide, exempt de toiles, de décorations, de fenêtres ou de portes. Se pencher légèrement vers l'avant et poser les paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur des épaules. Garder les pieds plantés au sol pendant qu'on approche lentement le corps du mur. Se repousser doucement pour que les bras soient droits. **Répéter l'exercice 20 fois.**



Exercice 4 : Chavirement

S'assurer d'avoir une chaise stable à côté de soi en cas de besoin. Se tenir debout avec les pieds séparés, placés à la largeur des hanches. S'assurer que les deux pieds sont fermement ancrés au sol. Se tenir droit, avec la tête droite. Ensuite, transférer son poids sur le pied droit et soulever lentement la jambe gauche du sol. Maintenir cette position aussi longtemps que possible (mais pas plus de 30 secondes). (Voir la suite en page 6).



SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS (SUITE)

Remettre lentement le pied sur le sol, puis transférer son poids sur ce pied. Soulever lentement la jambe opposée. **Commencer par faire cet exercice pour l'équilibre cinq fois de chaque côté, puis progresser à plus grand nombre de répétitions. Répéter ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.**

Exercice 5 : Élévation arrière de la jambe

Cet exercice de musculation renforce les membres inférieurs et le dos. Se tenir derrière une chaise. Soulever lentement la jambe droite en arrière; ne pas plier les genoux et ne pas pointer les orteils. Maintenir cette position pendant une seconde, puis rabaisser doucement votre jambe. **Répéter ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.**



Source: <https://www.lifeline.ca/fr/ressources/14-exercices-pour-ameliorer-la-force-et-lequilibre-des-aines/>

SÉANCE DE YOGA SUR TAPIS



Un membre du personnel de CAH a rencontré dans un cours de yoga cette anglophone s'exprimant plutôt bien en français, Anna Hardwick, et lui a demandé de faire pour les francophones de la communauté quelques séances de yoga en douceur. Essayons-ça dans le confort de nos demeures! (Petit potin: [Anna Hardwick](#) est une actrice travaillant dans le monde du film et du théâtre torontois et canadien; elle a aussi eu des rôles dans des films américains tel *Birdman*!)

Vous trouverez le premier clip *Yoga sur chaise #1* (avec Anna Hardwick) ainsi que les trois clips d'exercices du récréationniste du SDJ de CAH sur la page web du **CVA (Centre de vie active)**:

www.caheritage.org/CentreDeVieActive

“L’avenir est un gâteau que l’on prépare avec la recette de grand-mère.” - Hanluo Taihan

Bonne fête des mères... et des grand-mères!

POUR MIEUX CONSERVER NOS ALIMENTS

Quand on fait moins souvent les emplettes, mieux vaut apprendre quelques astuces pour conserver ses aliments périssables le plus longtemps possible. Nous avons fouillé l'Internet pour connaître les trucs les plus populaires, et avons appris plusieurs choses!

Mieux conserver les légumes

- **Asperges:** Les mettre dans un bocal avec de l'eau au fond.
- **Avocats:** Les conserver avec un oignon pour éviter qu'ils ne noircissent.
- **Carottes:** Pour redonner du croquant aux carottes (et aux poivrons), les couper en morceaux et les mettre dans une grande casserole d'eau 24h au frigo.
- **Céleris:** Envelopper les légumes comme le céleri et les brocolis dans du papier aluminium.
- **Champignons:** Les ranger au frigo emballés dans un sac en papier, ou dans du papier journal.
- **Concombres:** Ils flétrissent plus vite au réfrigérateur. À la place, les placer dans un saladier sur le comptoir.
- **Laitue:** Conserver la salade avec des feuilles essuie-tout (style Scott Towel) pour absorber l'humidité. La salade reste croquante bien plus longtemps.



