



**caH**

**CENTRES  
D'ACCUEIL HÉRITAGE**

**Bonjour l'été!**



## LA GAZETTE : notre lien!

juillet - août 2018

### PAUL LAPIERRE, NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT DE CAH



**Le conseil d'administration de Centres d'Accueil Héritage (CAH) est très heureux d'annoncer la nomination de Monsieur Paul Lapierre au poste de directeur général adjoint de CAH, pour appuyer notre directrice générale Barbara Ceccarelli.**

vices d'information sur le cancer à l'intention des Canadiens. Il a également travaillé en tant que directeur général de la Société Canadienne du Sida, il a été responsable de mettre en œuvre un plan stratégique et de développer de solides relations avec des intervenants clés, notamment des représentants du gouvernement et d'autres organismes de lutte contre le VIH/sida.

Nous sommes persuadés qu'il s'intégrera parfaitement dans l'équipe CAH puisqu'il est un leader créatif et inclusif qui croit au travail d'équipe et à la responsabilité publique pouvant facilement s'adapter à la réalité en constante évolution. Avec lui, les clients, aidants et employés de CAH bénéficieront d'une personne de plus à l'écoute de leurs besoins et nos partenaires trouveront un allié engagé dans notre vision d'appuyer la communauté francophone dans son désir de bien vieillir en français à Toronto.

M. Lapierre est un cadre dynamique et bilingue possédant une vaste expérience dans le domaine des relations gouvernementales, de l'action communautaire au sein du secteur sans but lucratif et des communications. Au cours de sa carrière, il a démontré sa capacité à développer des partenariats réussis avec de nombreux intervenants, à orienter efficacement les politiques publiques, à mobiliser les communautés et à promouvoir des changements sociaux.

Paul a travaillé pendant plusieurs années à la Société Canadienne du Cancer comme Vice-président, affaires publiques et lutte contre le cancer, il a géré les relations gouvernementales et les communications pour l'élaboration de politiques de lutte contre le cancer et de ser-

**Pour  
le bien-être  
de nos aînés  
... en français!**



CAH vous présente son bulletin d'information - Spécial été 2018. Au programme, nous avons entre autres: la prise de la Bastille, la Journée de la fête nationale des Acadiens et Acadiennes, les soirées hot dogs, les sorties sociales et une foule d'autres activités sociales intéressantes à ne pas manquer.

## LES AÎNÉS DE CAH ONT UNE FOIS ENCORE RELEVÉ LE DÉFI



lir des fonds nécessaires pour améliorer la qualité de vie des gens qui habitent Place Saint-Laurent.

Il y a lieu de souligner également la présence des membres du centre de soins

de longue durée Bendales Acres (Pavillon Omer Deslauriers) et la Fondation Hélène-Tremblay-Lavoie. Merci à tous les marcheurs, commanditaires et donateurs.

Le dimanche 10 juin 2018, une vingtaine de marcheurs de Centres d'Accueil Héritage ont pris part à l'événement annuel **Défi Toronto** (Toronto Challenge) organisé par la ville de Toronto.

Le but ultime de cet événement familial est non seulement d'accroître la visibilité et d'encourager l'utilisation optimale des services de santé en français dans la communauté, mais aussi de recueil-

Grâce à votre générosité, CAH a pu amasser plus de 3 500 \$ qui serviront à équiper la terrasse de l'édifice afin de permettre aux résidents et clients de profiter pleinement de l'été.



## NOS ACTIVITÉS

**Tous les jours** Pause-café à 3 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** Mise en forme à 13 h 45, messe à 11 h 15, atelier de théâtre à 2 h.

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

**Les dimanches** Aquarelle à 15 h.

Toutes les 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.

## TOURNOI DE GOLF GILLES-BARBEAU POUR CAH



Bonjour chers amateurs de golf et partisans de CAH,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la 9<sup>ème</sup> édition du Tournoi de golf Gilles-Barbeau pour Centres d'Accueil Héritage (CAH) ! Les profits générés seront entièrement dédiés aux initiatives pour aider les personnes âgées francophones vulnérables. De plus, c'est un des grands rassemblements de francophones et de francophiles à ne pas manquer ! Si vous ne pouvez pas vous joindre à nous cette année, veuillez considérer de faire un don pour contribuer aux œuvres de CAH. Vous recevrez un reçu pour la valeur totale de votre don.

