



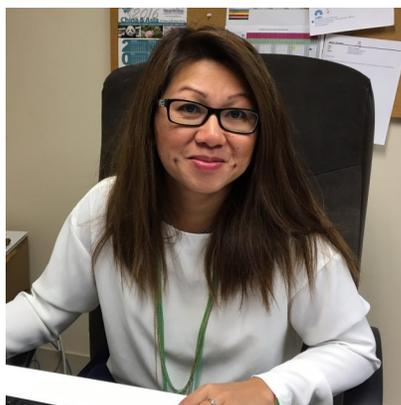
cah

CENTRES
D'ACCUEIL HÉRITAGE



LA GAZETTE : notre lien!

Janvier-février 2017



Martine Debregas

Responsable des services/programmes

2017, nouvelle année, nouvelles résolutions... Nouvelle programmation!

« La toute nouvelle programmation 2016-2017 de CAH s'annonce **riche et variée** tant sur le **plan culturel que sportif**, sans oublier la **découverte de nouvelles choses**.

Tout d'abord, nous aurons le plaisir de débiter l'année en votre compagnie autour d'un **repas-partage** sur le thème du « Disco ». Sur des musiques rythmées et entraînantes, les tenues colorées, strass et paillettes et autres accessoires psychédéliques sont vivement conseillés.

Nous aurons le plaisir d'organiser de **nombreux événements en partenariat**, comme le Nouvel an chinois, le Maroc en fête, des concerts de virtuoses et des sorties « ciné » pour défier votre sens du rythme. Le célèbre café gourmand, les sorties « resto », les petits déjeuner conviviaux, les vins et fromages ou l'atelier chocolat viendront éveiller vos papilles.

Les **flâneries** seront également de retour. Nos charmantes bénévoles, Marie-Lise et Nathalie, vous feront découvrir les marchés grecs, libanais et italiens. Les pauses prévues dans des endroits tout aussi splendides que pittoresques vous permettront de profiter des saveurs et odeurs de nos magnifiques quartiers.

Après le temps des fêtes, les résolutions vont bon train, tout comme **les activités sportives**. Afin d'éliminer toutes les gourmandises de fin d'année, nous vous proposerons de participer aux séances de mise en forme, d'aquagym et de zumba. Les pieds, les jambes, les bras, le buste ou encore la tête : toutes les parties du corps ont un rôle à jouer. **Les activités physiques sont adaptées à tout le monde, donc pas d'excuses!!!**

Enfin, pour finir en beauté, les élèves de Sutherland viendront prendre soin de vous en vous offrant **des massages**. Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé. Venez nombreux, nous vous attendons. »

Pour participer, pensez à renouveler votre carte de membre.

Les activités sont ouvertes à tous. La carte de membre permet de bénéficier d'un **tarif préférentiel** très avantageux pour les activités payantes (tarifs disponibles dans la Gazette) et les repas. La carte de membre coûte **20 \$**. Les non membres devront s'acquitter du coût total des activités et des repas. Il est important de se rappeler que, ce prix n'inclut aucun repas gratuit. Vous pourrez choisir parmi une grande variété d'activités **en fonction de votre rythme, de vos disponibilités et de vos goûts**. Aussi, une évaluation de 5 minutes par nos professionnels vous aidera dans votre choix par rapport à l'intensité de l'activité proposée. La réservation aux activités se fait toujours sur la base du « premier arrivé, premier servi ». *Pour les retardataires, au 1^{er} mars, le coût des cartes passera à 25 \$ afin de couvrir les frais d'administration. Les tout nouveaux membres ne sont pas assujettis à cette augmentation.*



**MEMBRE du CPA
2017**

Nom :

PARTAGE DE NOËL

Dernière chance pour contribuer à la campagne de « Partage de Noël » organisée par CAH aux bénéfices de ses aînés dans le besoin! Grâce à vous, l'année dernière, plus de 90 aînés ont profité de **coupons d'épicerie** et du **soutien de première nécessité**, tout au long de l'année.

Cette année, pour les dons supérieurs à 250 \$, nous aurons le plaisir d'ajouter votre nom (si vous le souhaitez) au **tableau des donateurs** situé à l'entrée.

Comment vous y prendre pour contribuer au succès de la campagne « Partage de Noël »

Don en ligne

Sur <http://caheritage.org>, en haut à droite **en rouge**, cliquez sur **Faites un don**, cliquez sur **Don en ligne**, puis choisissez l'option **Campagne de Noël** dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fin d'impôt.

