

LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

1^{er} juin 2020

Mot de la direction de CAH



Bonjour à tous,

Je voudrais souhaiter à tous un très joyeux Mois des personnes âgées en ce mois de juin 2020. Cette année, plus que jamais, nous devons nous approprier pleinement cette

célébration officielle canadienne. Bien que nous aimions dire que chaque jour est une célébration des personnes âgées pour CAH, ce mois désigné offre l'opportunité d'une visibilité accrue alors que nous plaçons pour un vieillissement actif et en sécurité tout en promouvant l'autonomie, le choix et l'indépendance.

L'équipe de CAH s'engage à faire en sorte que chacun de nos clients ait accès aux services dont il a besoin pour rester en sécurité, actif et engagé, tout en bénéficiant de la meilleure qualité de vie possible.

Ces deux derniers mois ont été un défi pour nous tous (c'est-à-dire la planète entière!). Il y a la solitude, l'isolement, la peur, l'incertitude et, pour couronner le tout, la tragédie dans certains foyers de soins de longue durée.

Les événements les plus récents ont démontré ce que nous savons depuis longtemps à CAH: que notre société doit absolument continuer de travailler dur et de faire preuve de créativité lorsqu'il s'agit des personnes âgées ayant besoin de soutien et de soins.

Nous avons besoin de plus de logements abordables avec services, ainsi que d'un investissement concret et

consistent de la part des institutions responsables dans les ressources (humaines et matérielles) nécessaires pour livrer des services de soutien de qualité.

Nous avons aussi besoin de plus de flexibilité pour pouvoir adapter nos interventions et nos programmes aux besoins uniques et complexes de chacun de nos clients, partout dans la région du Grand Toronto et de Durham. Il est essentiel d'identifier plus d'opportunités et d'initiatives intergénérationnelles pour briser l'isolement, l'âgisme et la marginalisation des plus vulnérables.

Nous devons être fiers de ce que nous avons accompli jusqu'à présent, facilitant la création d'une communauté dynamique et bienveillante qui a été essentielle pour assurer la sécurité et le confort de chacun en ces temps difficiles. Nous avons maintenant la responsabilité de faire en sorte que ces résultats soient partagés et reproduits partout où le besoin existe.

Même si nous ne pouvons pour le moment nous réunir comme nous l'avons fait par le passé, je suis sûre que nous trouverons un moyen de connecter et célébrer ensemble le Mois des personnes âgées!

Au plaisir de continuer notre chemin ensemble,



Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH

JUIN : MOIS DES PERSONNES ÂGÉES EN ONTARIO



Juin est officiellement le **Mois des personnes âgées** en Ontario (et dans quelques autres provinces) et ce, depuis 36 ans! C'est une occasion de reconnaître la précieuse contribution des aînés dans nos collectivités et nos familles. En ce moment, la planète entière célèbre le centenaire anglais Tom qui a recueilli en pleine pandémie plus de 55 millions \$ CDN pour le National Health Service... en décidant de faire 100 fois le tour de son jardin avec sa manchette, exploit qui lui a valu de recevoir le titre de chevalier.

À cause de la pandémie, Toronto et les communautés à travers la province seront évidemment dans l'incapacité de célébrer physiquement cette occasion comme il se doit. Nous pouvons tous tout de même souligner ce mois spécial! Soit en disant à nos parents et amis plus âgés combien nous sommes fiers de les avoir dans notre vie (si l'on n'a pas encore l'âge de la retraite). Ou encore en se donnant une bonne tape sur l'épaule pour avoir atteint un âge plus avancé. Comme on dit souvent: l'alternative est pas mal moins intéressante!

En passant, selon le livre des records Guinness, la personne la plus âgée est la Française Jeanne Calment (1875-1997), qui a vécu jusqu'à l'âge de 122 ans et 164 jours. Le plus vieil homme dont l'âge a été vérifié est Jiroemon Kimura (1897-2013), du Japon, qui a vécu jusqu'à l'âge de 116 ans et 54 jours.

Vieillir en vigueur

Cette année, le gouvernement a choisi pour thème **Vieillir avec vigueur : Respectons et protégeons nos aînés.**

Sur son site, on peut lire: "Le vieillissement se conjugue avec la vie, et tout le monde doit pouvoir vieillir avec vigueur, dans une province ouverte à tous et à toutes. Notre thème met en avant l'importance de la précieuse expérience et de l'autonomie des personnes

âgées à mesure qu'elles vieillissent, tout en célébrant leurs nombreuses contributions à l'édification de la province et en protégeant ce qui leur est le plus cher."

De façon pratique, qu'est-ce que ça pourrait vouloir dire pour notre société? Le journaliste canadien Carl Honoré a publié en 2019 un livre intitulé *La révolution de la longévité* (*Bolder: Making the Most of our Longer Lives*) dans lequel il partage sa vision:

"Une révolution dans notre façon de vieillir est en cours. Oui, le vieillissement est inévitable: dans un an, nous aurons tous un an de plus: cela ne changera jamais. Ce qui peut changer et qui changera, c'est notre façon de vieillir, et comment nous pouvons tous adopter une approche beaucoup plus audacieuse pour le faire **avec vigueur et joie.**"

« Les gens sont davantage définis de nos jours par ce qu'ils sont, comme la nourriture qu'ils cuisinent, les livres qu'ils aiment, l'art qu'ils apprécient... que par leur âge », souligne Carl Honoré. (Voir la suite en page 3)

JUIN: Mois des personnes âgées

J'essaie de plus en plus
de **faire le lien entre**
bien vieillir et bien vivre,
parce que les conseils
sont identiques!