Mieux conserver les fruits

- **Baies sauvages:** Plonger les portions non utilisées dans un mélange de vinaigre blanc et d'eau.
- **Bananes:** Ne pas les détacher du groupe. Enrouler la tige du groupe avec du cellophane.
- **Citrons:** Les mettre dans un bocal rempli d'eau pour les conserver frais et juteux plus longtemps. Quand on ne prévoit pas utiliser un citron complet, il suffit de faire un trou dans son écorce avec un cure-dent et de presser pour prendre la quantité de jus qu'on veut. On n'a qu'à reboucher le trou avec le cure-dent pour conserver le reste du jus.
- **Tomates:** Elles supportent mal le froid et perdent de leur saveur lorsqu'elles sont conservées au frigo. À la place, les placer dans un saladier sur le comptoir.

Autres

- **Beurre d'arachides:** Mettre le pot à l'envers pour que l'huile se répartisse uniformément.
Gâteau: Placer une tranche de pain sur le dessus du gâteau pour conserver un gâteau moelleux plus longtemps.
- **Herbes fraîches:** Mettre les herbes dans un verre d'eau au bord d'une fenêtre (comme des fleurs). Ou encore, mettre les herbes dans un bac à glaçons, ajouter de l'huile et mettre au congélateur.
- **Pommes de terre:** Mettre une pomme à côté des pommes de terre. (Elles produisent de l'éthylène qui empêche les pommes de terre de germer.)



Il est facile d'oublier que tous ne vivent pas le confinement dans les mêmes conditions. Quand on ne travaille pas (à cause de la retraite ou parce que notre emploi est présentement sur la glace), le temps risque d'être plus long. Quand on vit à deux ou en famille, on ne réalise pas que c'est plus lourd à vivre quand on habite seul. Quand on est seul, on pourrait penser que ceux qui vivent avec d'autres nous ont oublié alors qu'ils sont tout simplement plus occupés.

Ceux d'entre nous qui ont un être cher (parent ou ami) qui est plus à risque de se sentir isolé voudront voir la liste des suggestions suivantes. Ceux d'entre nous qui souffrent d'isolement pourraient aussi s'inspirer de cette liste pour mieux exprimer leurs besoins à leurs aidants naturels.

Et n'oublions pas d'appeler toutes celles qui ont été une mère pour nous en l'occasion de la fête des mères!

Garder contact

- Parler régulièrement (et plus souvent qu'en temps normal) à l'être cher, par le biais du chat vidéo, des appels téléphoniques, des applications de messagerie ou des messages texte.
- Soyons à l'écoute. Se renseigner sur leur état de santé général. Est-ce que leur voix est bonne? Laissons-les parler avant de poser des questions.
- Échanger sur la musique, les films. Partager les belles trouvailles.

Informé

- Avec leur permission, fournir des informations factuelles sans entrer dans une dispute. Demander ce que la personne pense des informations qu'on partage.
- S'encourager mutuellement à limiter la quantité d'informations qu'on consomme. Déterminer ensemble quelques bonnes sources.

Apporter de l'aide

- Se renseigner sur la nourriture dont ils pourraient avoir besoin, sur les tâches à accomplir et sur d'autres façons dont on pourrait les aider.
- Les aider à se distraire avec leurs loisirs. Ont-ils besoin de matériel que vous pourriez laisser sur leur palier, dans leur boîte aux lettres? Ont-ils besoin qu'on leur imprime quelque chose?
- Si notre être cher a une maladie, s'assurer qu'elle a accès à ses médicaments et que son état ne s'aggrave pas. Selon le cas, mettre cette personne en contact avec leur prestataire de soins de santé ou tout autre service de soutien en ligne fiable et valide. **IMPORTANT:** CAH encourage tout aîné et leurs aidants à communiquer avec l'organisme au 416-365-3350. Quelqu'un vous aidera à trouver l'information dont vous avez besoin.