Don par chèque

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour la campagne « Partage de Noël 2016 ».

Centres d'Accueil Héritage, Att. : Jean Tété

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (Ontario) M5A 4G2

Don par carte de crédit

Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242

Au nom de tous, merci pour votre générosité!



LE TRAVAIL DES PRÉPOSÉS PAR CLARISSE NANGUÉ



Notre programme de services de soutien à domicile est assuré par des préposées aux soins dévouées et passionnées par leur travail.

Ce sont des personnes qui se donnent sans compter, qui sont empathiques et compatissantes envers leurs clients. Outre ces qualités humaines, il faut savoir que pour devenir préposés aux soins, les candidats doivent suivre une formation et recevoir une attestation. Savez-vous qu'il existe un ordre des préposés aux soins appelé « PSNO »?

Dans leur travail quotidien, les préposées aux soins aident les clients avec les activités de la vie quotidienne, comme l'aide au bain, l'aide au repas, les rappels de prise de médicaments, l'accompagnement aux rendez-vous médicaux et au besoin, l'activation physique. Les préposées aux soins assurent l'environnement sécuritaire des clients dont elles ont la responsabilité.

C'est pourquoi, elles sont une partie intégrante d'une équipe de soins. Elles travaillent en étroite collaboration avec les gestionnaires de cas et d'autres corps professionnels. La préposée aux soins est un maillon fondamental des services pour le mieux-être des aînés.

Les préposées aux soins forment la deuxième profession en importance du réseau de la santé et des services sociaux, après celle des infirmières.

Dans la plupart des centres, les préposées consacrent plus de temps aux patients ou clients que les membres de toute autre profession. Un grand merci à nos préposées.

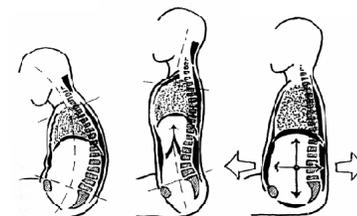


COIN SANTÉ

Selon CBC Radio-Canada, la respiration profonde est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même pendant les mois d'hiver. Asseyez-vous sur une chaise, détendez-vous et inspirez par le nez. Prenez quatre respirations tout en pensant à remplir la partie inférieure de vos poumons, au bas de votre cage thoracique. Votre estomac devrait gonfler en raison de l'expansion. Ensuite, prendre quatre respirations en pensant maintenant à remplir également les côtes latérales. Ensuite, prendre encore quatre respirations profondes en pensant à remplir les côtes arrières. Pour terminer, prenez encore quatre respirations en remplissant vos poumons en commençant par le bas pour monter à travers le milieu des poumons puis dans la partie supérieure des poumons qui se trouve presque dans les épaules. Chaque fois que vous expirez, poussez le ventre vers votre dos et expirez l'air par le nez en petits segments. Répétez cet exercice de respiration profonde tous les jours cela :

- régulera votre tension artérielle ;
- régulera la production d'hormones de stress, qui sont dures sur votre corps ;
- régulera la tension musculaire et la douleur chronique ;
- diminuera votre sentiment de fatigue ;
- augmentera votre bonne humeur et votre concentration.

Essayez cela ne peut pas faire de mal!



Article par Linda Legault

Atelier santé

Mercredi 15 février, 13 h 30

Notre atelier portera sur l'activité physique.

Le thème exact sera déterminé par la physiothérapeute ultérieurement. Pour plus d'informations, communiquez avec Georgette au poste 264.



Toutes les inscriptions aux activités se font auprès de Martine, au poste 222.

Tous les jours	Pause-café à 15 h
Les mardis, jeudis, et vendredis	Mise en forme à 10 h 15
Les lundis	Bunco à 10 h, bridge à 13 h, atelier céramique à 13 h 30 zumba gold/pilates à 16 h et bingo à 18 h 30
Les mardis	Scrabble à 13 h / Cours d'anglais à 14 h 30, aquagym un mardi sur deux à 12 h 30
Les mercredis	Yoga à 9 h 45, messe à 11 h 15, massage sur chaise à 13 h, club de lecture à 18 h 30
Les jeudis	Magasinage un jeudi sur deux à 10 h / aquagym à 12 h 30 musicothérapie à 13 h 30, conversation en anglais à 14 h
Les dimanches	Aquarelle à 15 h

ACTIVITÉS EN JANVIER

Repas-partage : Fête du Nouvel An

À NE PAS MANQUER !!!

