



LA GAZETTE

Le bulletin d'information de Centres d'Accueil Héritage

Nomination de Barbara Ceccarelli à la direction générale de CAH

Le 6 février dernier, Mme Ishrat Abid, résidente et membre du conseil d'administration de CAH, annonçait aux résidents de Place Saint-Laurent et aux employés la nomination de Mme Barbara Ceccarelli à la direction générale de CAH.

À cette annonce, on a senti un grand soupir de soulagement dans la salle. Sa connaissance en profondeur des dossiers de CAH sera un atout majeur pour assurer la continuité des services et des projets de CAH.

Plusieurs clients et résidents connaissent bien Barbara, qui remplissait déjà avec assurance le rôle de directrice générale adjointe de CAH depuis 2012. Mais saviez-vous qu'elle œuvre depuis plus de quinze ans dans le milieu de la santé communautaire en organismes sans but lucratif? Qu'elle est infirmière de formation? Et qu'elle a travaillé dix années pour l'organisme international Médecins sans frontières, comme coordonnatrice de programmes et comme infirmière clinicienne, dont trois années sur le terrain, en Angola, Ouganda, République du Congo, au Rwanda et au Kazakhstan? Tout un parcours qui l'a menée à nous.

La vache de Monsieur Zenon...

La présidente du comité des résidents, Mme Vicky Lehouck, a félicité la nouvelle directrice au nom de tous. Puis, Monsieur Zenon Nicayenzi, avec sa verve habituelle, a offert à Barbara...

une vache symbolique. Il nous a expliqué qu'il est de tradition dans son pays d'origine (le Burundi), d'en offrir une à ceux qui viennent d'être nommés à de grands postes. Il nous aussi annoncé que la vache s'appelle Bienvenue. Après la chèvre de Monsieur Séguin (du célèbre conte pour enfant), il y a maintenant la vache de Monsieur Zenon!



Cette édition comprend entre autres la nomination de la nouvelle directrice générale de CAH, la célébration de la Saint-Patrick et de Pâques ainsi qu'une foule d'autres activités sociales intéressantes à ne pas manquer!

CAH dit un grand merci à l'Ensemble vocal Les voix du cœur!

CAH aimerait vivement remercier *l'Ensemble vocal Les voix du cœur* qui, depuis une quinzaine d'années, contribue activement au succès de notre campagne de Noël.

Cette année par exemple, les dons des spectateurs et la collecte de dons parmi les choristes a permis à CAH de recueillir plus de 2700 \$.

Au nom de nos clients démunis, de tout notre personnel et de nos bénévoles dévoués, nous tenons à les remercier du fond du cœur d'avoir si généreusement contribué à cette campagne de levée de fonds.

Il fait bon de savoir que nous pourrions encore compter sur leur appui indéfectible l'année prochaine!



Les choristes de l'Ensemble Les voix du cœur en action!

Rappel pour la carte de membre - Centre pour aînés

Les inscriptions et renouvellements de carte de membre continuent au centre pour aînés!

Le centre pour aînés vise à encourager les aînés à continuer leur participation active à la vie moderne. Le Centre offre aux aînés autonomes la coordination et la prestation d'activités sociales, culturelles, intergénérationnelles et spirituelles pour la promotion de la santé et le bien-être. Votre participation aux activités vous permet de connecter avec une communauté accueillante et active.

Le Centre pour aînés est particulièrement fier de la variété de sa programmation incluant des sorties aux musées, des pique-niques, sans oublier les repas communautaires et les pauses cafés spéciales.... Le Centre pour aînés offre également des séances quotidiennes d'exercices physiques, du Zumba et du Yoga.

N'hésitez pas de venir nous visiter à la place Saint-Laurent pour découvrir par vous-même nos activités.

