

LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

17 avril 2020

Mot de la direction de CAH



Chers clients, aidants et résidents,

J'espère que malgré les consignes associées au coronavirus, vous avez passé de très belles fêtes religieuses et n'avez pas abusé du chocolat!

Alors que nous entrons dans la quatrième semaine depuis la déclaration de l'état d'urgence dans la ville de Toronto, je voudrais profiter de l'occasion pour remercier chacun d'entre vous pour votre soutien, votre compréhension et votre engagement à respecter les nouvelles recommandations de distance sociale et d'auto-isolément.

Nos services sont toujours en place, notre personnel de première ligne s'efforçant de tendre la main à chacun d'entre vous dans le besoin. N'hésitez pas, à tout moment, à nous contacter. Nous sommes là pour vous assister.

Malheureusement, ce n'est pas le moment de relâcher notre vigilance ni de faire des exceptions. La responsabilité principale de chacun est de tout mettre en œuvre pour se protéger et protéger les autres.

Cette semaine et celles qui suivront seront critiques pour tous les aspects de l'évolution de la pandémie.

C'est en effet un moment où nous sommes appelés à être encore plus stricts dans notre détermination à arrêter la propagation du virus.

Au nom de nos résidents, clients et soignants, je demande à tous les parents, amis et visiteurs de rester loin de Place Saint-Laurent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus le moindre risque de propagation. De plus, je demande à nos résidents de rester dans leurs unités, de s'isoler, de pratiquer la distanciation physique et de se laver fréquemment les mains.

Si vous ne vous sentez pas bien, prévenez notre équipe dès que possible. Je vous demande également d'encourager vos voisins à faire de même en tout temps et à soutenir le personnel dans ses efforts pour empêcher aux visiteurs d'entrer dans notre immeuble.

Nous sommes tous responsables de la sécurité et du bien-être de nos proches et de nos clients. À cette fin, gardons en place les excellentes habitudes et comportements acquis jusqu'ici.

N'hésitez pas à nous appeler à tout moment au 416-365-3350. Je vous souhaite à tous une semaine en santé et en sécurité.

Cordialement,



Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH

POUR VOUS RENSEIGNER D'AVANTAGE SUR 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

<https://ici.radio-canada.ca/coronavirus-covid-19>

La page de L'Express

www.l-express.ca

DES INQUIÉTUDES ET DES PENSÉES ANGOISSANTES?

Trucs pour faire face à l'anxiété pendant la pandémie COVID-19

Les niveaux élevés d'anxiété et de stress sont généralement alimentés par notre façon de penser. Par exemple, vous pouvez avoir des pensées telles "Il n'y a rien que je puisse faire" ou "Je ne pourrai pas faire face". Ces pensées peuvent être si fortes que nous les croyons vraies. Cependant, toutes nos pensées ne sont pas des faits; beaucoup ne sont que des croyances que nous entretenons et qui nous semblent être des faits.

Comment reconnaître les croyances qui nous nuisent? Voici quelques moyens de remettre en question nos inquiétudes et nos pensées anxieuses.

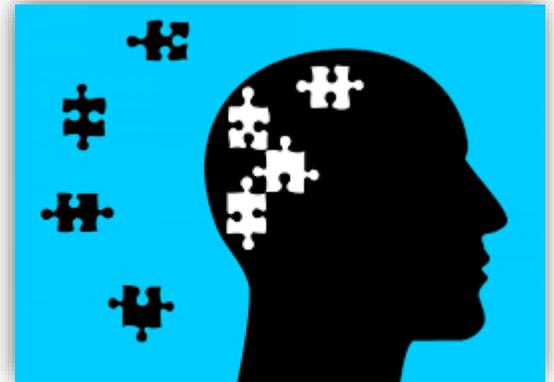
Commençons par attraper nos pensées

Lorsque nous nous sentons anxieux ou stressé, arrêtons-nous et notons ce que nous pensons. Il se peut que plus d'une pensée nous traverse l'esprit lorsque nous nous sentons anxieux. (Exemple: notre pensée peut ressembler à quelque chose comme "Et si..." ou "J'ai peur que...")

Une fois que nous avons identifié une pensée, mettons-la au défi

Posons-nous les questions suivantes:

- Cette pensée est-elle vraie? Vraie à 100% et toujours vraie?
- Comment puis-je savoir si elle est vraie?
- Quelle est la preuve de cette pensée?
- Quelles sont les preuves contre la pensée?
- La chose qui m'inquiète est-elle déjà arrivée?
- Que s'est-il réellement passé?
- Comment ai-je fait face? Quel a été le résultat final?



Difficile de se débarrasser de nos soucis?

Demandons-nous: "Qu'est-ce que le fait de s'inquiéter fait pour moi? Est-ce que le fait de m'inquiéter m'aide vraiment à résoudre un problème ou est-ce que cela me maintient bloqué et me rend anxieux? Est-il utile de continuer à penser de cette façon?"

- Après avoir examiné ces approches, voyons si nous pouvons arriver à une réflexion plus équilibrée. Par exemple, au lieu de se dire "Je suis âgé et de nombreuses personnes âgées tombent extrêmement malades. Je pourrais en mourir", ce pourrait être remplacé par "Je suis âgé, mais je prends également toutes les précautions recommandées, je dispose d'un bon réseau de soutien et je prends des mesures pour rester en bonne santé. Il est très probable que je m'en remette et que je me rétablisse."

NOTE: Nous avons fait une traduction libre d'informations trouvées sur le site www.camh.ca/covid19 sur la gestion du stress et de l'anxiété liés à COVID-19.