Lundi 3 janvier, à 13 h 30

Le thème sera disco.

N'hésitez pas à remettre vos habits des années 70 et fêtons tous ensemble cette nouvelle année 2017 !!!



Massage sur chaise

Tous les mercredis, 13 h à partir du 4 janvier

Les étudiants de dernière année de l'école de massage CHAN Sutherland nous offrent des massages doux, spécialisés pour les aînés.

Attention : places limitées

NOUVEAU!!!

Bunco

Tous les lundis, 10 h, à partir du 9 janvier

Un jeu de dés amusant, très facile. Les débutants sont les bienvenus!!!

NOUVEAU!!!



Pilates et zumba gold avec Manon REECHT

Tous les lundis, 16 h, à partir du 9 janvier

Un professeur spécialisé en zumba gold, adapté au rythme de chacun, nous proposera du pilates et du zumba. Venez essayer, vous ne serez pas déçus!!!

NOUVEAU!!!

Musicothérapie

Tous les jeudis, 13 h 30, à partir du 5 janvier

N'hésitez pas à apporter vos instruments de musique ou notre musicienne vous en prêtera. Nous chanterons en rythme avec Danielle!



Épiphanie

Vendredi 6 janvier, 13 h 30

Venez déguster la galette des rois et choisissons notre reine et notre roi pour l'année.



Petit déjeuner copieux

Lundi 9 janvier de 9 h à 10 h 30

Venez prendre un bon petit déjeuner avec nous, croissants, muffins, fruits... Participation 5\$



RÉCAPITULONS

Janvier 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3 Mise en forme 10h15 Scrabble 1h Repas-partage disco "Nouvel An" 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	4 Yoga 9h45 Messe 11h15 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	5 Mise en forme 10h15 Musicothérapie 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	6 Mise en forme 10h15 L'Épiphanie "galette des Rois" 1h30 Pause-café 3h	7 Pause-café 3h	8 Aquarelle 3h Pause-café 3h
9	Petit Dej copieux 9h Bunco 10h, Bridge 1h Atelier Céramique 1h30 ROM 1h, Bendale 1h Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	11 Yoga 9h45 Aquarium 10h Messe 11h15 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	12 IKEA 10h Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	13 Mise en forme 10h15 Vendredi 13 « atelier carte de chance » 1h30 Pause-café 3h	14 Pause-café 3h	15 Aquarelle 3h Pause-café 3h
16	Bunco 10h Bridge 1h Atelier Céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	18 Yoga 9h45 Messe 11h15 Concert au COC 11h Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de Lecture 6h30	19 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	20 Mise en forme 10h15 Présentation de Toronto par Mme Giroux 2h Pause-café 3h	21 Pause-café 3h	22 Aquarelle 3h Pause-café 3h
23	Bunco 10h Bridge 1h, Bendale 1h Atelier Céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	25 Yoga 9h45 Messe 11h15 Repas Nouvel chinois 11h45 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	26 Magasinage 10h Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	27 Mise en forme 10h15 Brunch Cacao 70 et promenade à 1h Pause-café 3h	28 Pause-café 3h	29 Aquarelle 3h Pause-café 3h
30	Bunco 10h Bridge 1h Atelier Céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	3 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Scrabble 1h Cinéma à AFT 1h15 Conversation anglais 2h Pause-café 3h				