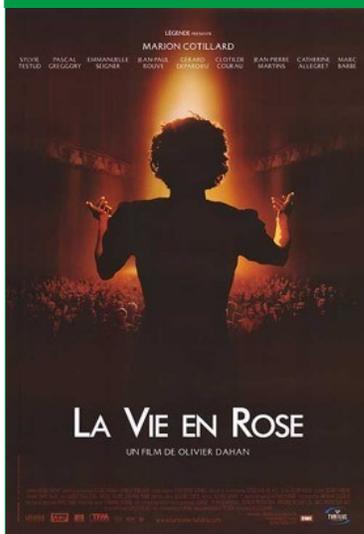
Admissibilité : Personnes âgées de 55 ans +

Prix : 20 \$

Pour information, Ayda au 416-365-3350, poste 222



CINÉMA À L'ALLIANCE FRANÇAISE



Quand : le mercredi 13 mars. Participation : 5 \$

« La vie en rose » Un film biographique réalisé par Olivier Dahan et sorti en 2007.

Le film, qui retrace la vie d'Édith Piaf, incarnée par Marion Cotillard, a remporté deux Oscars (une première pour un long métrage entièrement tourné en français) : Oscar de la meilleure actrice (faisant de Marion Cotillard la troisième actrice française à obtenir cette récompense) et l'Oscar du meilleur maquillage, quatre BAFTA, cinq Césars, trois Lions Tchèques et un Golden Globe.

De nombreuses parties de la vie d'Édith Piaf sont abordées, telles que son enfance, sa gloire, ses amis, ses coups de gueule, ses joies et ses peines, ses succès et les drames de sa vie, sa disparition, etc.

CONSULTATIONS D'OPTOMÉTRIE

Consultation d'optométrie couverte par la carte de santé offerte par Celine Lai-Tong, OD Red Cedar Optometry. .

Quand : la première consultation a lieu **le mercredi 7 mars de 8 h 30 à 12 h dans la salle rose.**



NOS ACTIVITÉS

Tous les jours Pause-café à 3 h

Les lundis Mise en forme à 1 h , bridge à 1 h ,
Zumba gold/pilates à 4 h et bingo à 6 h 30.

Les mardis Mise en forme 10 h, scrabble à 1 h.

Les mercredis Mise en forme à 1 h 30, messe à 11 h 15.

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

Les vendredis atelier de théâtre à 2 h.

Les dimanches Aquarelle à 3 h.

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

Pour les inscriptions aux activités du CPA

416-365-3350, poste 222.

ATELIER ARTISTIQUE ET BRICOLAGE SPÉCIAL SAINT-PATRICK

Dans le cadre de la célébration de la Saint-Patrick, vous êtes tous invités à participer à notre atelier artistique. Une bonne occasion pour faire un exercice du cerveau et d'instinct créatif.

Quand : le mercredi 7 mars à partir de 1 h 30 dans la salle à manger.
Venez nombreux!!!



CÉLÉBRONS ENSEMBLE LA SAINT-PATRICK



À l'occasion de la célébration de la Saint-Patrick, nous organiserons une pause-café spéciale avec une programmation exceptionnelle. Il y aura de la musique irlandaise à gogo. Une collation variée et de la bière verte seront servies.

Ce sera le moment de partager ensemble des moments de joie, d'amour et d'amitié.

Quand : le mercredi 14 mars à partir de 3 h dans la salle à manger

N'oubliez pas de porter du vert!

Participation : 2\$



JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Le 8 mars 2018, le monde entier célèbre la Journée internationale des femmes. Un moment privilégié qui permet de réfléchir sur les conditions de la femme dans le monde et de lutter contre les inégalités face aux hommes. Une pause-café spéciale est prévue pour souligner cette journée à CAH.

Quand : le jeudi 8 mars 2018 à 3 h
dans la salle à manger

Venez partager vos expériences!
Féministes, tant qu'il le faudra!

#MonFéminisme



JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES FEMMES
2018

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE



La langue française, notre trait d'union pour agir! Nous organiserons une pause-café spéciale pour souligner cet événement qui est une occasion pour les francophones du monde entier, d'affirmer leur solidarité et leur désir de vivre ensemble, dans leurs différences et leur diversité.