Source: www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19

RELAXATION : MÉDITATION SUR LES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL

On associe les différentes couleurs à des émotions et des symboliques variées. Par exemple:

- ROUGE (physique): sentiment de calme, bon sommeil, sécurité, santé, peur
- ORANGE: (émotionnel): équilibre émotionnel, paix, créativité
- JAUNE: (égo/personnel): confiance, pouvoir personnel, attention à soi, courage, indépendance
- VERT: (social): amour, compassion, gentillesse, chagrin, amitié
- BLEU: communication, expression, vérité, mensonges
- INDIGO: rêves, intuition, imagination
- VIOLET: sagesse, connexions, intellect



Pour cette méditation, se mettre à l'aise, se détendre et fermer les yeux (après avoir lu ces instructions, évidemment). Inspirer profondément par le nez, puis expirer lentement par la bouche. Puis, respirer normalement, et se détendre.

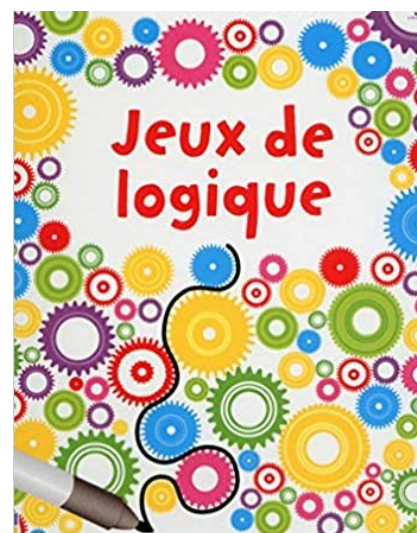
- Imaginer un grand et magnifique arc-en-ciel devant soi. Voir toute ses couleurs. Sentir toutes ses couleurs.
- Imaginer que le ROUGE brille plus fort que les autres couleurs. Et qu'il y a du rouge tout autour de soi.
- Respirer la couleur ROUGE. Penser en soi-même: *Je suis en sécurité. Je me sens en sécurité.*
- Maintenant, imaginer que la couleur ORANGE est plus brillante, tout autour de soi.
- Respirer la couleur ORANGE. Penser en soi-même: *Je sens mes sentiments vibrer dans mon corps. Je me sens en paix.*
- Ensuite, imaginer que la couleur JAUNE est plus brillante, tout autour de soi.
- Respirer la couleur JAUNE. Penser en soi-même: *Je suis puissant. Je me sens confiant.*
- Imaginer que le VERT est plus brillant, tout autour de soi.
- Respirer la couleur VERT. Penser en soi-même: *Ma famille et mes amis m'aiment, et je les aime. Je me sens aimé.*
- Imaginer que le BLEU devient plus vif, tout autour de soi.
- Respirer le BLEU qui brille. Penser en soi-même: *Les gens m'écoutent quand je parle, et je sais bien les écouter. Je me sens écouté.*
- Imaginer que le INDIGO (bleu foncé) est plus brillant, tout autour de soi.
- Respirer le INDIGO. Penser en soi-même: *J'ai une grande imagination. Je vois de grandes choses se produire pour moi.*
- Imaginer que le VIOLET est plus brillant, tout autour de soi.
- Respirer le VIOLET. Penser en soi-même: *Je suis sage. Je suis intelligent.*
- Regarder une dernière fois son grand, lumineux et magnifique arc-en-ciel et remarquer si l'on voit quelque chose (pause), sent quelque chose (pause), entend quelque chose (pause) ou remarque autre chose.
- Prendre une grande respiration, puis remuer ses orteils; prendre une autre grande respiration, puis remuer ses doigts; prendre une dernière grande respiration, puis ouvrir ses yeux.

Source: www.dawnselander.com

JEUX DE LOGIQUE & CHRONOLOGIE

Retrouvez la bonne date du calendrier!

