



LA GAZETTE : notre lien!

février-mars 2019

Aux aînés et leurs aidants du Grand Toronto

CAMPAGNE "PARTAGE DE NOËL"

Vous avez été très nombreux à répondre à notre appel, puisque nous avons recueilli plus de **7000 \$**.

CAH tient à remercier vivement l'Ensemble vocal Les voix du coeur, le Club Richelieu Toronto et toute la communauté pour votre générosité et votre soutien à l'endroit de nos aînés.

Grâce à votre générosité, nous avons largement dépassé notre objectif. Comme vous le savez déjà, les fonds serviront non seulement à procurer à nos aînés démunis des coupons d'épicerie, mais aussi à leur offrir tout au long de l'année des produits de première nécessité, tels des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers pour améliorer leur confort.

UN GRAND MERCI À TOUS!



Vendredi 15 février, 18 h - 20 h à CAH
33 Hahn Place, Toronto

Depuis 40 ans, CAH est le seul organisme de soins communautaires dédié au bien-être des aînés francophones du Grand Toronto et de leurs aidants. Participez à notre séance de consultation afin d'influencer la planification stratégique de CAH pour renforcer son rôle de leader du vieillissement actif au sein de notre communauté. Récemment accrédité par Agrément Canada, CAH desire entendre votre point de vue afin de développer des programmes et services de qualité répondant aux besoins grandissants des aînés et de leurs aidants naturels. Pour plus de détails, téléphonez au 416-365-3350, poste 262

LE RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN DES RÉSIDENTS DE PLACE SAINT-LAURENT



Vicky Lehouck

Les résidents de la place St Laurent ont fêté joyeusement la St Sylvestre. Nous étions plus de 35 à amener des mets délicieux. On y comptait des plats canadiens, africains, du Moyen-Orient et de l'île Maurice. L'ambiance était chaleureuse grâce à la musique d'Yvon Duguay qui nous a fait danser. Nous le remercions pour sa gentillesse à participer si généreusement au succès de cette soirée. Nous avons eu des attractions, Claude Gillard a chanté *Non je ne regrette rien*, Paul François nous a conté un poème amusant, et d'autre aussi ont participé à cette soirée. La soirée a été ponctuée par un tirage de prix de présence et chacun a reçu un cadeau. Un grand merci à l'administration et Ayda pour les dons.

Un grand merci à l'équipe de bénévoles qui ont contribué à l'organisation de cette fête, au buffet, Marie-France Cadman, Claude Gillard et Thérèse Vachon. Raja Farah a distribué des tickets de présence, Claude Gillard à la distribution des cadeaux. Un grand merci également à l'équipe du service alimentaire pour les beaux et délicieux plateaux de fruits, fromages et légumes qu'ils ont préparé pour cette occasion. Merci à tous les autres contributeurs, tel que Michèle Brennan.

Le clou de la fête a été la prestation d'une danseuse du Moyen-Orient. Elle évoluait en dansant dans la salle avec son corps gracieux en faisant virevolter ses voiles, cela a été un enchantement. Nous remercions la danseuse et Habiba de Studio of Dance de nous l'avoir envoyée. Un petit groupe a attendu minuit pour voir arriver la nouvelle année en trinquant. Nous avons passé une belle soirée et espérons que cette année 2019 sera bonne et que nous en ferons de même pour le prochain réveillon.

NOS ACTIVITÉS

Tous les jours	Pause-café à 15 h
Les lundis	Mise en forme à 10 h, bridge à 13 h, Zumba gold/pilates à 16 h 30 et bingo à 18 h 30.
Les mardis	Mise en forme 10 h, scrabble à 13 h.
Les mercredis	Messe à 11 h 15, mise en forme à 13 h 45.
Les jeudis	Yoga à 9 h 45, magasinage un jeudi sur deux à 10 h.
Les vendredis	Mise en forme 10 h, atelier de théâtre à 14 h.
Les dimanches	Aquarelle à 15 h.

Pour toutes inscriptions aux activités du CPA

416-365-3350, poste 222.

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier les activités en tout temps et ceci sans préavis, s'il y a lieu.

NOUVEL AN CHINOIS 2019 : L'ANNÉE DU COCHON



C'est l'occasion pour des millions de chinois de se retrouver en famille pour célébrer cette nouvelle année 2019, celle du Cochon! Pour souligner cet événement, vous êtes cordialement invités à prendre part à la pause-café spéciale qui aura lieu dans la grande salle à manger. L'écrivain Paul-François Sylvestre sera là pour expliquer l'origine des signes du zodiaque chinois et les

caractéristiques des gens nés sous le signe du cochon. Musique, prix de présence et bien sûr des douceurs de la cuisine asiatique seront au rendez-vous.