Pour moi, le mot juste,
c'est de vivre pleinement,
profiter de chaque moment
au maximum,
à sa propre mesure.



– Carl Honoré, auteur de
La révolution de la longévité

JUIN : MOIS DES PERSONNES ÂGÉES EN ONTARIO (SUITE)

CAH est bien d'accord!

Bien sûr, CAH met beaucoup l'accent sur l'importance de rester actif, ce qui renforce non seulement le corps, mais favorise aussi le mieux-être. Mais il y a tellement de façons de le faire! C'est pourquoi CAH s'est tourné vers *La Gazette* pour aider les aînés à rester en contact avec la communauté et à rester actif physiquement et mentalement durant ces moments difficiles. Dans cette édition, on encourage même les lecteurs à danser assis dans leur cuisine grâce aux clips de l'École nationale de ballet! On trouve aussi sur la page du **Centre de vie active (CVA)** du site de CAH, d'autres liens pour s'activer. Durant cette période, CAH a augmenté le nombre de communications avec ses clients à travers différents moyens tels les courriels, les appels de sécurité, les annonces internes, sans oublier *La Gazette* livrée porte à porte ou par courriel à ses clients et offerte au grand public sur son site web. Notre priorité est de soutenir chacun et chacune parmi vous. Ceci permet de briser l'isolement chez plusieurs de nos clients afin de les aider à maintenir leur autonomie tant que possible.

Les choses évoluent tranquillement

Ce mois spécial est la bonne occasion de célébrer les choses qui évoluent tranquillement (peut-être pas aussi vite qu'on voudrait mais elles évoluent tout de même!) et les bons coups qu'on prend maintenant le temps de souligner dans les médias. Plus on en parlera, plus on brisera l'agéisme. En voici quelques-unes:

- Le magazine *AdAge* (qui se consacre à l'industrie du marketing et de la publicité) présentait récemment un spécial «7 personnes de plus de 70 ans à surveiller»!
- Maintenant, on rappelle plus souvent dans les médias des informations du genre:
 - George Bernard Shaw avait 94 ans quand il a travaillé sur sa dernière œuvre théâtrale.
 - Alexander Graham Bell avait 75 ans quand il a obtenu son brevet pour un bateau hydroglisseur.
 - Benjamin Franklin avait 82 ans quand il a pris sa retraite du service public.
- Dans son *TED Talk* *The real relationship between your age and your chance of success*, le scientifique Albert-Lazlo Barabasi s'attaque à l'idée lancée par

Albert Einstein que "si l'on n'a pas fait de contribution à la science avant 30 ans, on n'en fera jamais"! Des analyses ont démontré que chaque projet développé est comme un billet de loterie qu'on achète. Plus on fait de projets, plus on a de chance qu'au moins l'un d'eux aboutisse à quelque chose de bien, peu importe l'âge. L'important c'est de continuer d'essayer! (**Voir la suite en page 4**)

Quelques outils

Les trois paliers: municipal, ontarien, canadien

Voici les trois liens pour connaître les programmes et services pour les aînés offerts en tout temps par les trois paliers gouvernementaux:

- **Canada:** www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines
- **Ontario:** www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-services-aux-aines-et-de-laccessibilite
- **Toronto** (anglais seulement): www.toronto.ca/community-people/children-parenting/seniors-services

Deux dates à souligner en juin

1er juin

Journée intergénérationnelle Canadienne (créée en 2010 pour reconnaître les antécédents, les expériences et les contributions de toutes les générations pour mener à une meilleure compréhension entre les générations).

15 juin

Journée mondiale de sensibilisation aux abus envers les aînés (créée en 2006 par les Nations unies)

POUR VOUS RENSEIGNER DURANT LA PANDÉMIE DE COVID -19

Toronto Seniors HELPLINE/Ligne d'assistance pour aînés de Toronto

416-217-2077 ou 1-877-621-2077- Bon à savoir: Les gestionnaires de cas de CAH répondent du lundi au vendredi à toutes les requêtes adressées en français à cette ligne. Elle est gérée par le [RLISS du Centre-Toronto](#) pour assister les aînés et leurs aidants dans la navigation du système de santé et de soutien communautaire. Notez que vous pouvez également appeler cette ligne en soirée ou durant la fin de semaine.

Ville de Toronto

www.toronto.ca/home/covid-19

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en anglais seulement. Leur ligne d'assistance si vous avez des questions: 416-338-7600, de 8h30 à 20h, ou PublicHealth@toronto.ca.

Santé publique Ontario

www.publichealthontario.ca/fr

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant des feuilles de renseignements pratico-pratique.