**Le tournoi se tiendra le samedi 8 septembre 2018 au Club de golf Rolling Hills – Bethesda Grange de Club Link – 12808, rue Warden, Stouffville à partir de 13 h.**

### Pourquoi jouer encore une fois cette année à Bethesda Grange ?

- Nous serons le seul tournoi à jouer ce jour-là (le 8 septembre) à la suite d'une entente contractuelle avec Club Link.
- Club Link nous a aussi offert de nouveaux certificats, par exemple, une nuitée à Sherwood Inn (Port Carling, Muskoka) et le golf au Club Lake Joseph pour quatre personnes.
- Nos forfaits sont très compétitifs et le chef de Bethesda est excellent !
- Le concours «trou d'un coup» pour le montant de 10 000 \$ sera offert encore une fois par Richard Boutin, Ensurco insurance group inc. La somme sera partagée en parts égales par le gagnant ou la gagnante et CAH.

### Le tarif comprend le droit de jeu, la voiturette, et le souper:

- 140 \$ inscription individuelle
- 260 \$ pour l'inscription de deux joueurs
- 390 \$ pour l'inscription de trois joueurs
- 480 \$ pour l'inscription d'un quatuor
- 100 \$ pour joueur de moins de 18 ans
- 55 \$ souper seulement (à 18 h 30)



**Il y a plusieurs façons de vous inscrire au tournoi ou au souper, ou de faire un don.**

### Pour de plus amples renseignements:

- Accéder au formulaire d'inscription en cliquant sur ce lien : <http://caheritage.org/levee-de-fonds/tournoi-de-golf-gilles-barbeau/> (sous collecte de fonds)
- Remplir la dernière page de la brochure et la soumettre d'un clic !
- Communiquer avec Jean Tété, Coordonnateur de l'administration et adjoint à la communication par téléphone au 416-365-3350, poste 242, ou par courriel à [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org).

Nous anticipons avec enthousiasme de vous accueillir le 8 septembre ou bien de recevoir votre don afin de soutenir cette importante campagne de financement de CAH. Nous vous remercions très sincèrement de votre générosité.

## CAP SUR LA SANTÉ !



### Bonjour à tous!

**Avec la belle température nous sommes heureux de reprendre nos sorties éducatives à Durham.**

Notamment, la semaine dernière nous sommes allés à Ajax pour assister à une conférence offerte par Entité 4 et qui avait pour thème *Cap sur la santé*. Il y avait des exposants de différents fournisseurs de services en français dans la région de Durham (où nous étions bien sûr représentés!) ainsi que plusieurs conférenciers pour nous offrir des séances d'information

sur la santé mentale et cognitive, les maladies chroniques, la prise de médicaments, comment bien se préparer pour un rendez-vous médical, et biens d'autres. Le conférencier principal était Me François Boileau, Commissaire aux services en français de l'Ontario, qui a parlé de l'importance de se prononcer en tant que francophones et de demander les services en français ET de les utiliser quand ils sont disponibles. Il y a aussi eu des séances de yoga et de relaxation! C'était une journée très informative et qui a connu beaucoup de succès auprès de la population francophone de la région.



Bientôt nous irons à la ferme Windreach Farms qui est spécialement adaptée pour les gens avec des difficultés cognitives et/ou physiques. Ils offrent des cours d'équitation et ont plusieurs animaux de ferme qui sont particulièrement doux, donc nous aurons l'opportunité de faire un tour de wagon et de nous familiariser avec les animaux variés tels des lapins, moutons, poules, etc. C'est notre première fois à cet endroit et nous sommes bien excités pour cette escapade!

Nous aurons bien sûr nos petits pique-niques ainsi que d'autres nouvelles activités qui égayeront notre été. Nous avons décoré des pots dernièrement qui ont été vernis et qui sont maintenant prêts à recevoir des semences! Nous nous y mettrons sous peu en plantant des fleurs rouges et blanches pour souligner la fête du Canada et regarderons nos plants grandir sur nos balcons au fil de la belle saison. De la part de tout notre groupe à Oshawa nous vous souhaitons de bonnes vacances!