1. Trois jours avant jeudi c'est
2. Le lendemain du 30 août c'est le
3. Si le lundi de Pâques est le 13 avril, le dimanche suivant sera
4. Quatre jours après mardi c'est
5. Le surlendemain du 30 avril est le
6. Si le 25 décembre est un vendredi, alors le 31 décembre est un
7. Si le 18 février est un mardi, le 23 février est un
8. Neuf jours après le lundi 25 mars, nous sommes le



Solution :

1. lundi - 2. 31 août - 3. le 19 avril - 4. Samedi - 5. 2 mai
6. jeudi - 7. Dimanche - 8. Mercredi 3 avril

Source: https://www.agoralude.com/img/cms/pdf/Fiche4_la_bonne_date1.pdf

Trouver l'intrus

Voici plusieurs mots concernant un même thème. Seul un dans chaque ligne ne correspond pas.

1. pomme, ananas, poisson, citron
2. fer, acier, igloo, brique
3. eau, lait, jus, fruit
4. table, porte, mur, chien
5. chat, girafe, baleine, histoire, éléphant
6. stylo, étiquette, pinceau, crayon
7. beau, belle, gentil, lit, agréable
8. dormir, manger, rêver, particulier
9. photo, image, poster, carton
10. plume, dune, poil, duvet



Solution :

- 1- Poisson, 2- Igloo, 3- Fruit, 4- Chien, 5- Histoire, 6- Étiquette, 7- Lit,
8- particulier, 9- Carton, 10- Dune

COIN BRICOLAGE : RECYCLAGE - BOÎTES DE CONSERVES

Recycler nos boîtes de conserves



Matériel requis

Boîtes de conserves de différentes tailles et accessoires au choix comme papier à motifs, tissu coloré, boutons....

Pourquoi jeter ces petits récipients si pratiques? Il suffit de les décorer pour les transformer et leur offrir une seconde vie. Ils peuvent ainsi avoir une multitude d'utilisations.

- Arracher le papier autour, puis nettoyer la boîte de conserve.
- Mesurer et découper le morceau du papier ou du papier qui suffira pour couvrir la boîte.
- Appliquer de la colle liquide autour de la boîte et couvrir au goût. Puis, décorer les boîtes avec des boutons, des rubans, etc.

Astuce: On peut aussi utiliser du papier autocollant si on en a à la maison.

Des lanternes lumineuses avec des boîtes de conserves

Matériel requis

À noter: Cette activité est pour les personnes qui n'ont pas de difficulté à utiliser un petit marteau. Il faut une boîte de conserve de taille moyenne, un clou et un marteau, un morceau de ficelle, un crayon, un morceau de papier, du papier collant et une bougie à batterie.

- Arracher le papier autour de la boîte, puis la nettoyer.
- Prendre un dessin de son choix, un cœur, une étoile ou tout simplement dessiner une forme sur un papier.
- Avec l'aide du papier collant, sécuriser le dessin sur la boîte.
- Ou bien tracer directement sur la boîte des motifs pour percer en faisant de petits trous avec l'aide du clou et du marteau.
- Accrocher la ficelle si l'on veut suspendre la lanterne, ensuite placer une bougie à batterie l'intérieur, et voilà! On peut profiter de leur jolie lumière.



COIN CUISINE : SMOTHIE AUX BANANES

Un délicieux mélange du classique banane et beurre d'arachides. C'est doux, crémeux, riche en protéines pour un déjeuner vite préparé pour bien commencer la journée!

Ingrédients

- 2 petites bananes mûres congelées et coupées en morceaux
- 1 tasse de lait d'amandes ou lait régulier
- 1/2 tasse de yogourt grec à la vanille (facultatif)
- 2 c. à soupe de beurre d'arachides
- 2 c. à soupe de gruau



Pour ceux qui ont la dent plus sucrée, ajouter du miel ou du sirop d'érable au goût.

Préparation

- À l'aide d'un mélangeur électrique réduire tous les ingrédients en purée lisse.
- Servir froid.

Astuce du chef: On peut aussi utiliser des bananes à température normale si le lait et le yogourt sont froids.

UN GRAND MERCI À NOS BÉNÉVOLES



CAH aimerait remercier vivement ses bénévoles pour leur engagement, leur dévouement, leur générosité et leur altruisme envers nos clients.