L'excellente page web du Gouvernement de l'Ontario

(spécifiant le nombre de tests effectués!): <https://covid-19.ontario.ca/fr/index.fr.html>

Agence de la santé publique du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une mise à jour quotidienne de la situation canadienne.

Bon résumé de la situation canadienne du gouvernement fédéral

(avec un tableau montrant l'état de la fameuse courbe qu'il faut aplanir):

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/resume-epidemiologique-cas-covid-19.html>

Organisation mondiale de la Santé

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une page de questions fréquentes.

Vous avez des parents et amis au Québec?

La page du Gouvernement du Québec vous tiendra informé et ils ont un excellent *Guide autosoins* COVID-19 rempli de bons conseils (mis à jour le 30 mars): www.quebec.ca/coronavirus

Vous avez des parents et amis ailleurs dans le monde?

Le site d'actualité d'Aljazeera (en anglais seulement mais vraiment informatif, interactif et bien fait!):

www.aljazeera.com/news/2020/01/countries-confirmed-cases-coronavirus-200125070959786.html

Des ressources qui nous informent

La page de Radio-Canada

(avec le choix des sections À la une ou En continu, et un état de ce qui ouvert/fermé, ainsi qu'une représentation des cas en temps réel au Canada et dans le monde): <https://ici.radio-canada.ca/coronavirus-covid-19>

La page de L'Express

www.l-express.ca

DES HÉROS DE LA PANDÉMIE



Les magazines sont souvent préparés plus de deux mois en avance! Ce qui veut dire que l'édition du mois de mai du magazine *Toronto Life* a dû être refaite AU COMPLET deux semaines avant sa publication, pour refléter la situation.

Le *Toronto Life* de mai a choisi de présenter des héros de la pandémie dans la communauté (en plus des travailleurs de la santé, bien sûr!). C'est très touchant d'en savoir plus sur les actions bien concrètes.

Entre autres, nous avons relevé les bons coups suivants:

- Dès le 23 mars, le directeur Tai Huynh du groupe [OpenLab](#), attaché au University Health Network, a mis sur pied avec son équipe la **Friendly Neighbour Hotline** pour aider les aînés à faible revenu dans la communauté! Elle regroupe maintenant 750 bénévoles torontois pouvant acheter et livrer les achats aux aînés: 1-855-581-9580 (disponible en 180 langues).
- Des étudiants en médecine de l'Université de Toronto ont mis sur pied en une semaine une banque de 400 bénévoles étudiants pour desservir 200 travailleurs de la santé pour garder leurs enfants, leurs animaux et faire leurs achats! Ce modèle a depuis été repris par d'autres écoles de médecine canadiennes et américaines.
- Deux amies de Toronto (Mita Hans et Valentina Harper) ont créé le groupe Facebook [Caremongering-TO](#), pour mettre en contact les gens qui veulent aider avec ceux qui ont besoin d'aide. Le groupe compte maintenant 22,000 membres+. Et 35 groupes Facebook Caremongering ont été créés dans le monde!
- Plusieurs petites distilleries (telle Toronto's Spirit of York) ont converti leur établissement en usine temporaire de fabrication de désinfectant pour les mains, pour le bénéfice des travailleurs de première ligne.
- Galen Weston Jr., CEO de Loblaws, qui a lancé le bal des actions que les compétiteurs ont dû émuler: heures réduites des employés pour leur protection, salaire horaire accru, installation de plexiglass à la caisse...



MERCI À NOS HÉROS!

QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PORT DU MASQUE

On sait que le port du masque ou un couvre-visage est recommandé lorsque la distanciation physique de 2 mètres n'est pas possible dans les lieux publics. (Les masques non médicaux n'offrent pas de protection complète mais les entités de santé reconnaissent tout de même que mieux vaut cette protection supplémentaire qu'aucune protection.) Mais connaît-on les autres mesures de protection requises pour s'assurer que le masque est le plus efficace?

Quand est-il recommandé de porter un couvre-visage?

Dans les lieux publics, lorsque la distanciation physique (2 mètres) n'est pas possible. Par exemple: au super-marché, à la banque, dans les commerces, dans les salles d'attente, les transports en commun, etc.

Combien de temps maximum pouvons-nous le porter?

Le masque doit être porté pendant de courtes périodes, le temps de faire nos courses dans les lieux publics, puis retiré par la suite. Il devrait être changé lorsqu'il est souillé, humide ou endommagé.

Comment reconnaître un bon couvre-visage artisanal?

- Il est fait de deux couches de tissu tissé serré, mais souple, par exemple en coton. (Ne pas utiliser de tissus en plastique!)
- Il est confortable et permet de respirer librement.
- Il comporte au moins 2 couches superposées de tissu.
- Il est bien ajusté au niveau du nez et sous le menton.
- Ne pas prêter son masque à qui que ce soit!

Comment doit-on mettre et enlever le couvre-visage?