## NOTRE VOYAGE D'AGRÉMENT !



**Les deux visiteuses d'Agrément Canada sont venues les 11, 12 et 13 juin pour nous rencontrer.** Elles sont venues entendre et voir en action notre équipe, notre conseil d'administration, nos clients et nos résidents pour mieux comprendre le rôle de CAH dans la communauté francophone du grand Toronto.

L'expérience a été bien positive et lorsque les visiteuses nous ont fait part de leurs commentaires, l'am-

biance était réellement festive et la bonne humeur contagieuse. Faire la démarche de l'Agrément, c'était comme faire sa valise pour un long voyage. Nous avons travaillé tous ensemble pendant plus d'un an pour remplir cette valise avant de recevoir cette grande visite, et tout s'est vraiment bien passé!

On a le vent dans les voiles, on continue le grand voyage. Nous sommes maintenant armés de nouveaux outils pour continuer de consolider et d'améliorer, avec et pour nos clients, l'offre de services de qualité de CAH.

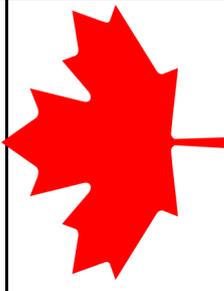
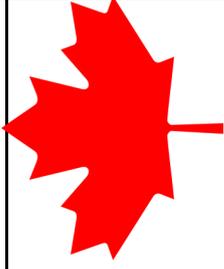
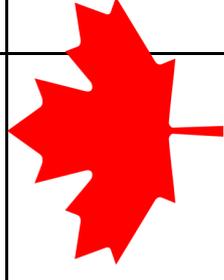
## ON A LE POUCE VERT !



**Que ça pousse vite dans les jardins communautaires de Place Saint-Laurent!** La quinzaine de résidents qui ont une parcelle de terre derrière CAH savent définitivement ce qu'ils font.

C'est beau et ça a l'air très bon. Mark, un nouveau résident qui vient d'arriver en mai, a tout de suite profité de l'opportunité et il s'est donné une nouvelle vocation de jardinier et a déclaré qu'il a l'impression d'être arrivé au paradis. Il fait certainement sa contribution au Jardin d'Eden de 33 Hahn Place.

On se souhaite à tous un bel été bien ensoleillé et bien arrosé.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 <b>Février</b> <b>Fête du</b> <b>Canada</b>	3 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	4 Messe 11h15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h	5 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 15 h	6 Atelier théâtre 14 h	7 Pause-café 15 h	8 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
9 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30	10 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	11 Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café spéciale fête de la Bastille 15 h	12 Yoga sur tapis 9 h 45 Aqua gym 12 h 30 Pause-café 13 h Soirée Hot Dog 17 h 30	13 Atelier théâtre 14 h Sortie sur l'île 10 h Pause-café 15 h	14 Pause-café 15 h	15 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
16 Mise en forme 10 h Visite amicale à Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 4h Bingo 18 h 30	17 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	18 Messe 11 h15 Atelier santé 13 h 30 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h	19 Yoga sur tapis 9 h 45 Aqua gym 12 h 30 Pause-café 15 h	20 Pièce de théâtre 14 h Pause-café 15 h	21 Pause-café 15 h	22 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
23 Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30	24 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h	25 Messe 11 h15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h Club de lecture 16 h	26 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 15 h Soirée Hot Dog 17 h 30	27 Pause-café 15 h	28 Pause-café 15 h	29 Aquarelle 15 h Pause-café 15 h
30 Mise en forme 10 h Visite amicale à Bendale 1h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30	31 Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h					