Quand : le mardi 20 mars 2018 à 3 h dans la salle à manger

VISITES AMICALES À BENDALE ACRES

Lundi 5 mars à 1 h - Lundi 26 mars à 1 h

Lundi 9 avril à 1 h - Lundi 23 avril à 1 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.



ENSEMBLE, CÉLÉBRONS PÂQUES!



Rassemblons-nous en famille et amis pour célébrer le retour du printemps et Pâques dans la joie!

Quand : le jeudi 5 avril à partir de 11 30 dans la salle à manger

Membres 10\$

Non-membres 13\$

- ◆ Animation, musique et autres surprises
- ◆ Prix de présences, tirages au sort 50/25/25, etc.

La feuille d'inscription et le menu du jour seront bientôt affichés sur le babillard.

CLINIQUE D'IMPÔT 2018

Besoin d'aide pour vos impôts ? Nous n'avons toujours pas connaissance des dates pour la préparation gratuite de déclarations de revenus.

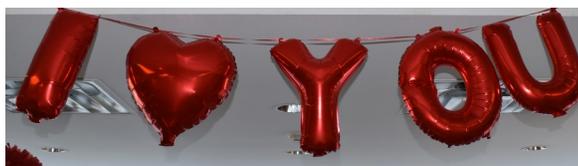
Communiquez avec Jean au 416-365-3350, poste 242.



LA SAINT-VALENTIN CHEZ LES ÂÎNÉS À CAH



Les aînés de CAH ont célébré la Saint-Valentin dans la joie et l'allégresse. C'était le mercredi 14 février dans la grande salle à manger de la Place Saint-Laurent joliment décorée avec des cœurs et des motifs colorés. Quelle belle occasion de briser l'isolement et de se faire parler d'amour!



COIN SANTÉ AVEC GEORGETTE MANÉNA



Avec l'arrivée du printemps, c'est le retour à la luminosité et au bon temps! Notre organisme va devoir se réajuster à ce nouveau rythme de vie. Très souvent, nous pensons à faire « le grand nettoyage du printemps » pour notre lieu d'habitation, mais savez-vous que notre organisme en a aussi besoin pour se préparer au passage du ralentissement de l'hiver à la reprise de la vie en plein air ?

Quelques conseils : Si vous souffrez d'allergies, assurez-vous de toujours avoir votre inhalateur à portée de main. Faites la chasse aux acariens en aérant votre appartement 10 minutes tous les jours. Si vous avez arrêté les activités physiques, reprenez-les progressivement. Réajustez votre régime alimentaire et faites une cure de légumes et de fruits pour renforcer vos défenses immunitaires en nettoyant l'organisme des toxines accumulées pendant l'hiver. Vous serez prêts pour repartir d'un bon pied!

ATELIER SANTÉ

Venez découvrir le pouvoir des aliments! C'est le mois de la nutrition, donc nous parlerons de planification de menus, de différents aliments et de la santé en générale.

Quand : le mercredi 21 mars 2018 de 1 h 30 à 2 h 30
dans la salle à manger



COIN JARDIN AVEC AYDA AMAR

L'activité du jardinage fait partie de l'histoire des résidents de la place St- Laurent. Chaque année les participants démontrent leur grand amour envers la terre et la nature. Le jardinage est une occasion pour plusieurs d'entre vous de pratiquer une passion qui vous donne la motivation et de l'énergie dans votre vie de tous les jours. Personnellement, j'étais très émue de voir, votre joie, votre amour et votre attachement envers le jardinage.

La saison du jardinage Printemps/été 2017 à eu un grand succès grâce à votre engagement et votre implication dès le premier jour où l'on a fait le tirage des parcelles (voir info en page 7).

En observant votre travail, j'ai réalisé le vrai sens de l'aide mutuelle qui règne entre les membres. Ceux qui ont plus de capacités physiques et/ou

connaissaient mieux le jardinage partageaient leur savoir-faire avec les autres. C'était une vraie fierté pour nous tous de voir la grande réussite de cette activité de jardinage qui apporte une multitude de bienfaits thérapeutiques aux participants, surtout sur le plan physique, mental et social .