- Premièrement, il faut se laver les mains avant d'y toucher.
- D'une main, on place le couvre-visage sur le nez et la bouche. Avec l'autre main, on le fixe derrière les oreilles avec l'élastique ou la ficelle.
- On évite d'y toucher pendant qu'on le porte.
- Il ne faut pas le garder accroché au cou.
- Pour le retirer, il est important de prendre uniquement les élastiques, sans toucher le devant du masque.
- On le replie et le dépose directement dans la poubelle de déchets (si c'est un masque jetable).



Quel est l'entretien recommandé?

- Le couvre-visage en tissu doit être lavé après chaque utilisation.
- Dès notre retour au domicile, on le place dans la machine à laver avec le reste de notre lessive ou on le lave à la main avec notre détergent habituel.
- Il ne faut pas oublier de se laver les mains après avoir manipulé son masque.
- Placer ensuite le masque dans la sècheuse ou le laisser sécher à l'air libre.
- S'assurer que le couvre-visage soit complètement sec avant de l'utiliser à nouveau.

Nous vous encourageons à chercher [Masques non médicaux](#) sur le site du gouvernement canadien (www.canada.ca)

SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS (SUITE)

La séance d'activité physique devrait être répartie sur 3 jours de la semaine. Ceci favorise de meilleurs résultats plutôt que de faire 150 minutes ou 75 minutes d'un seul coup. Certaines personnes, devraient prendre des précautions selon les directives de leur médecin ou d'un professionnel de la santé. Rappelez-vous que toute forme d'activité, même minime, est bénéfique pour votre santé et mieux que l'inactivité! **Il faut toujours s'assurer de faire vos séances d'exercices dans un environnement sécuritaire afin d'éliminer ou diminuer tout risque de chute. L'important est de bouger en restant prudent!**

Exercice 1 : Endurance / Aérobic

Ces exercices augmentent votre rythme respiratoire et cardiaque afin d'améliorer la santé de votre circulation sanguine. Exemples d'exercices : La marche, Le jogging ou le jardinage. N'oubliez pas de choisir le niveau d'exercice modéré ou intense, selon vos capacités.



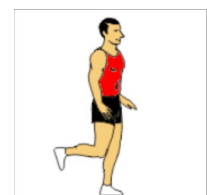
Exercice 2 : Musculation

Ces exercices aident à renforcer et maintenir vos muscles. Exemples d'exercices: les poids selon votre capacité, les bandes élastiques de résistances.



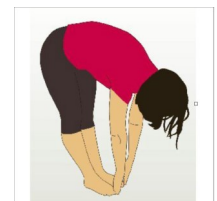
Exercice 3 : Equilibre

Les exercices d'équilibre jouent un rôle important dans la prévention des chutes. Exemples d'exercices: Taï-chi, exercices de mouvements à faible impact.



Exercice 5 : Flexibilité

Les exercices de flexibilité sont principalement l'étirement et le yoga. Ceci permet de garder vos muscles souples. Exemples d'exercice : les bandes élastiques d'étirement. Ces exercices vous aident à maintenir un poids santé et à rester en bonne forme.



Nous vous invitons à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'entraînement visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique. Veuillez choisir celui qui correspond le mieux à vos goûts, votre capacité et vos objectifs personnels. **Source:** www.move5oplus.ca

SÉANCES DE DANSE AVEC L'ÉCOLE NATIONALE DE BALLET



En cette période de crise de COVID-19, les programmes de danse communautaire de l'École Nationale du Ballet (ENB) sont en pause mais dernièrement, l'ENB a créé, en partenariat avec Baycrest Health Sciences, un programme spécial en ligne et gratuit pour la communauté. L'école a développé de nouvelles vidéos pour les aînés pour aider à faire entrer la danse dans nos maisons: *Bring dance into your home*. Disponibles en anglais seulement, elles sont toutefois facile à suivre en émulant les mouvements démontrés.

Ces ressources comprennent deux vidéos d'une durée de 20 minutes et 8 courtes vidéos de moins de 5 minutes, mettant en vedette des mouvements exécutés sur une chaise, accompagnés d'un pianiste qui exécutent une musique joyeuse tandis qu'une animatrice offre des activités engageantes et des exercices adaptés. On trouve les liens des vidéos sous l'onglet SHARING DANCE du site de l'école: <https://www.nbs-enb.ca/sharing-dance/bring-dance-into-your-home/seniors>

COMMENT RENFORCER NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Depuis le début de la pandémie, il est normal d'être préoccupés de renforcer son système immunitaire. Il faut savoir que notre système immunitaire est déjà une entité incroyable nous défendant très bien contre les microbes, virus et bactéries. Il nous arrive malgré tout d'être malade, donc le système n'est pas sans faute, alors pouvons-nous le renforcer?

Mythe ou réalité?

Les chercheurs scientifiques ne sont pas en mesure de donner une réponse définitive sur le sujet! Ils étudient encore les effets du sommeil, de l'exercice, de l'alimentation, de l'âge et du stress psychologique chez les humains (et les animaux) pour comprendre la relation entre ces différents facteurs.

Il y a plusieurs produits, surtout récemment, qui prétendent renforcer la fonction du système immunitaire. Ceci n'a malheureusement aucune base scientifique et peut même être dangereux. Le système immunitaire est compliqué car il comprend plusieurs composantes qui combattent les pathogènes de différentes manières. Même le nombre de cellules immunitaires requises pour que le système soit à son fonctionnement optimal demeure inconnu et il est très probablement différent pour chacun.