Comme vous le savez, certains de nos services et activités à CAH sont annulés dans le but de respecter scrupuleusement les recommandations faites par les agences gouvernementales Santé Canada et Santé publique Ontario afin de limiter la propagation du virus Covid-19.

En cette période de crise, CAH aimerait vous rendre hommage et vous féliciter pour votre contribution inestimable et votre rôle crucial au sein de l'organisme.

C'est grâce à des bénévoles comme vous que CAH peut continuer à offrir des services de qualité à ses clients à Place Saint-Laurent et en communauté.

C'est pour toutes ces raisons et bien plus encore que nous vous devons nos remerciements et nos louanges sincères.

La direction de CAH

COIN COLORIAGE : COLORIAGE PAR LE DÉ

Voici une façon originale de profiter des plaisirs méditatifs du coloriage! Il vous suffit d'un dé et d'une image à colorier. **Comment faire:**

- Déterminez une couleur par chiffre du dé. Par exemple: 1 = ROUGE, 2 = JAUNE, 3 = BLEU, 4 = ORANGE, 5 = VERT et 6 = VIOLET.
- Déterminez un motif par chiffre du dé. Par exemple: 1 = lignes verticales, 2 = petites arches, 3 = vagues, 4 = petits triangles, 5 = petits ronds et 6 = zigzag.
- Choisir une section de notre dessin à colorier.
- Rouler le dé une 1re fois pour déterminer la couleur, puis une 2e pour trouver le motif. Par exemple, si on roule 3, puis 5, on doit dessiner la section avec des petits ronds BLEU.

Idée #1 avec le papillon fourni sur cette page

Choisir les sections déjà existantes sur le dessin.

Idée #2 avec un dessin de notre choix

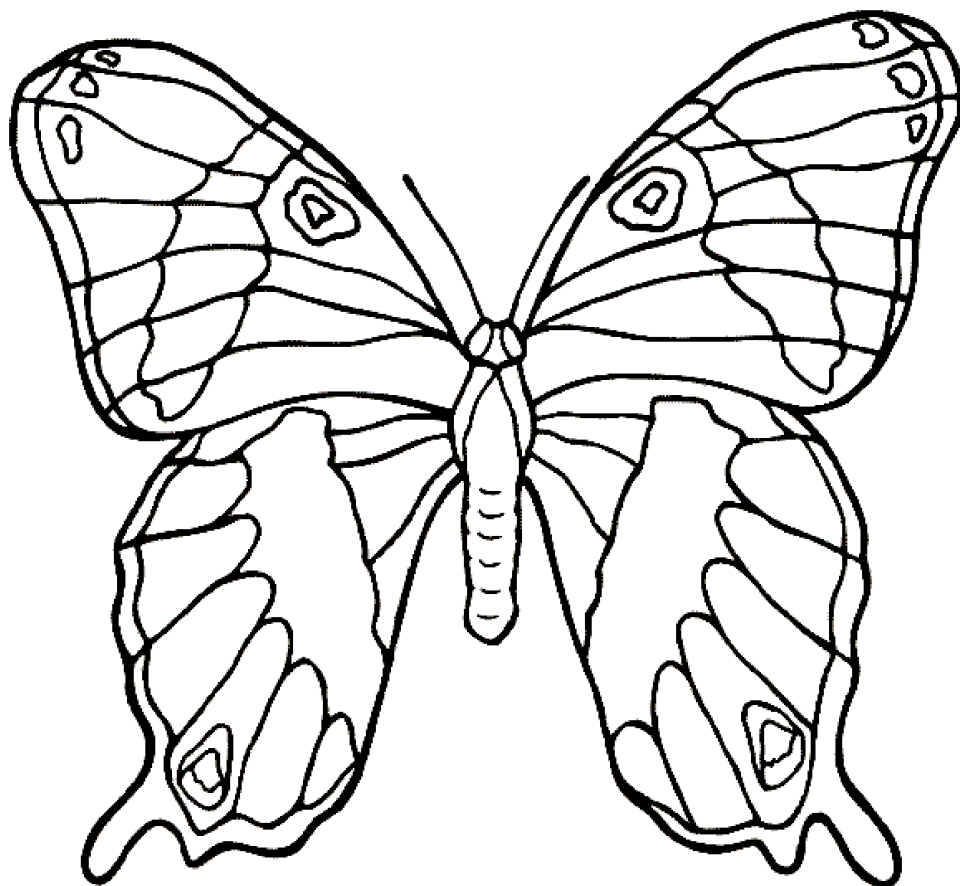
Comme pour l'exemple du lapin, diviser le dessin en sections.