Quand : Mardi 5 février, à 15 h 00

CINEMA À L'ALLIANCE FRANÇAISE



LES PETITS MOUCHOIRS Réalisateur : Guillaume Canet

A la suite d'un événement bouleversant, une bande de copains décide, malgré tout, de partir en vacances au bord de la mer comme chaque année. Leur amitié, leurs certitudes, leur culpabilité, leurs amours en seront ébranlées. Ils vont enfin devoir lever les petits mouchoirs qu'ils ont posés sur leurs secrets et leurs mensonges.

Quand : Mercredi 13 février. Départ 12h 45
Participation : 5 \$

CÉLÉBRONS ENSEMBLE LA SAINT VALENTIN



À l'occasion de la célébration de la Saint-Valentin, nous organiserons une pause-café spéciale avec une programmation exceptionnelle. Musique et des prix de présence seront au rendez-vous. Une collation variée sera servie. Ce sera l'occasion de partager ensemble des moments de joie, d'amour, entre amis, familles et voisins.

Quand : Jeudi 14 février, à 15 h 00
Participation : 2 \$



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS



Chaque année en février, à l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs, les Canadiens sont conviés à prendre part aux célébrations et aux activités qui soulignent le patrimoine des Canadiens noirs, ceux d'hier et d'aujourd'hui.

Pour marquer cet événement, notre stagiaire Jean-Claude Libenge animera une présentation pendant la pause-café spéciale qu'organise CAH.

La belle musique ainsi que des collations de ce continent seront bien sûr au rendez-vous. Si vous avez des petits objets à exposer, n'hésitez pas à les apporter avec vous.

Quand : Mercredi 27 février, à 15 h

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME



Une présentation pour souligner la Journée internationale de la femme sera animée par notre stagiaire Carine du collège Boréal pendant la pause-café spéciale qu'organise CAH.

Bonne fête à toutes les femmes!

Une collation vous sera servie!

Quand : vendredi 8 mars, à 15 h

Participation : 1 \$

VISITE DE NOS AMIS DE SUNSHINE CENTRES FOR SENIORS



Nos amis de Sunshine Centres for Seniors seront à la Place Saint-Laurent pour une visite de courtoisie et d'amitié. Ils profiteront de l'occasion pour nous offrir un atelier d'artisanat qui sera suivi d'une dégustation d'un goûter. **Venez nombreux partager de bons moments avec eux dans la bonne humeur!**

Quand : Mercredi 12 mars, à 13 h 30

CLINIQUE D'IMPÔT 2018



Les dates pour la préparation gratuite de déclarations d'impôt n'ont pas encore été déterminées. Nous vous les communiquerons ultérieurement, une fois connues. **Surveillez nos babillards!**

CÉLÉBRONS LA SAINT-PATRICK



Fêtons tous la Saint-Patrick et soyons fiers d'être Irlandais (de coeur)!

Nous vous invitons à la pause-café spéciale pour vivre les moments de joie et partage entre amis et famille avec de la danse et de la musique irlandaise sans oublier la bière verte qui est toujours au rendez-vous.

"Avec l'argent, le fer à cheval et le trèfle pour symbole, l'Irlande est sûrement un pays chanceux ! Nous vous souhaitons une bonne Saint Patrick et toute la chance qui va avec!"

Quand : Vendredi 15 mars, à 15 h 00

Participation : 2 \$



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE



Comme chaque année, CAH organise une pause-café spéciale pour souligner la journée internationale de la francophonie. Cette journée est dédiée à la langue française qui unit 200 millions de locuteurs dans le monde et rassemble les francophones des cinq continents.

Cette année, l'organisation mondiale de la francophonie fête ses 40 ans sous le thème de " **la diversité au service de la paix** ". Alors, profitons tous de cette occasion pour affirmer notre solidarité, fraternité et notre unité qui sont la richesse de notre diversité.