Notre style de vie

La bonne nouvelle est qu'un style de vie actif et sain peut aider à minimiser la perte de fonction immunitaire qui semble venir avec l'âge. C'est pourquoi il est important de prendre soin de sa santé, faire nos visites chez le médecin régulièrement et prendre nos médicaments tels que prescrits! Un mode de vie sain peut aider notre système:

- Ne pas fumer, arrêter si on a commencé;
- Consommer une alimentation riche en fruits et légumes;
- Faire régulièrement de l'activité physique modérée;
- Maintenir un poids santé, perdre le surplus de poids;
- Consommer de l'alcool en modération;
- Développer et maintenir une bonne hygiène de sommeil;
- Se laver les mains fréquemment afin d'éviter les infections;
- Utiliser des méthodes de relaxation afin de mieux gérer notre stress



Et les suppléments? Et l'exercice?

Le régime alimentaire complet fournit tous les micro-nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner. Une carence en zinc, sélénium, fer, cuivre, acide folique ainsi que les vitamines A, B₆, C et E pourrait avoir un impact négatif sur la réponse immunitaire, mais ceci n'est pas encore confirmé par des études sur les humains. De plus, les suppléments nutritionnels peuvent interagir avec les médicaments que l'on prend! Il faut s'assurer de parler à notre équipe de santé avant de commencer un nouveau supplément.

L'exercice peut promouvoir une bonne fonction immunitaire. Une bonne circulation permet aux nutriments et aux composantes du système immunitaire d'être bien distribués dans toutes les parties du corps! Bref, vive la marche! Tous sont invités à laisser leurs questions aux nutritionnistes du CFGT au **416-922-2672 au poste 242** ou à christinet@centrefranco.org

COIN CUISINE : SALADE DE LENTILLES ET TOMATES

C'est une salade idéale vite à préparer pour vos repas d'été. C'est frais avec les herbes et les légumes, mais c'est aussi goûteux avec la vinaigrette à l'huile de sésame et au sirop d'érable.

Ingrédients pour 2 portions

SALADE

- 1 tasse de lentilles cuites au choix ou environ 1 conserve de 250 ml de lentilles rincées et égouttées
- 1 ou 1/2 tasses de tomates épépinées coupées en dés (rouges, oranges et/ou jaunes)
- 1/2 tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 oignons verts hachés finement
- 1 c à soupe de coriandre ciselée
- 1 c à soupe de persil ciselé

VINAIGRETTE

- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée très finement
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de sauce soya légère
- 3 c. à soupe de sirop d'érable (ou au goût)
- Sel et poivre au goût.
- Sauce piquante au goût



PRÉPARATION

- Mélanger ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
- Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients de la salade. Ajouter la vinaigrette au goût. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Servir froid!

Astuce du chef : Pour la recette, on vous conseille fortement d'épépiner les tomates, sinon la salade sera trop liquide!

STRATÉGIES POUR TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES



Le directeur exécutif de l'UNICEF a récemment fait part de ce conseil sur les médias sociaux: Créez une "fenêtre d'inquiétude". Lorsque les choses vous préoccupent tout au long de la journée, notez-les et mettez la liste de côté. Donnez-vous ensuite quelques minutes par jour pour regarder la liste et vous inquiéter. Après, mettez ces choses hors de votre esprit. Voici d'autres stratégies efficaces pour réduire l'anxiété flottante.

Conserver un dossier des pensées positives

Penser à des choses qui nous rendent heureux, comme un bon souvenir, un événement, un membre de la famille, un comédien ou des vidéos de chats mignons. Quels qu'ils soient, les garder en tête. Lorsque qu'on se sent stressé ou anxieux, remplacer ces pensées négatives par des pensées positives.

Ne pas "catastrophiser"

Parfois, nous devons forcer notre esprit à s'éloigner des pensées négatives, comme changer de chaîne de télé. Par exemple: Au lieu de penser "c'est une catastrophe et les choses ne seront plus jamais les mêmes", penser "c'est une période difficile, mais nous allons la traverser".

Se laisser rire davantage

Le rire réduit le stress, apaise les tensions, améliore la circulation - et des études montrent qu'il peut également réduire l'inflammation et renforcer notre système immunitaire. Rechercher les émissions humoristiques, les comédies, les bandes dessinées...

Parler de tout sauf de coronavirus

Lorsque qu'on appelle ou discute en vidéo avec nos amis et notre famille, soyons ouvert et partageons nos inquiétudes sur la situation actuelle, MAIS ne laissons pas cela être notre seule conversation! Parlons de quelque chose de génial à la télévision, d'un livre qu'on est en train de lire, d'un repas qu'on a préparé ou d'un non-sens de la culture pop - tout ce qui peut nous faire oublier les coronavirus pendant une minute.

Ne pas prendre pas la vie pour acquise avec un journal de reconnaissance

Cette thérapie éprouvée contre l'anxiété et la dépression peut être particulièrement utile maintenant. Chaque jour, écrivons trois choses dont nous sommes reconnaissant pour cette journée. Elles peuvent être aussi fondamentales que le toit au-dessus de notre tête ou la nourriture que nous mangeons.

