



LA GAZETTE : notre lien! Spécial janvier 2019

Chers membres, résidents et amis de CAH,

Que l'année 2019 vous apporte joie, prospérité
Bonheur, santé et qu'elle vous permette de réaliser
tous vos désirs!

La nouvelle année s'annonce bien avec une
nouvelle programmation diversifiée et adaptée aux
besoins et intérêts de nos aînés. Cette année sera
sous le signe de l'activité physique pour un
bien-être physique et mental.

Afin de favoriser un mode de vie actif cet hiver,
nous continuons de vous proposer diverses activi-
tés physiques, sociales et récréatives, ainsi que des
rencontres intergénérationnelles pour agrémenter
votre quotidien et ainsi contribuer à briser
l'isolement social, à prévenir la dépression et la
détérioration physique et mentale.



 Pas de retraite
pour ma santé

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est bien connu que l'activité physique est
associée à de nombreux bienfaits. En
voici quelques-uns :

- préservation de la santé du cœur et des vaisseaux sanguins;
- renforcement de l'équilibre et prévention des chutes;
- prévention de nombreuses maladies (diabète, hypertension, ostéoporose, etc.);
- maintien d'un poids santé;
- meilleure gestion du stress;
- maintien d'une bonne santé mentale;
- sentiment de bien-être général;
- sommeil de meilleure qualité.

Voilà autant de bonnes raisons pour poursuivre
vos séances d'activité physique durant la saison
froide.

**Surveillez bien les affiches des babillards
concernant les événements organisés et
profitez-en pleinement !**

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE



Le renouvellement de votre carte de membre au Centre pour vie active de CAH (notre nouveau nom pour le CPA) se poursuit. Comme vous le savez, la carte de membre vous permet de participer à nos séances d'exercices, d'avoir accès à notre programmation de loisirs et de bénéficier d'un tarif préférentiel et avantageux pour les activités supplémentaires payantes. De plus, la carte de membre vous donne un rabais sur le prix des repas ordinaires et les repas des fêtes et une gamme d'activités diversifiées.

Nous offrons des séances de mise en forme cinq jours par semaine, des sorties culturelles, des séances de yoga et de danse, le bingo, l'allocation de lots de jardin, des ateliers d'aquarelle, des ateliers-santé, sans oublier les pauses-café thématiques mensuelles et les fêtes avec repas communautaires. Pour plus d'information concernant votre carte de membre, communiquez avec l'équipe de CAH. Nous serons ravis de répondre à vos questions.

La carte de membre est de 20\$, valable pour 12 mois. Notez qu'à partir du **1er mars, le coût des cartes passera à 25\$ afin de couvrir les frais d'administration.** (Les nouveaux membres ne sont pas assujettis à cette augmentation). **La date d'ouverture pour le renouvellement des cartes sera bientôt affichée sur le babillard .**

OSHAWA S'ACTIVE!



Depuis décembre 2018, Le Service de jour (SDJ) de Oshawa offre une 3e journée d'activités hebdomadaire pour les aînés et de répit pour leurs aidants. Le SDJ est désormais ouvert les mardis, mercredis et jeudis. Il vient aussi de se doter d'une nouvelle page sur le site web de CAH ainsi que de sa propre page Facebook pour mieux partager avec la communauté des francophones et francophiles de la Région de Durham, des informations divertissantes et utiles pour les aînés.

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 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, atelier de théâtre à 14 h.

Les jeudis

Yoga à 9 h 45, magasinage un jeudi sur deux à 10 h, aquagym à 12 h 30.

Les vendredis

Mise en forme 10 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.

À SURVEILLER

CÉLÉBRATION DE L'ÉPIPHANIE

La Gazette - janvier 2019



Vous êtes cordialement invités à la pause-café spéciale pour commémorer la fête de l'épiphanie.

Venez déguster les galettes des rois afin de découvrir notre reine et notre roi pour l'année, et tout ceci, dans une belle ambiance musicale.

Quand : Vendredi 6 janvier, à 15 h 00

Participation : 2 \$

VISITES DES ÉLÈVES DE CRESCENT SCHOOL

Les élèves de 12^e année de **Crescent School** seront de retour à la Place Saint-Laurent deux fois au mois de janvier, dans le cadre des rencontres intergénérationnelles. CAH les recevrait pour la première fois en novembre dernier.