Février 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Yoga 9h45 Messe 11h15 La Chandeleur "Crêpe" 11h 45 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	2 Magasinage 10h Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h 30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	3 Mise en forme 10h15 Pause-café 3h	4 Pause-café 3h	5 Aquarelle 3h Pause-café 3h
6 Petit Déj copieux 9h Bunco 10h Bridge 1h, Bendale 1h Atelier céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	7 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Scrabble 1h Conversation anglais 2h Pause-café 3h Dégustation de vins & fromages 4h	8 Yoga 9h45 Messe 11h15 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	9 Café Gourmand "Chez Maman" 10h Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h 30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	10 Flanerie Italie 10h Mise en forme 10h15 Pause-café 3h	11 Pause-café 3h	12 Aquarelle 3h Pause-café 3h
13 Bunco 10h Bridge 1h Atelier céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	14 Mise en forme 10h15 Diner St-Valentin 11h45 Scrabble 1h Cinéma à l'AFT 1h15 Conversation anglais 2h Pause-café St-Valentin 3h	15 Yoga 9h45 Messe 11h15 Massage sur chaise 1h Maroc en fête 11h45 Pause-café 3h Club de lecture 6h30	16 Magasinage 10h Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h 30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h Opera La flûte enchantée 7h30	17 Mise en forme 10h15 L'Afrique à l'honneur 2h Pause-café 3h	18 Pause-café 3h	19 Aquarelle 3h Pause-café 3h
20 Bunco 10h Bridge 1h, Atelier céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	21 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Scrabble 1h, Bendale 1h Cinéma à l'AFT à 1h15 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	22 Yoga 9h45 Messe 11h15 Massage sur chaise 1h Pause-café 3h Club de lecture 6h30	23 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Musicothérapie 1h 30 Atelier Chocolat 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h	24 Mise en forme 10h15 Présentation de la Charente 2h Pause-café 3h	25 Pause-café 3h	26 Aquarelle 3h Pause-café 3h
27 Bunco 10h Bridge 1h Atelier céramique 1h30 Pause-café 3h Zumba/Pilates 4h Bingo 6h30	28 Mise en forme 10h15 Aquagym 12h30 Scrabble 1h Mardi gras 1h30 Conversation anglais 2h Pause-café 3h					

Visite culturelle au ROM

Avec notre guide bénévole francophone, Raymonde Safran
Lundi 9 janvier, de 13 h à 16 h 30

Remarquable par son architecture et ses collections, continuons nos visites du Musée royal de l'Ontario.

Apportez votre lunch. Attention : places limitées

Membre 6 \$ Non-membre 13,50 \$



Visite et Restaurant 360 à la Tour CN

Mardi 10 janvier, de 11 h à 14 h

Un excellent repas dans un restaurant tournant à 360 degrés au dessus de Toronto, un diner magique, une vue imprenable.

Toronto comme vous ne l'avez jamais vu!

Attention : places limitées

Membre 40 \$, Non-membre 65\$
(taxes et pourboire compris)



Visite de l'Aquarium Ripley

Mercredi 11 janvier, de 10 h à 14 h 30

L'aquarium étant grand, nous marcherons beaucoup. Prévoyez de bonnes chaussures.

Attention : places limitées

Membre 8 \$, Non-membre 16,24 \$



Cinéma

Mardi 17 janvier 13 h 15 : « Jeux d'enfants » avec Marillon Cotillard
Comédie dramatique

Mardi 31 janvier 13 h 15: « Fauteuil d'orchestre » avec Cécile De France
Drame /film d'amour

Vous pourrez, si vous le souhaitez, passer à la librairie francophone Mosaïque à cette occasion.

Attention : places limitées Participation pour tous : 5 \$



Atelier « Carte porte-bonheur »

Vendredi 13 janvier, 13 h 30

Journée parfaite pour préparer des cartes porte-bonheur pour ceux que l'on aime!



Conférence : Présentation de Toronto

Vendredi 20 janvier, 14 h
par Madame Giroux.



Canadian Opera Company (COC) « Partita Aplomb »

Mercredi 18 janvier, de 11 h à 13 h **À NE PAS MANQUER!!**

Jingquan Xie, étudiante de l'école Glenn Gould (conservatoire national de Toronto), est lauréate de la compétition internationale Asie Pacifique « Chopin au piano » ainsi que de la compétition de « Concerto music » et de la musique de chambre du conservatoire de Shanghai. Xie jouera un programme incluant Partita n° 6 de Bach et Sonata n° 2 de Chopin pour piano.

Xie a été reconnue pour sa maturité à jouer, sa dextérité et sa façon très sensible d'utiliser la couleur du ton.



Attention : places limitées pour les membres uniquement, participation 2 \$

Flâneries à Unionville et « Duck fest »

avec nos bénévoles Marie Lise, Nathalie et Claude **À NE PAS MANQUER!**

Mardi 24 janvier de 9 h 45 à 15 h 30

Flânons ensemble au gré des boutiques dans ce mignon petit village typique. Claude, notre bénévole, nous préparera un petit lunch chez elle au coin du feu. **Attention : places limitées pour les membres uniquement, participation 2 \$**



Repas du Nouvel an chinois

Mercredi 25 janvier, 11 h 45

Partageons tous ensemble un repas spécial sur le thème de la Chine.

L'année du COQ DE FEU commencera le 28 janvier 2017.

On le dit franc, analytique et méthodique. Il s'entend bien avec le Bœuf et le Serpent, mais très mal avec le Lièvre.