Ne pas relâcher sa routine

Se lever et se coucher à une heure régulière. En se réveillant, on s'habille. Manger bien et régulièrement, et faire de l'exercice. Commencer nos activités à la même heure chaque jour et terminer la journée à la même heure. À ce qu'il paraît, ça aide notre mental.

Ne pas éviter totalement la nature

Aller dehors pendant la période de distanciation physique est "plus que correct" déclarent une majorité de responsables de la santé, tant qu'on garde nos distances avec les autres. La marche, la randonnée et le vélo, c'est bien (les sports de contact sont à proscrire). L'exercice est important physiquement et mentalement, surtout en période de stress.

Source: www.bestlifeonline.com

RELAXATION : MÉDITATION SUR UN PAYSAGE

En tant que pratique, la méditation se concentre sur l'interaction entre notre corps, notre cerveau, notre âme, et notre comportement. Cette pratique met en harmonie le corps et l'esprit. Voici quelques principaux bienfaits de la méditation:

- Aide à réduire le niveau de l'anxiété;
- Aide à diminuer la tension artérielle si vous souffrez de l'hypertension;
- Aide à avoir une meilleure quantité et qualité de sommeil;
- Aide à améliorer la mémoire et avoir une bonne humeur.



Commençons notre séance de méditation d'aujourd'hui sur le thème d'un paysage:

Je m'installe confortablement, je ferme les yeux.

Je permets à mon corps de commencer à se détendre.

Je laisse cette sensation de détente, d'abandon se diffuser dans tout mon corps.

Mes pieds, mes orteils sont parfaitement détendus. Je remonte jusqu'au chevilles, mollets, genoux et cuisses.

Je sens la détente se propager dans mon bassin, mon ventre. Cette agréable sensation se diffuse dans ma poitrine, mes épaules, mes bras et mon dos.

Je me laisse aller à cette merveilleuse sensation de détente qui se diffuse dans mon cou, ma nuque, ma tête, mon cuir chevelu, mon front qui devient lisse, mes mâchoires qui se desserrent, ma bouche qui se détend. Je laisse ma langue s'aplatir, mes yeux sont fermés, mes paupières légères.

Je sens tout mon corps parfaitement détendu.

Je ressens une merveilleuse sensation de calme et de paix.

Maintenant que je suis profondément détendu, je prends à nouveau conscience de mon corps, de mes pieds, de mes mains, de mon visage et de tout mon corps.

Je tourne mon regard vers "le troisième œil" juste entre les deux sourcils et j'imagine que là, j'ai un espace de cinéma.

Je peux projeter des images sur mon écran.

Je construis un paysage où je suis en harmonie avec la nature, ce peut être un paysage réel ou imaginaire.

J'y mets ce que je veux: plantes, animaux, arbres, soleil, nuages... Si d'autres pensées viennent, je ne m'y attache pas, je les laisse partir et je reviens tranquillement dans mon paysage,

Je me sens bien. Je suis calme, serein, relaxé.

Je reste quelques instants dans cet état de calme, de tranquillité, de repos.

Je respire profondément et je bouge lentement le bout de mes pieds et de mes doigts

Je serre et desserre les poings plusieurs fois.

Je m'étire bien.

J'ouvre les yeux.

COIN BRICOLAGE : MASQUE FAIT MAISON , SANS COUTURE

On sait que les masques non médicaux sont loin d'être aussi efficaces que les masques des professionnels de la santé. Mais une protection de plus, même partielle, ne peut pas faire de mal, n'est-ce pas? Alors, en attendant mieux...Pas doué pour la couture? Pas de problèmes. Pour ceux qui ne savent pas coudre (ou qui n'ont pas de machine à coudre), voici une version de masque "dernier recours" faite sans couture, avec un essuie-tout.

NOTE: Le gouvernement du Canada montre aussi sur son site comment se fabriquer un masque sans couture avec un vieux T-shirt ou encore un foulard de type bandana (visiter www.canada.ca et chercher [Instructions pour cousu et non cousu](#).)