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>6</p> <p><b>Jour férié</b> <b>Congé civique</b></p>	<p>7</p> <p>Mise en forme 10 h -Scrabble 13 h Pause-café 15 h</p>	<p>1</p> <p>Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h</p>	<p>2</p> <p>Yoga sur tapis 9 h 45 Aqua-gym 12 h 30 Pause-café 15 h</p>	<p>3</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>4</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>5</p> <p>Aquarelle 15 h Pause-café 3 h</p>
<p>13</p> <p>Mise en forme 10 h Visite amicale à Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30</p>	<p>14</p> <p>Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h</p>	<p>8</p> <p>Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h</p>	<p>9</p> <p>Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Aqua-gym 12 h 30 Pause-café 15 h Soirée Hot Dog 17 h 30</p>	<p>10</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>11</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>12</p> <p>Aquarelle 15 h Pause-café 15 h</p>
<p>20</p> <p>Mise en forme 10 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30</p>	<p>21</p> <p>Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Atelier de Pâtisserie 13h 30 Pause-café 15 h</p>	<p>15</p> <p>Messe 11h15 Mise en forme 1 h 45 Pause-café spéciale fête de l'Acadie 15 h</p>	<p>16</p> <p>Yoga sur tapis 9 h 45 Aqua-gym 12 h 30 Pause-café 15 h</p>	<p>17</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>18</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>19</p> <p>Aquarelle 15 h Pause-café 15 h</p>
<p>27</p> <p>Mise en forme 10 h Visite amicale à Bendale 13 h Bridge 13 h Pause-café 15 h Zumba 16 h Bingo 18 h 30</p>	<p>28</p> <p>Mise en forme 10 h Scrabble 13 h Pause-café 15 h</p>	<p>22</p> <p>Messe 11 h 15 Mise en forme 13h 45 Pause-café 15 h</p>	<p>23</p> <p>Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Aqua-gym 12 h 30 Pause-café 15 h Soirée Hot Dog 17 h 30</p>	<p>24</p> <p>Pause-café spéciale - Cocktail fin d'été 15 h</p>	<p>25</p> <p>Pause-café 15 h</p>	<p>26</p> <p>Aquarelle 15 h Pause-café 15 h</p>
	<p>29</p> <p>Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h Club de lecture 16 h00</p>	<p>29</p> <p>Messe 11 h 15 Mise en forme 13 h 45 Pause-café 15 h Club de lecture 16 h00</p>	<p>30</p> <p>Yoga sur tapis 9 h 45 Aqua-gym 12 h 30 Pause-café 15 h</p>	<p>31</p> <p>Pause-café 15 h</p>		

## SOIRÉE HOT DOGS



### Les beaux jours sont de retour!

Nos soirées hot-dogs seront bientôt au rendez-vous! N'hésitez pas à vous joindre à nous; c'est l'occasion idéale pour discuter et échanger tout en dégustant un bon hot-dog.

**Quand : Jeudi 12 juillet et autres jeudis, toutes les deux semaines, jusqu'au jeudi 23 août, à partir de 17 h 30.**

**Participation : 5 \$ incluant 1 hot dog, 2 salades, craquelins et boisson**

## LA FÊTE NATIONALE FRANÇAISE



À l'occasion de la fête nationale de la république française, CAH organise une pause-café spéciale dans la salle à dîner. Il nous fait plaisir de vous inviter à venir nombreux célébrer et partager avec nous ce moment important.

**Quand : Mercredi 11 juillet, à 15 h**

**Participation : 2 \$**

## SORTIE SUR L'ÎLE - FESTIVAL DES FRAISES À WARD'S ISLAND



CAH organise une sortie sociale spéciale au Festival des fraises de Ward's Island. Veuillez noter que les places sont limitées. Inscrivez-vous sur la liste qui sera disponible sur le babillard de CAH.

**Quand : Vendredi 13 juillet - départ à 10 h**

**Participation : 10 \$ incluant transport et repas (BBQ)**

## COURS DE ZUMBA



### Pilates et zumba gold avec Manon REECHT

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!!!

**Quand : Tous les lundis à 16 h dans la salle d'activité no 2**

## FÊTE NATIONALE DE L'ACADIE

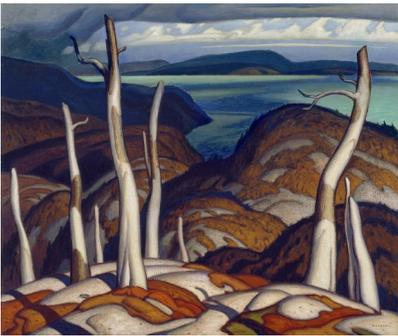


La Journée de la fête nationale des Acadiens et Acadiennes est le moment de célébrer la diversité de la province et de reconnaître le peuple acadien et sa culture dans l'ensemble du Canada.

Nous vous invitons tous à la pause-café spéciale afin de célébrer la richesse de la culture acadienne.

**Quand : Mercredi 15 août, à 13 h 30**

## VISITE AU MUSÉE MCMICHAEL À KLEINBURG



Nous organisons une visite au Musée McMichael pour vous faire découvrir l'art du Canada.