Idée #3 avec notre propre dessin

Dessiner une forme simple de notre choix, puis diviser le dessin en sections.

Source: On trouve des tas d'images à imprimer pour le coloriage sur le site www.coloringpages101.com.

Il est même possible de colorier directement sur l'écran d'un ordinateur en allant sur ce site.



NOUVEAU JEU DE CARTES EN SOLITAIRE

Le jeu solitaire du golf

Placement du jeu de cartes

Pour commencer le jeu du golf, 35 cartes sont disposées en 7 rangées de 5 cartes. Les faces sont visibles. Vous mettez le reste des 17 cartes en une pile, face caché, dont une retournée. C'est votre réserve de "coups de golf".

Le but du jeu

L'objectif est de se débarrasser des 35 cartes en rangées, en le moins de "coups de golf", c'est-à-dire en ayant utilisé le moins de cartes dans la réserve.

Comment les élimine-t-on?

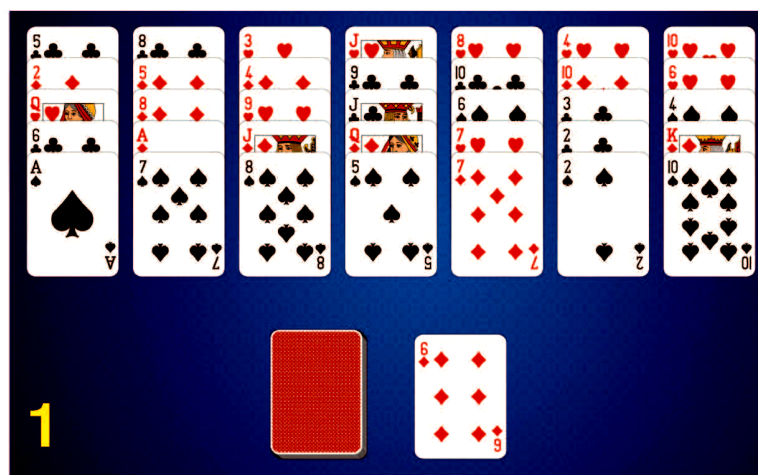
En ajoutant sur la carte ouverte de la réserve (ici le **6 de carreau**) des cartes tirées des rangées qui suivent ou précèdent en valeur la carte ouverte, quelles que soient leurs couleurs. Seules les cartes des rangées qui ne sont **pas recouvertes par une autre carte** peuvent être jouées.

Par exemple:

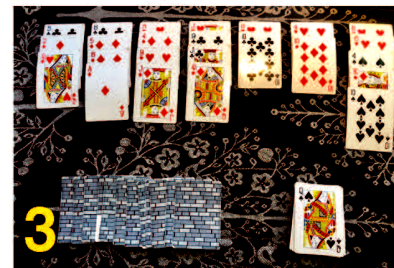
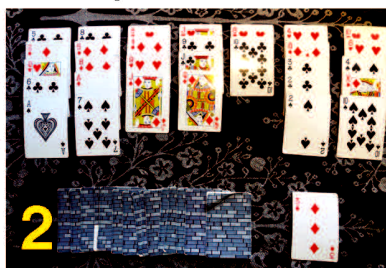
1. Sur le jeu en démonstration, la carte ouverte est le **6 de carreau**. On peut donc ajouter par dessus toute carte de valeur **5** ou **7**.