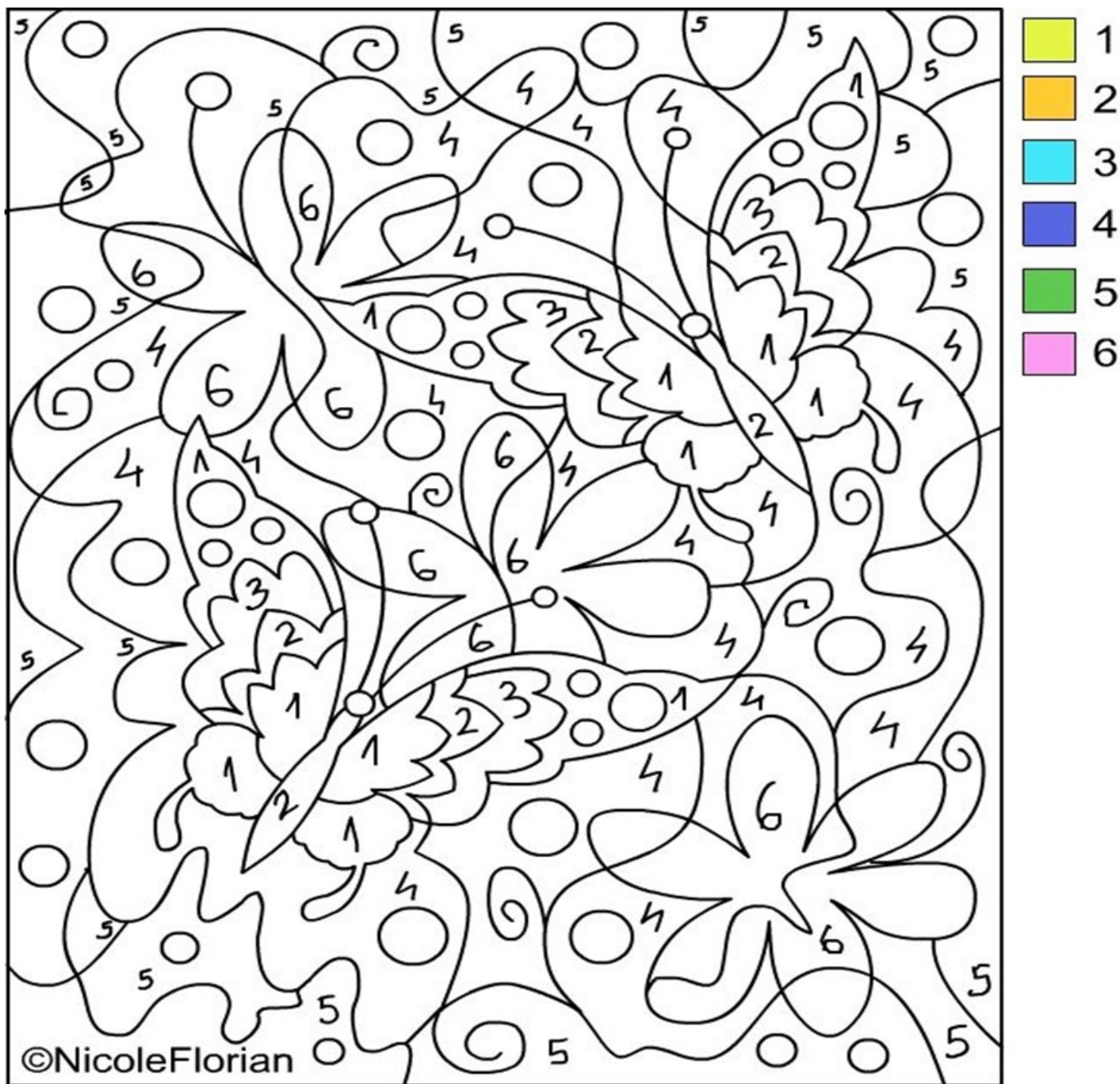
Étapes à suivre:



- Avant de se lancer dans la fabrication, il est très important de bien laver et désinfecter nos mains.
- Commencer par plier ensemble en accordéon deux feuilles de papier essuie-tout.
- Placer un élastique à chaque extrémité et replier, comme dans le schéma.
- Puis agraffer le tout (pointe des agrafes vers l'extérieur); ou encore coller le tout avec du bon ruban adhésive.
- Se laver les mains avec à l'eau chaude et au savon. Porter le masque en mettant les élastiques derrière les oreilles, de façon à couvrir le NEZ et la BOUCHE.
- Veiller à l'ajuster au mieux sur son visage.
- Jeter après usage unique! (Garder les élastiques pour le prochain masque.)

COIN BRICOLAGE : COLORIAGE PAR NUMÉRO

Le coloriage peut agir comme un moyen de décompression dans la journée. Il nous offre la possibilité de prendre quelques minutes pour se libérer de la tension mentale qui nous habite. En effet, se centrer sur une activité de loisir et de création nous permet de lâcher la tension émotionnelle. Le coloriage est un formidable déstressant. 5 minutes peuvent suffire!



Source: www.pinterest.ca/pin/193936327675021674

JEUX DE LOGIQUE

Trouver l'intrus

1. chat, girafe, baleine, histoire, éléphant
2. stylo, étiquette, pinceau, crayon
3. beau, belle, gentil, lit, agréable
4. dormir, manger, rêver, particulier
5. photo, image, poster, carton
6. plume, dune, poil, duvet



Solution :

1- Histoire, 2- Etiquette, 3- Lit, 4- Particulier, 5- Carton, 6- Duvet

Énigme

1. Un couple va dîner dans un restaurant luxueux.
2. La nourriture est de première qualité, la cuisine répond à toutes les règles d'hygiène, le personnel est propre et en bonne santé.
3. Cet homme et cette femme ne sont allergiques à aucun plat qui leur a été servi. Et pourtant, à peine le repas fini, tous deux sont très malades.
4. Pourquoi?