La Collection McMichael d'art canadien est le seul musée public au pays qui est consacré à l'art canadien et autochtone, tant ancien que contemporain. Le McMichael se veut une célébration de l'art du Canada. Le McMichael est situé dans le village pittoresque de Kleinberg à environ 30 minutes en voiture de Toronto

**Quand : Jeudi 16 août - Départ à 10 h**

Surveillez le babillard de CAH pour plus d'information.

## ATELIER DE PÂTISSERIE



### **Vous souhaitez explorer l'art de la pâtisserie ?**

On vous propose un atelier cuisine pour découvrir de nouvelles recettes et astuces. C'est une occasion d'apprendre à réaliser des recettes faciles, rapides et surtout délicieuses en compagnie de quelques amis...!

**Quand : Mardi 21 août, à 13 h 30**

**Participation : 1 \$**

## COCKTAIL D'ÉTÉ

Nous prévoyons une pause-café spéciale « Cocktail d'été ». Ce sera l'occasion de venir vous rafraîchir avec des punchs et des cocktails faits maison, non alcoolisés.

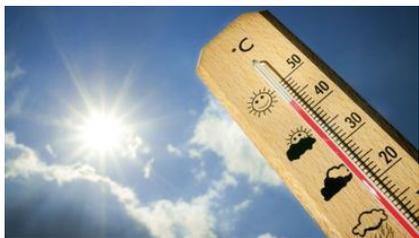
Nous espérons vous voir nombreux ! Il y aura de la musique et des jeux divers.

**Quand : Vendredi 24 août, à 15 h**

**Participation : 2 \$**



## ATELIER SANTÉ



**Thème : Le coup de chaleur/canicule**  
**Quand : Mercredi 18 juillet,**  
**de 1 h 30 à 2 h 30**



## VISITES AMICALES À BENDALE ACRES



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

Nous organisons le transport et nous partons tous ensemble.

**Quand : Lundi 16 juillet et 30 juillet à 13 h**  
**Lundi 13 août et 27 août à 13 h.**

## COIN DE LECTURE



**Se mettre en forme avec la marche : les types de marche**

Par **Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier**

Éditeur **DE L'HOMME**

Quelle activité physique travaille à la fois la coordination, l'équilibre et l'agilité? Améliore la posture, la capacité respiratoire et la force musculaire? Favorise un poids santé et stabilise l'humeur? Peut être pratiquée tout au long de l'année? LA MARCHÉ!

Un bon nombre de moyens s'offrent à nous pour lutter contre les effets désastreux de la sédentarité, et la marche est certainement le plus accessible d'entre eux. Écrit par un médecin et deux kinésio-  
logues, cet ouvrage s'adresse aux marcheurs de tous âges et de tous niveaux.

De la marche urbaine à la randonnée en montagne, en passant par le tapis roulant, il propose différents programmes d'entraînement, certains clés en main et d'autres personnalisés, qui incluent plus de 140 exercices à faire avant, pendant et après les sorties. Il répond également aux questions relatives aux chutes, aux étirements, aux crampes et à la respiration, en plus de prodiguer des conseils aux femmes enceintes, aux personnes âgées et à celles qui ont des limitations particulières afin qu'elles tirent le maximum de cette activité et progressent à leur rythme, tout en diminuant les risques de blessures.

## LES MOMENTS FORTS À CAH



## MOTS MÊLÉS « POISSONS »

Retrouvez les poissons qui se cachent dans la grille. Les mots sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale, mais toujours en ligne droite. Il vous restera 9 lettres formant le nom d'un autre poisson.

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

MAQUEREAU	LIMANDE	LIEU
EPINOCHÉ	TURBOT	SOLE
RASCASSE	ROUGET	THON
CARRELET	HARENG	PLIE
LAMPROIE	CONGRE	RAIE
DAURADE	FLETAN	
GRONDIN	MERLU	
EGLEFIN	LOTTE	
SARDINE	SPRAT	
ANCHOIS	COLIN	
EPERLAN	LOUP	



### 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 416-896-4096

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](http://www.caheritage.org)

Facebook : [www.facebook.com/CAHToronto](https://www.facebook.com/CAHToronto)