Quand : Mardi 9 janvier à 13 h 40

Jeudi 31 janvier à 13 h 40



SORTIE À L'OPÉRA CANADIENNE COC (Série de musique de chambre)



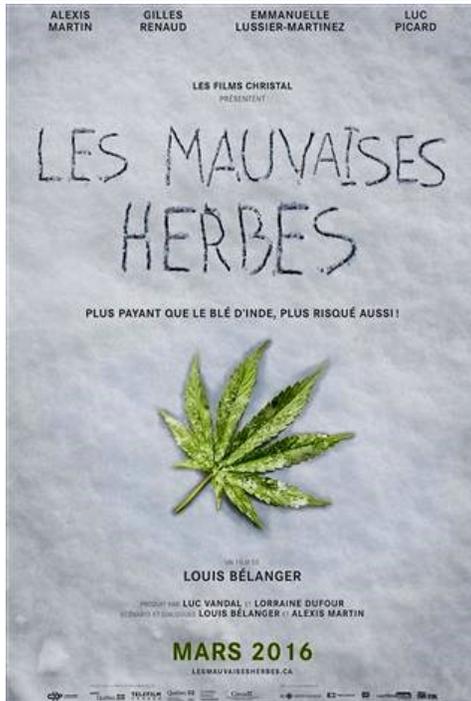
Les artistes de l'orchestre du COC et de l'orchestre du Ballet national du Canada unissent leurs forces pour un programme mettant en vedette la musique de trois compositeurs renommés d'Amérique du Sud: Heitor Villa-Lobos, Astor Piazzolla et Osvaldo Golijov. La performance est centrée sur oeuvre forte et magnifique de Golijov, *Dreams and Prayers of Isaac the Blind* (Rêves et prières d'Issac l'aveugle), écrite pour quatuors à cordes et clarinette Klezmer.

Quand : Mardi 15 janvier - Départ à 11 h

Participation : 2 \$

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous sur la liste qui sera disponible sur le babillard.

CINEMA À L'ALLIANCE FRANÇAISE



LES MAUVAISES HERBES

Réalisateur : Louis Bélanger

Proposant son meilleur film depuis *Gaz Bar Blues*, Louis Bélanger manie habilement dans sa nouvelle offrande le fragile équilibre entre la comédie et le drame. Même si le postulat des *Mauvaises herbes* est assez classique au départ (la réunion d'êtres qui, en principe, n'auraient jamais dû se rencontrer), le cinéaste parvient à nous surprendre grâce à un récit comportant des ramifications plus inusitées.

Quand : Mercredi 16 janvier. Départ 13 h 15

Participation : 5 \$

ATELIER SANTÉ



La déshydratation

Causes-Symptômes-Traitements

Quand : Mercredi 23 janvier, de 13 h 30 à 14 h 30

VISITE CULTURELLE AU MUSÉE ROYAL DE L'ONTARIO



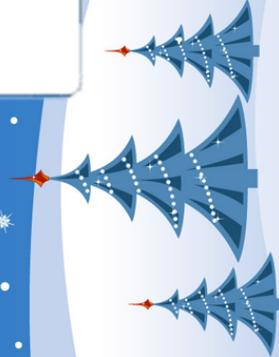
Le musée royal de l'Ontario (ROM pour Royal Ontario Museum) est un musée de culture mondiale et d'histoire naturelle situé sur la rue Bloor Ouest. C'est le cinquième plus grand en Amérique du Nord. Le musée possède des collections très riches de dinosaures, l'art du Proche-Orient, d'Afrique et d'Asie de l'Est, l'histoire européenne et l'histoire du Canada. Profitez de cette occasion pour découvrir cet intéressant univers.

Quand : Mardi 29 janvier, de 10 h à 14 h

SVP, veuillez consulter le babillard pour plus de détails sur cette visite et son coût.



**Le conseil d'administration
et l'ensemble du personnel de
Centres d'Accueil Héritage
vous souhaitent un très
Joyeux Noël et une
Bonne et Heureuse Année**



Bonne Année 2019



**CENTRES
D'ACCUEIL HÉRITAGE**

Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
 1 Mise en forme 10 h Bendate 13 h Bridge 13 h Zumba/Pilates 16 h Pause-café 15 h Bingo 18 h 30	1 Jour de l'An férié 	2 Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 15 Pause-café 3 h	3 Magasinage 10 h Pause-café 3 h	4 Mise en forme 10 h Atelier theatre 14 h Pause-café spécial : Epiphanie 15 h	5 Pause-café 3 h	6 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h	
7 Mise en forme 10 h Bendate 13 h Bridge 13 h Zumba/Pilates 16 h Pause-café 15 h Bingo 18 h 30	8 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	9 Messe 11 h 15 Visite des élèves 13 h 40	10 Yoga sur tapis 10 h Pause-café 15 h	11 Mise en forme 10 h Atelier theatre 14 h Pause-café 15 h	12 Pause-café 15 h	13 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h	
14 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba/Pilates 16 h Bingo 18 h 30	15 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h Club de lecture 16 h	16 Messe 11 h 15 Sortie Cinéma à AF: 13 h 15 Mise en forme 13 h 15 Pause-café 15 h	17 Magasinage 10 h Pause-café 3 h	18 Mise en forme 10 h Atelier theatre 14 h Pause-café 15 h	19 Pause-café 15 h	20 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h	
21 Mise en forme 10 h Bendate 13 h Bridge 13 h Visite des élèves 13 40 Pause-café 15 h Zumba/Pilates 16 h Bingo 18 h 30	22 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	23 Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 15 Atelier santé CFT 13 h 30 Pause-café 15 h	24 Yoga sur tapis 10 h Pause-café 15 h	25 Mise en forme 10 h Atelier theatre 14 h Pause-café 15 h	26 Pause-café 15 h	27 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h	
28 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba/Pilates 16 h Bingo 18 h 30	29 Mise en forme 10 h Visite culturelle au ROM 10 h Scrabble 13h Pause-café 15 h	30 Mise en forme 10 h Messe 11 h 15 Pause-café 15 h	31 Yoga sur tapis 10 h Visite des élèves 13 h 40 Pause-café 15 h				