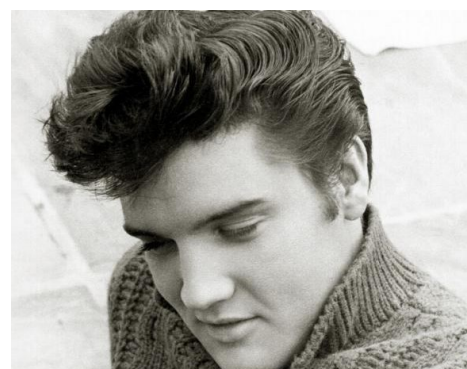
Solution :

Le couple dînait sur un bateau... et fut victime du mal de mer

Mots mystérieux

Trouvez les mots en fonction de la définition donnée:

1. Le rockeur en est très fier
2. Pour le prendre il vaut mieux être à l'heure.
3. Un coup de vent le fait s'envoler.
4. La rivière en est pleine.
5. On en trouve à la campagne.



Solution :

1) Banane / 2) Train / 3) Chapeau / 4) Eau / 5) Fermes.

NOUVEAU JEU DE CARTES EN SOLITAIRE

Le jeu solitaire des sauts de grenouille

Placement du jeu de cartes

Pour commencer, on tourne une carte et on met le reste du paquet en une pile (la réserve dans laquelle on puise). On ajoute la carte suivante à droite de la 1^{re}, etc.

Le but du jeu

L'objectif est de ramener toutes les cartes vers la gauche, en un paquet. (Mais c'est rare! Si on termine avec quatre paquets ou moins, on est content!)

Comment les élimine-t-on?

Il y a trois règles permettant de ramener des cartes vers la gauche:

- Une carte peut faire "un saut en arrière" si sa voisine est de la même **sorte**.
- Une carte peut faire "un saut en arrière" si sa voisine est de la même **valeur**.
- Une carte peut faire un saut **trois cartes en arrière** si les cartes sont de la même sorte ou de la même valeur.

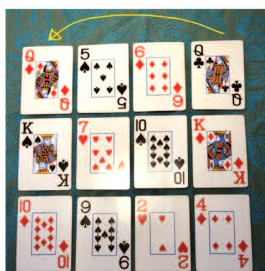
Exemples de sauts de grenouille:



Reine de coeur:
va sur **Reine** de carreau

Roi de trèfle:
va sur **Roi** de pic

2 de **carreau**:
va sur 10 de **carreau**



Reine de trèfle:
va sur **Reine** de carreau

Roi de carreau:
va sur **Roi** de pic

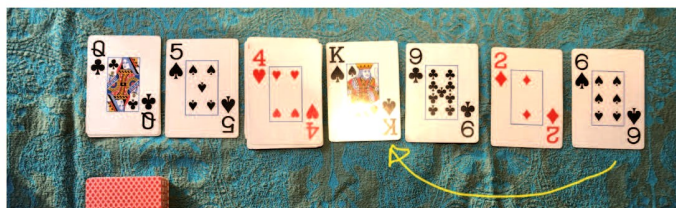
4 de **carreau**:
va sur 10 de **carreau**



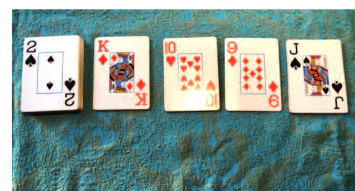
Ici, il a fallu qu'on tourne trois cartes avant d'avoir un **saut** possible:
La **Reine** de trèfle peut aller sur la **Reine** de carreau.



Plus tard dans le jeu, on se retrouve avec ce jeu. Le **4** de **coeur** fait un saut de trois cartes jusqu'au 9 de **coeur**, puis il embarque sur sa nouvelle carte voisine, le **4** de carreau, et finalement sur le 3 de **coeur**.



Zut! En jouant toutes les cartes de notre pile, on s'est retrouvé avec cinq paquets. Il n'y a plus de d'éliminations possibles!



MOTS MÊLÉS SUR LE THÈME « Capitales du monde »

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

Retrouvez 15 mots cachés dans la grille. Ils peuvent s'écrire dans tous les sens. Une lettre peut servir plusieurs fois. Quand tous les mots seront rayés, parmi les lettres qui resteront dans la grille, trouvez un mot caché de onze lettres.

Liste des mots à trouver :

Accordéon	Flûte	Sanza
Arc	Guitare	Sonnaille
Bal	Harpe	Tambour
Balafons	Lyre	Tam-Tam
Duo	Pianos	Valiha

Solution des mots mêlés :
Le mot caché à trouver est : INSTRUMENTS

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 du contrôle de la qualité	poste 235
Nathalie Prézeau, responsable communications	poste 244
Jean Tété, administration et communications	poste 242
Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes	poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205	poste 265
Ella-Monia Irakoze, bureau 205	poste 263
Équipe des préposés, bureau 205	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

Service d'aide à domicile

Coordonnatrice des soins	poste 250
Junie Zamor	poste 264
Centre de vie active	poste 222
Service de jour	poste 226
Logement	poste 232
Factures	poste 242
Sécurité	poste 249

Site web : www.caheritage.org

Facebook : www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawa

Twitter : www.twitter.com/CAHdepuis40ans