Quand : Mercredi 20 mars, à 15 h 00

ATELIER SANTÉ



Dates des ateliers offerts par le Centre francophone de Toronto

Jeudi 28 février 2019 de 13 h 30 à 14 h 30

Thème : L'isolement et le stress

Mercredi 27 mars 2019 de 13 h 30 à 14 h 30

Thème : Alimentation (nouveau guide alimentaire canadien)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h30 Bingo 18 h 30	5 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café spéciale du nouvel an chinois 15 h	6 Messe 11 h 15 Mise en-forme 13 h 45 Pause-café 15 h	7 Magasinage 10 h Pause-café 15 h	8 Mise en forme 10 h Atelier Théâtre 14 h Pause-café 15 h	9 Pause-café 15 h	10 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
11 Mise en forme 10 h Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h30 Bingo 18 h 30	12 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Visite des élèves 13 h 40 Pause-café 15 h	13 Messe 11 h 15 Cinéma à l'Alliance Française Départ 12 h 45 Mise en forme 13 h45 Pause-café 15 h	14 Yoga sur tapis 9 h 45 Pause-café spéciale St -Valentin 15 h	15 Mise en forme 10 h Atelier Théâtre 14 h Pause-café 15 h	16 Pause-café 15 h	17 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
18 Jour de la famille Férialé Pause-café 15 h	19 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	20 Mise en forme 13 h 45 Messe 11 h15 Pause- café 15 h	21 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Pause-café 15 h	22 Mise en forme 10 h Atelier Théâtre 14 h Pause-café 15 h	23 Pause-café 15 h	24 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
25 Mise en forme 10 h Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h30 Bingo 18 h 30	26 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Visite des élèves 13 h40 Pause-café 15 h	27 Messe 11h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café speciale mois de l'histoire des noirs 15 h Club de lecture 18 h	28 Yoga sur tapis 9h 45 Atelier santé CFT 13h30 Pause-café 15 h			

RÉCAPITULONS

Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 4 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h30 Bingo 18 h 30	 5 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	 6 Messe 11 h 15 Mise en-forme 13 h 45 Pause-café 15 h	 7 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Atelier artistique St-Patrick 14 h Pause-café 15 h	1 Mise en forme 10 h Atelier théâtre 14 h Pause-café 15 h	2 Pause-café 15 h	3 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
11 Mise en forme 10 h Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h 30 Bingo 18 h 30	12 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Craft & Snacks 13 h30 Pause-café 15 h	13 Messe 11 h15 Sortie cinéma à l'Alliance Française 13 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h	14 Yoga sur tapis 9 h 45 Pause-café 15 h	15 Mise en forme 10 h Atelier théâtre 14h Pause-café spéciale St-Patrick 15h	16 Pause-café 15 h	17 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
18 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h 30 Bingo 18 h 30	19 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	20 Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café spéciale journée internationale de la francophonie 15 h	21 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Pause-café 15 h	22 Mise en forme 10 h Atelier théâtre 14h Pause-café 15 h	23 Pause-café 15 h	24 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
25 Mise en forme 10 h Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h30 Bingo 18 h 30	26 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	27 Messe 11 h 15 Atelier santé 13 h30 Pause-café 15 h Club de lecture 18h	28 Yoga sur tapis 9 h 45 Pause-café 15 h	29 Mise en forme 10 h Pause-café spéciale 40e anniversaire de CAH 14 h	30 Pause-café 15 h	31 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h

VISITE DES ÉLÈVES DE CRESCENT SCHOOL (L'art... de la rencontre)



Saviez-vous que les jeunes hommes de 12e année de l'école privée Crescent School qui nous rendent visite régulièrement font parti des programmes "Character-in-Action" conçus pour refléter les valeurs fondamentales de Crescent : respect, responsabilité, honnêteté et compassion? Ils offrent aux élèves des activités en dehors de l'école, dont *Outreach*, leur permettant de faire du service communautaire intégré à leurs horaires de cours.

Cherchant à établir des relations qui relient les générations en passant du temps avec les résidents des maisons de retraite locales, les élèves

de 12e année de Crescent ont choisi Place Saint-Laurent (PSL). Ces visites, qui s'intègrent dans leurs cours d'immersion française, permettent aux résidents de PSL de retrouver avec grand plaisir des visages connus tout en faisant avec eux des activités sympathiques. Tout le monde gagne!



CÉLÉBRATION DES 40 ANS DE CAH POUR LES RÉSIDENTS

La vision de [Simone Lantaigne](#), il y a 40 ans: **Construisons-le...**



Une pause-café spéciale sera organisée pour les résidents afin de souligner les 40 ans de CAH... sur le thème du voyage.

L'hôtesse de l'air, Nathalie Nadon (qui animait le cocktail du 40e) vous accueillera pour vous souhaiter bon voyage!

Quand : Vendredi 29 mars, de 14 h à 16 h

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES POUR VISITES AMICALES À BENDALE ACRES



Les visites amicales au Pavillon Omer Deslauriers à Bendale Acres sont des visites d'amitié faites par un groupe de résidents bénévoles de Place Saint-Laurent, une ou deux fois par mois, à des résidents de Bendale Acres en perte d'autonomie qui ont besoin de briser leur isolement social.

Si vous avez un peu de temps libre à partager, joignez-vous à l'équipe!
Communiquez avec Dale pour plus d'information au 416-365-3350, poste 222.