Membre 10 \$, Non-membre 15 \$



Sortie resto : CACAO 70 et promenade digestive

Vendredi 27 janvier, 11 h

Cette crêperie qui nous vient de Montréal a ouvert ses portes récemment dans notre quartier. Allons leur rendre visite!

Ensuite, nous ferons une promenade digestive dans les galeries d'art de la « Distillerie »

Attention : places limitées Membre 10 \$, Non-membre 15 \$

ACTIVITÉS EN FÉVRIER



Repas pour la Chandeleur

Mercredi 1^{er} février, 11h 45

Nos bénévoles bretonnes, Nathalie et Marie-Lise, nous aideront à préparer

des crêpes salées et sucrées pour le repas.

Membre 10 \$, Non-membre: 15 \$

Petit déjeuner copieux

Lundi 6 février de 9 h à 10 h 30

Venez prendre un bon petit déjeuner avec nous, croissants, muffins, fruits...

Participations 5 \$



Dégustation de vins, pains, fromages et charcuteries

Mardi 7 février, 16 h

Avec Manon Maertens, œnologue

Attention : places limitées Membre 10 \$, Non-membre 15 \$



Café gourmand « Chez MAMAN »



Jeudi 9 février, 10 h

Allons faire une pause-café et détente « Chez MAMAN » qui nous propose un trio gourmand : madeleine, chouquette, cannelé avec un thé ou un café.

Attention : places limitées, réservé aux membres 10 \$

Flâneries : magasins et « Foodies » italiens

avec Marie Lise et Nathalie **À NE PAS MANQUER!**

Vendredi 10 février de 9 h 45 à 15 h

Flânons ensemble au gré des magasins et restaurants italiens.

Attention : places limitées, participation 2 \$



Repas pour la Saint-Valentin



Mardi 14 février, 11 h 45

Lors de ce repas nous proposons que chacun échange deux cartes d'amour ou d'amitié. Portez du rouge pour l'occasion! Membre 10 \$, Non-membre 15 \$

Cinéma 13 h 15

Mardi 14 février « Le fabuleux destin d'Amélie Poulin » avec Audrey Tautou

Drame/ Film d'amour

Mardi 21 février « The Artist » avec Jean Dujardin, Drame/film d'amour

Vous pourrez, si vous le souhaitez, passer à la librairie francophone Mo-saique à cette occasion. **Places limitées, participation pour tous 5 \$**



Le Maroc en fête: Couscous Party!

À NE PAS MANQUER !!!

Mercredi 15 février, 11 h 45

Repas couscous, thé et danse bien sûr.

En collaboration avec l'Association des femmes marocaines, nous aurons le plaisir de découvrir ou redécouvrir l'art de vivre au Maroc : mode, culture, sucreries... Membre 10 \$, Non-membre 15 \$



Opéra : La flûte enchantée, COC

Jeudi 16 février à 19 h 30

de Wolfgang Amadeus Mozart, durée 2 h 55 avec un entracte par le « Canadian Opera Company »

Attention : places limitées

Membre 35 \$ Non-membre 55 \$

EXCEPTIONNEL !!!



Afrique à l'honneur

Vendredi 17 février 14 h

Fêtons le mois des noirs tous ensemble.

Découvrons et redécouvrons les richesses de nombreux pays d'Afrique.



Atelier chocolat

Jeudi 23 février 13 h 30

Avec un pâtissier chocolatier, les ingrédients seront fournis.

Membre CAH : 8 \$

Non-membre : 10 \$



Conférence : Présentation de la Charente

Vendredi 24 février 14 h par Madame Cadman

Patrimoine, culture, spécialité, vous saurez tout sur la Charente !



Fêtons le Mardi gras : Carnaval et paillettes

Mardi 28 février 13 h 30

Repas-partage, crêpes et danse

Les festivités associées au carnaval précèdent, dans la tradition chrétienne, l'entrée dans le carême pendant lequel le chrétien mange « maigre ».



Lundis 9 et 23 janvier, lundi 6 et mardi 21 février 13 h

Si vous avez un peu de temps, joignez-vous à nous pour rendre une visite amicale à nos aînés de Bendale.

Nous organisons le transport et nous partons tous ensemble.