UNE AMBIANCE CHALEUREUSE AU REPAS DE NOËL DE CAH 2018

Le jeudi 13 décembre dernier, le traditionnel repas de Noël de CAH réunissant clients, résidents et amis de la communauté s'est déroulé à la grande salle de la Place Saint-Laurent, Toronto. Ils étaient plus de quatre-vingts personnes à avoir répondu favorablement à l'invitation.

Les tables et la salle étaient joliment décorées par une équipe composée de bénévoles et membres du personnel. Après avoir remercié les convives pour leur présence et souhaité de joyeuses fêtes à tous, Barbara Ceccarelli, la directrice générale de CAH les a invité à déguster l'excellent repas concocté par l'équipe de la cuisine et servi par les employés. L'ambiance chaude et joyeuse du repas a été assurée par la musique d'Aquiline Larouche au piano et d'Yvon Duguay à la guitare. Tous deux, ont interprété des airs de fêtes de Noël. Ce fut une sympathique occasion de retrouvailles dans une ambiance chaleureuse pour les membres présents.



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 personnes âgées francophones en perte d'autonomie qui ont besoin de briser leur isolement social.

Quand : Lundi 7 janvier et 21 janvier à 13 h

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.

RETOUR EN IMAGES SUR LES MOMENTS FORTS DE L'ANNÉE 2018 À CAH



PARTAGE DE NOËL 2018



CAH organise une campagne annuelle de « partage de Noël » aux bénéficiaires de ses aînés dans le besoin. Encore une fois cette année, l'ensemble vocal Les voix du coeur a offert son très beau spectacle des fêtes (15 décembre 2018, en recueillant à la porte des dons entièrement au profit de CAH! Grâce à vous, ils ont recueilli **\$1,842** à la porte (15% de plus que l'an dernier!)... auxquels les membres de l'ensemble vocal ont eux-même généreusement ajouté **\$1,280**, pour un total de **\$3,122!**

La Campagne de Noël n'est pas terminée! Vous pouvez encore contribuer (voir instructions plus bas)! Nous sommes en voie de dépasser notre \$6,000 recueilli en 2017.

Saviez-vous que...

Dans la dernière année, près de 90 aînés ont reçu des coupons d'épicerie; le reste de la somme a servi à l'offre de produits de première nécessité, tout au long de l'année, tels des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers pour améliorer le confort des aînés les plus démunis.

- **30 \$** permettent à un aîné de profiter du temps des fêtes et d'acheter une dinde et quelques aliments.
- **50 \$** permettent à un aîné d'acheter des produits frais (viande/poisson, yogourt) pour deux semaines.
- **100 \$** permettent d'aider un aîné à faire face à une période particulièrement précaire (par exemple une dépense médicale imprévue) afin qu'il puisse assurer ses dépenses alimentaires pour un mois.
- **200 \$** permettent d'acheter une paire de lunettes et d'apporter un confort de vie précieux à l'aîné qui les reçoit.

Comment contribuer au succès de la campagne « Partage de Noël »?

1) Don en ligne

Sur www.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.

2) 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 2018** ». Centres d'Accueil Héritage, Att. : Jean Tété, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2

3) Don par carte de crédit

Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242

Un grand merci également au Club Richelieu Toronto et ses amis, qui cette année encore, ont grandement contribué au succès de notre campagne de Noël en remettant à CAH une enveloppe avec des cartes et de l'argent pour un total de 860 \$.

MOT MYSTÈRE « PRÉNOM »

À TROUVER UN MOT DE 9 LETTRES
THÈME : DÉBUT ET FIN

AINE	GERMER	RUDIMENTS
BASE	GROSSESSE	SEUIL
BEBE	ISSUE	SORTIR
CESSER	JEUNE	SOURCE
DEMARRER	LANCEMENT	SOURDRE
DEPART	LECHER	SUICIDER
DIMANCHE	MATINALE	TERMINER
DISPARUE	MORTE	ULTIMO
EBAUCHER	NATIF	VELER
EMBRYON	NATIVE	
ENFANCE	NOUVEAU	
ENGAGER	NOUVELLE	
ENTAMER	ORIGINE	
ENTONNER	OUVERTURE	
EPILOGUER	PARTIR	
ESQUISSE	RACINE	
ETRENNER	REGLER	
EXPIRER	RESOUDRE	
FINALE	REVOLUE	

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

Réponse : INAUGURER

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 647-321-0107

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