2. Ici, on a pu éliminer des rangées les cartes suivantes: **7 de carreau**, **8 de pic**, **7 de coeur**, et **6 de pic**. Nous avons ensuite retourné le **3 de carreau** de la réserve (un coup de golf).

3. Ceci nous a permis d'éliminer des rangées les cartes suivantes: **2 de pic**, **As de pic**, **2 de trèfle**, et **3 de trèfle**. Ensuite, on a retourné la **Dame de pic** (notre 2e coup de golf).



Exemples:



4. Ceci nous a permis d'éliminer des rangées les cartes suivantes: **Valet de carreau**, **Dame de carreau**, **Valet de trèfle**, **10 de pic**, **9 de coeur**, **10 de carreau**, **9 de trèfle**, **10 de trèfle**, **Valet de coeur**, **Dame de coeur**, **Roi de carreau**, **As de carreau** et **2 de carreau**.



Après, on a eu moins de chance et dû utiliser toutes nos cartes de réserves, terminant avec un **7 de trèfle**, et 3 cartes restantes. Donc, un score de 3 sur -17 (3 cartes restantes après 17 coups de golf). **Le score idéale serait de 0 sur 0.** Le jeu est terminé quand on ne peut plus éliminer de cartes.

Pour jouer ce jeu en ligne, gratuitement et en français: <https://solitaire.ligeria.net/?lang=fr>

MOTS MÊLÉS SUR LE THÈME « Capitales du monde »

T S A C D O P I X E L I O T E
M E M O T I C O N E T C H A T
O B A N D E A U T S M I L E Y
A O P N U M M O C O C T E T C
R N S E R E T S A M B E W A E
N U T X R L E E H A C K E R R
A S E I K O O C N O P A C I T
Q U Q O V G S U U A O V R P I
U U A N R I U R R R R A A L F
E F P E D C R E E O T T N U I
L O R R S I F U E B A A N G C
G R E A E E E C S A B R H I A
O U S L U L R A D S L E R N T
O M S M O D E M C E E M A I L
G V E I L L E R B I F I W H E

Des mots mêlés sur le thème : Internet

Vous trouverez ci-dessous des jeux de mots mêlés (également appelés mots cachés). Après avoir barré tous les mots de la liste, il vous restera à former un mot mystère avec les lettres restantes dans la grille.

La phrase-mystère en indice au mot caché: Indispensable pour commencer une recherche en ligne

ADSL . ANTIVIRUS. ARNQUE. AROBAS. AVATAR. BANDEAU. BONUS.

CERTIFICAT. COMMUN. CONNEXION. COOKIE. TCHAT. VEILLE. COURRIEL

ECRAN. EMAIL. EMOTICONE. ETOILE. FIBRE. FORUM. FRAUDE. GOOGLE

HACKER. INTRANET. LOGICIEL. MODEM. NUMERIQUE. OCTET. PAREFEU

PIRATE. PIXEL. PLUGIN. PODCAST. PORTABLE. PRESSE. RESEAU. SMILEY

SPAM. SURFER. WEBMAST. WIFI

Source: www.fortissimots.com

Solution des mots mêlés :

Mot-mystère est : Moteur de recherches

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale

poste 243

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité

poste 235

Nathalie Prézeau, responsable communications

poste 244

Jean Tété, administration et communications

poste 242

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205

poste 265

Ella-Monia Irakoze, bureau 205

poste 263

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

Service d'aide à domicile

poste 250

Gestionnaire des programmes

Clarisse Woungang

poste 233

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor

poste 264

Centre de vie active

poste 222

Service de jour

poste 226

Logement

poste 232

Factures

poste 242

Sécurité

poste 249

CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

Site web : www.caheritage.org

Facebook : www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawa

Twitter : www.twitter.com/CAHdepuis40ans