Quelques exemples des bienfaits du jardinage.

- * Aide à rester mobile et souple,
- * Améliore la force,
- * Diminue le sentiment de la solitude, le degré de stress et de dépression,
- * Donne le sentiment d'accomplissement



RENCONTRE POUR DISTRIBUTION DES PARCELLES

Le CAH organise une rencontre ouverte à tous les clients et résidents de la place Saint-Laurent qui souhaitent faire du jardinage cette année. Lors de cette rencontre, nous discuterons des inquiétudes et obstacles liés au jardinage.

Ce sera aussi l'occasion pour ceux qui n'ont pas pu participer les années précédentes et de vivre l'expérience. Malheureusement le nombre de parcelles est limité.

Comment s'inscrire ?

Les clients du centre pour aînés ayant une carte de membre et qui souhaiteraient cultiver un jardin doivent s'inscrire sur la liste qui sera affichée sur le babillard dès la mi-avril.

Le 3 mai à 3 h nous procéderons au tirage au sort pour distribuer les 10 parcelles.

Nous profiterons également de l'occasion pour faire un petit rappel du règlement de jardinage à la place Saint-Laurent.

Les clients dont le nom sera pigé, payeront une cotisation de 10 \$.



LE COIN LITTÉRAIRE AVEC THOMAS SHERRARD



Poke : 110 recettes à déguster dans un bol

Par Geneviève Everell - Éditeur **GOELETTE**

Connaissez-vous les « poke » ? C'est simple, frais et bon : un bol de riz garni de poisson ou de fruits de mer marinés et de divers condiments. Cette nouvelle tendance venue d'Hawaï ravira à coup sûr les amateurs de sushis et de tartares !

Geneviève Everell a créé pour vous des recettes originales, colorées et gourmandes comme elle sait si bien le faire.

Dégustez des « poke » variés où se mêle une multitude de saveurs qui vous surprendront. Sortez encore plus des sentiers battus avec des plats végétariens ou aux saveurs du monde. Et le dessert ne sera pas en reste : osez les « poke » sucrés et fruités !

RÉCAPITULONS

Mars 2018

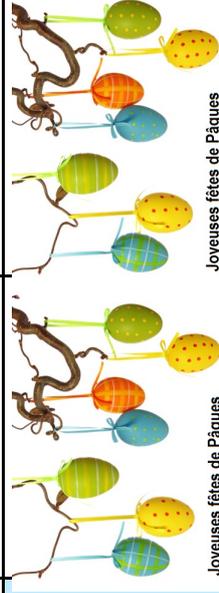
La Gazette mars-avril 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>5 Mise en forme 11 h Bendale 1 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>6 Mise en forme 10 h Scrabble 1 h Atelier artistique : St-Patrick 1 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>7 Messe 11 h 15 Mise en forme 1h30 Pause-café 3 h</p>	<p>1 1 Yoga sur tapis 9 h 45 Méditation à 11 h Magasinage 10 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>2 <u>Pause-café 3 h</u></p>	<p>3 Pause-café 3 h</p>	<p>4 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>
<p>12 Mise en forme 11 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>13 Mise en forme 10 h Sortie au cinéma à l'Al- liance Française 12 h 45 Scrabble 1 h Pause-café 3 h</p>	<p>14 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café spéciale ST-Patrick 3 h 00</p>	<p>8 8 Yoga sur tapis 9 h 45 Méditation à 11 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café spéciale Journée internationale de la femme: 3 h</p>	<p>9 Pause-café 3 h</p>	<p>10 Pause-café 3 h</p>	<p>11 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h Début de l'heure avancée, changer l'heure</p>
<p>19 Mise en forme 11 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>20 Mise en forme 10 h Scrabble 1 h Pause-café spéciale Journée internationale de la Francophonie 3 h</p>	<p>21 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>15 15 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>16 Pause-café 3 h</p>	<p>17 Pause-café 3 h</p>	<p>18 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>
<p>26 Mise en forme 11 h Bendale 1 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>27 Mise en forme 10 h Atelier artistique spécial: Pâques 1 h 30 Scrabble 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>28 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h Club de lecture 4 h 00</p>	<p>22 22 Yoga sur tapis 9 h 45 Méditation à 11 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>23 Pause-café 3 h</p>	<p>24 Pause-café 3 h</p>	<p>25 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>