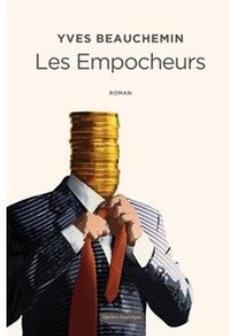


COIN JARDINAGE AVEC MARIE CADMAN



C'est l'hiver et tout semble mort dans nos jardins. Pourtant la terre sommeille seulement. Tant de choses se passent sous la terre et sous les feuilles mortes. C'est le moment où la terre se régénère et nourrit les larves d'insectes qui, au printemps, deviendront les abeilles, les papillons, les vers de terre, etc. En revanche, nos plantes d'appartement demandent des soins supplémentaires, étant donné la sécheresse de l'air due au chauffage. Arrosez plus souvent et vaporisez leur feuillage.

LES BOUQUINS CONSEILLÉS PAR T. SHERRARD

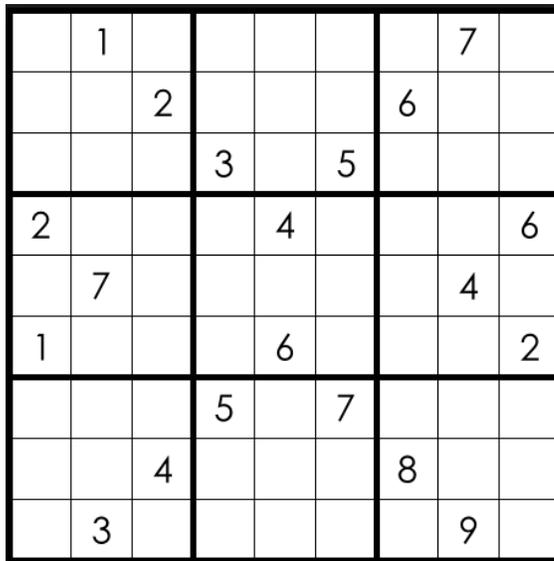


Les empocheurs de Yves Beauchemin, paru en septembre 2016
Fraîchement diplômé en lettres, Jérôme Lupien choisit de prendre une année sabbatique avant de se lancer sur le marché du travail. Issu d'une famille aimante et à l'aise, il semble promis à un bel avenir. Mais le sort en décide peut-être autrement. Coup sur coup, le voilà victime de deux arnaques... Disponible sur amazon.ca ou à la librairie francophone mosaïque, 24 Spadina road, Toronto, tél. (647) 975-8800.



ALBUM SOUVENIR



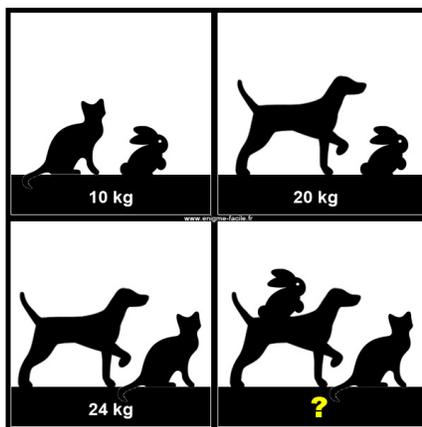


Retrouve les 8 mots cachés dans cette grille :

FARCEUR
CAPTURER
SORCIER
POTION



GÂTEAU
POÈTE
PLUME
MUSIQUE



Un escargot cherche à atteindre le sommet d'un poteau de 12 mètres; il monte de trois mètres chaque jour, mais redescend de deux mètres chaque nuit. Combien de temps lui faudra-t-il pour atteindre le haut du poteau?

- A. 12 jours
- B. 11 jours
- C. 10 jours



Réponses : Pour l'escargot, c'est 10 jours
Le lapin fait 3kg, le chat 7 kg et le chien 17 kg, total = 30 kg

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Gestionnaires de cas et préposés

Georgette Manéna, bureau 205 poste 264

Julie Nisin, bureau 100 poste 232

Jessica Lantin, bureau 205 poste 265

Équipe des préposés poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

Administration – Direction

Isabelle Girard, directrice générale poste 243

Barbara Ceccarelli, directrice adjointe poste 262

Linda Legault, directrice des programmes poste 235

Jean Tété, administration et communication poste 242

Service d'aide à domicile poste 250

Responsable soins complexes poste 233

Clarisse Woungang

Responsable Accueil / Services poste 222

Martine Debregeas

Service de jour poste 237

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

Cellulaire : 416-990-9685

LA GAZETTE - Responsable des communications

Pour partager une info avec tous, appelez Christelle, poste 244 ou envoyez un courriel à classerre@caheritage.org