Quand : Lundi 11 février et 25 février à 13 h
Lundi 11 mars et 25 mars à 13 h

ATELIERS DE L'AUTOGESTION DES MALADIES CHRONIQUES

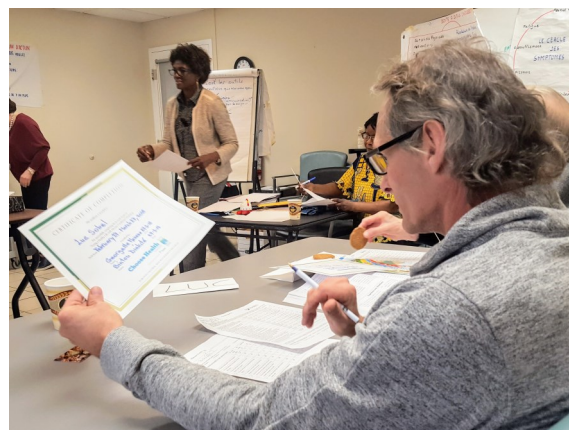
Les ateliers de l'autogestion des maladies chroniques seront offerts par CAH sur 6 semaines entre **le 15 février et le 15 avril 2019**. Ces ateliers sont gratuits et toute personne intéressée peut y participer. Ils se font au rythme d'une séance de 2 heures 1/2 à 3 heures par semaine.

On estime que 30 % des Canadiens souffrent d'une maladie chronique telle que le diabète, l'arthrite, l'asthme ou une maladie cardiaque. À long terme, ces personnes développent des besoins complexes et doivent lutter pour gérer les conséquences physiques, émotionnelles et sociales qui accompagnent leur état, les rendant ainsi plus vulnérables à une aggravation de leur maladies. Les médecins seuls ne peuvent pas améliorer la gestion des maladies chroniques. En fait, le patient a un rôle à jouer. L'enseignement de l'autogestion permet d'éviter les complications prévisibles et les visites imprévues chez le médecin. Il donne aux patients atteints de maladies chroniques la confiance nécessaire pour mieux gérer leurs maladies.

À la fin du programme, les participants affirment :

- Mieux gérer les différents symptômes liés à leur maladie
- Se sentir mieux psychologiquement
- Avoir plus d'énergie
- Avoir moins recours aux hôpitaux
- Communiquer avec plus d'assurance lorsqu'ils s'adressent à leurs professionnels de la santé.

Les ateliers soutiennent les personnes atteintes de troubles chroniques ou leurs aidants. Ils contribuent à améliorer les résultats des soins de santé et leur qualité de vie. Les participants approfondissent leurs connaissances sur des sujets tels que l'alimentation saine, l'exercice physique, la prise en charge de la douleur, de la fatigue et du stress, ainsi que la façon de bien gérer leur traitement pharmaceutique et de communiquer avec leur prestataire de soins.



Pour plus de détails ou pour vous inscrire, communiquez avec Clarisse Nangué au 416-365-3350, poste 233 ou à cnangué@caheritage.org

MOT MYSTÈRE « PRÉNOM »

À TROUVER UN MOT DE 6 LETTRES - THÈME : AMEUBLEMENT

AMOUR	EMMENAGEMENT	RAIDE
ANIMAUX	EMMENAGER	RALLONGE
ANTIQUE	ESCABEAU	REGENCE
APPLIQUE	ESPACE	REPS
ARQUE	GEOMETRIQUE	ROSE
BAS	IVOIRE	SEJOUR
BERGERE	LAINE	SERRURE
BOIS	LITERIE	SERVANTE
CASE	LUMINAIRE	SOFA
CHARGE	MARBRE	STYLISTE
CHENE	METAL	SYCOMORE
CLE	MEUBLER	TENTURE
COLONIAL	MIROIR	TETE
CRIN	MUR	TRONE
CUISINE	OCCASION	
EBENE	OLIVIER	
ECAILLE	ORIENTAL	
EGYPTIEN	OVALE	
ELEMENT	QUENOUILLES	

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

Réponse : CHINTZ

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
Paul Lapierre, directeur général adjoint	poste 262
Linda Legault, directrice des programmes	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
Équipe des préposés, bureau 205	poste 234
Cellulaire : 416-678-4393	

Service d'aide à domicile

poste 250

Responsable soins complexes

Clarisse Nangué	poste 233
-----------------	-----------

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor	poste 264
-------------	-----------

Accueil / Services

poste 222

Service de jour

poste 237

Logement

poste 232

Factures

poste 242

Sécurité

poste 249

Cellulaire : 416-990-9685

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