RÉCAPITULONS

Avril 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 Mise en forme 11 h Bendale 1 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30	3 Mise en forme 10 h Scrabble 1 h Pause-café 3 h	4 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h	5 Repas de Pâques 	6 Atelier théâtre 2 h Pause-café 3 h	7 Pause-café 3 h	8 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h
9 Mise en forme 11 h Bendale 1 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30	10 Mise en forme 10 h -Cinéma à l'alliance Française Départ 1h15 Scrabble 1 h Pause-café 3 h	11 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h	12 Yoga sur tapis 9 h 45 Aquagym 12 h 30 Pause-café 3 h	13 Atelier théâtre 2 h Pause-café 3 h	14 Pause-café 3 h	15 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h
16 Mise en forme 11 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30	17 Mise en forme 10 h Activité de jardinage 1h30 Scrabble 1 h Pause-café 3 h	18 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h	19 Yoga sur tapis 9 h 45 Aquagym 12 h 30 Pause-café 3 h	20 Atelier théâtre 2 h Pause-café 3 h	21 Pause-café 3 h	22 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h
23 Mise en forme 11 h Bendale 1 h Bridge 1 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30	24 Mise en forme 10 h 15 Scrabble 1 h Pause-café 3 h	25 Messe 11 h 15 Mise en forme 1 h 30 Pause-café 3 h Club de lecture 4 h	26 Yoga sur tapis 9 h 45 Magasinage 10 h Aquagym 12 h 30 Pause-café 3 h	27 Atelier théâtre 2 h Pause-café 3 h	28 Pause-café 3 h	29 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h
30 Mise en forme 11 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba 4 h Bingo 6 h 30						



Joyeuses fêtes de Pâques

Joyeuses fêtes de Pâques

MOMENTS FORTS

mars - avril 2018

QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS



UN NOUVEAU GROUPE CONSULTATIF DES AIDANTS

Vous aidez un aîné qui vous est cher?

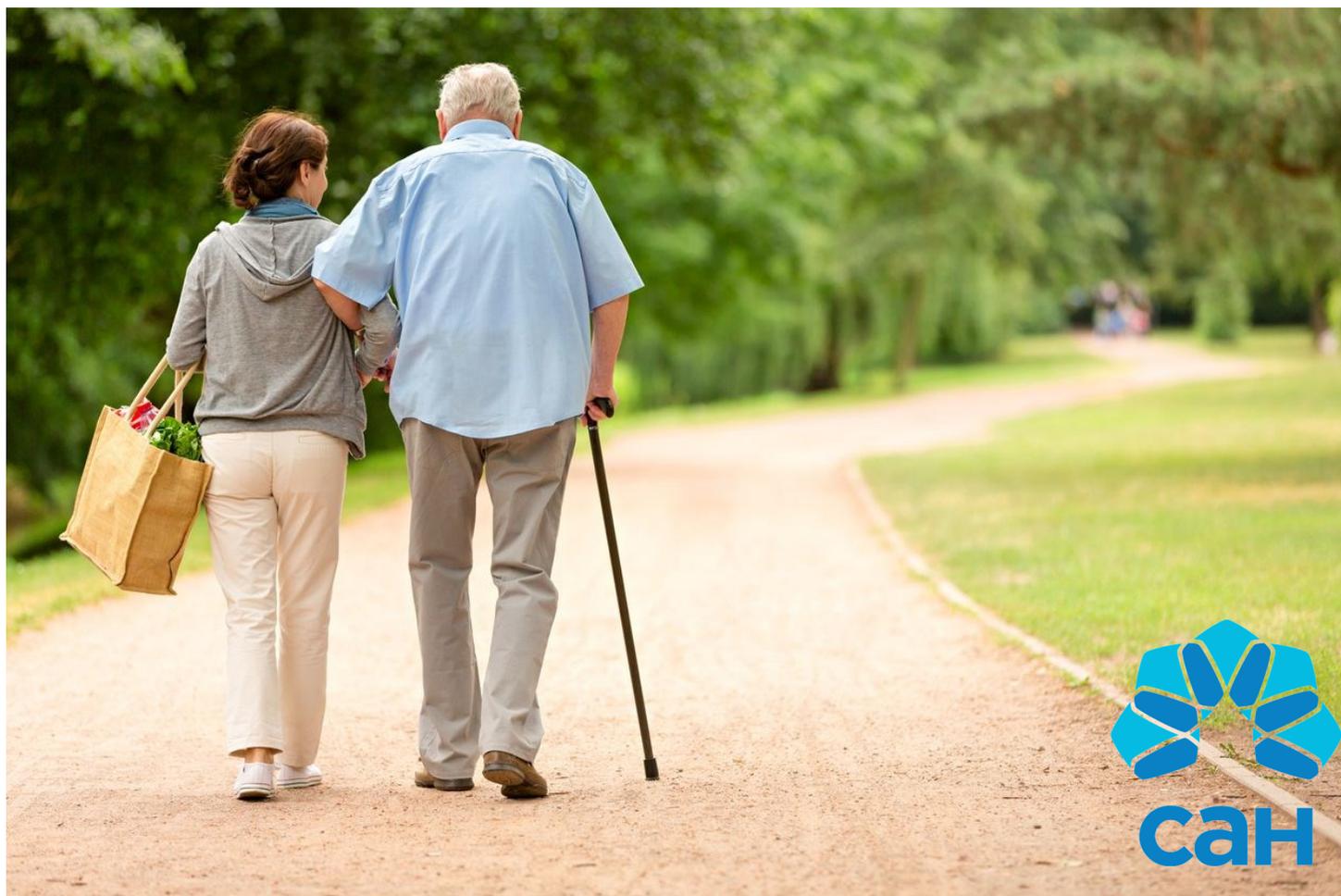
CAH a besoin de votre expérience en la matière!

Que vous soyez la fille ou le fils, le mari ou la conjointe, ou l'ami (e) de la famille, nous savons combien votre rôle est important auprès des personnes âgées que vous assistez dans leur vie quotidienne, leurs relations avec l'extérieur, et à qui vous offrez votre soutien moral.

Nous vous invitons à rejoindre notre Groupe consultatif des aidants CAH, pour nous aider à mieux comprendre votre réalité, soit: en répondant à quelques questions par courriel au cours de l'année, avec possibilité de participation à des discussions en personne, selon votre disponibilité.

Notre chère Clarisse Nangue-Ngangong, responsable de la grande équipe de soins de CAH, a déjà recruté huit aidants enthousiastes à l'idée de participer à cette initiative.

Pour vous joindre au comité, communiquez avec Clarisse : cnangue@caheritage.org



MOTS CACHÉS PRINTEMPS

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

EMERAUDE
POURPRE
LAVANDE
FUSCHIA
ORANGE
INDIGO
MARRON
PAILLE
VIOLET
CITRON
ROUGE
LILAS
RUBIS
MAUVE
PARME
JAUNE
GRIS

OCRE
BLEU
ROSE
BRUN
VERT
CIEL
OR



Retrouvez les noms de couleurs 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 mot.

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 adjointe par intérim	poste 235
Nathalie Prézeau, responsable communications	poste 244
Jean Tété, administration et communications	poste 242

Gestionnaires de cas et préposés

Georgette Manéna, bureau 205	poste 264
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

Facebook : www.facebook.com/CAHToronto