RELAXATION : MÉDITATION SUR LE SOLEIL

La **méditation** est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété. Celle-ci nous rappelle tout le plaisir de ressentir le soleil sur notre visage.

- Je prends une position agréable.
- Je ferme les yeux.
- Je respire profondément, je prends trois respirations complètes.
- Intérieurement, je crée la vision du soleil levant.
- J'imagine le soleil monter peu à peu dans le ciel.
- Je sens le soleil qui me réchauffe, je sens la chaleur de ses rayons sur mon corps.
- Je laisse cette chaleur me pénétrer.
- Je ressens un bien-être.
- Le soleil est maintenant à son point le plus haut. Je visualise cette boule dorée.
- Je ressens la chaleur de ses rayons au niveau de mon plexus solaire.
- Je suis bien. Lentement, je laisse redescendre le soleil dans le ciel.
- Je fais à nouveau quelques respirations profondes et j'ouvre les yeux.



QUOI DE NEUF ?

JOLIE INITIATIVE DE LA COMMUNAUTÉ EN TEMPS D'ISOLEMENT

Un GROS MERCI de CAH

à tous les enfants qui nous ont envoyé des vidéos!



Vous avez mis du soleil dans notre journée!

www.caheritage.org/CentreDeVieActive

Un groupe de parents des élèves de l'école élémentaire La Mosaïque a eu l'idée est de créer de courtes vidéos de moins d'une minute incluant des petits bouts de vie familiale et des messages aux aînés francophones du grand Toronto en général, et aux résidents de Place Saint-Laurent de CAH en particulier. Initié par le parent Muricio Suchowlansky, ce projet permet de recueillir sur un lien collectif de Google Drive des petites capsules créées pour briser l'isolement chez les aînés durant la période de confinement.

Certains de ces enfants ont eu l'occasion de visiter la Place Saint Laurent durant l'année. Monsieur Suchowlansky a

ajouté: "Mon fils n'arrête pas de parler de son expérience lors de cette visite". CAH le remercie chaleureusement, ainsi que tous les élèves et les parents participants.

Tout le monde peut voir les petites capsules (et en ajouter de nouvelles) en cliquant sur le lien que nous avons ajouté sur la page du CVA (Centre de vie active) sur le site internet de CAH.

Visitez www.caheritage.org/CentreDeVieActive.

ACTIVITÉS D'ÉCRITURE

1. Le lieu

Choisissons un lieu. Ce pourrait être notre chambre, ou encore un lieu auquel on ne penserait pas forcément en premier: une île, le Château de Versailles ou les chutes du Niagara, par exemple.

Cela nous fera d'abord travailler notre imagination puisque nous allons... décrire ce lieu!

Le but est de trouver une histoire qui va s'y dérouler, d'intégrer des personnages, de mettre un peu d'action en somme! À moins que l'on préfère se concentrer sur la description en peignant autant de détails que possible.

2. De ma fenêtre

En regardant par notre fenêtre ou notre balcon, observons ce qui se passe dehors et imaginons une petite histoire. Les gens, les animaux, les véhicules, la nature...

Le but est de faire travailler son imagination. Demandez-nous des questions du genre: D'où arrive cette personne? Où va-t-elle? Comment se sent-elle? Qu'est-ce qui réjouit cet animal? Que pense-t-il de son maître? Est-ce que ce conducteur est en retard? Pourquoi? Où va-t-il?

3. Un jour, une lettre

Le défi est d'écrire une lettre à une personne que nous connaissons ou avons connue, tel un ami d'enfance, un ancien voisin ou collègue. nous n'aurons pas à l'envoyer!

Le but est de stimuler notre mémoire... et de nous rappeler de bons souvenirs.

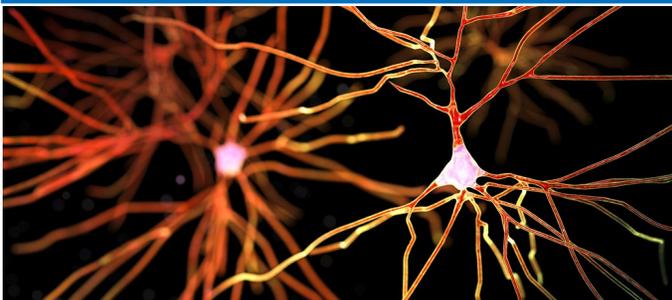
4. Je me souviens

Écrivons 50 phrases qui commencent par « Je me souviens... ». Une autre façon amusante de stimuler notre mémoire.

5. Un mot, une heure

Prenons un dictionnaire et choisissons un mot au hasard. Puis écrivons un texte autour de ce mot-thème, en allouant une heure pour l'exercice. Laissons aller notre imagination!

POUR TRAVAILLER NOTRE MÉMOIRE



1. Main faible

Le principe est d'utiliser sa main non dominante pour réaliser des tâches quotidiennes qu'on fait généralement avec la main dominante (sans prendre de risque). Donc, si on est droitier, utilisons la main gauche.

2. Compte à rebours

nous pouvons écrire les chiffres sur un papier pour nous aider à faire cet exercice. Essayer de compter à rebours (à l'envers) à partir de 200, en soustrayant 5 à chaque nombre (200, 195, 190...).

Puis commencer à 150, en soustrayant 7 à chaque fois (150, 143, 136...). Et finalement, commencer à 100 et soustraire 3 à chaque nombre (100, 97, 94...).

ÇA VEUT DIRE QUOI : SOUVENT?

Tous les spécialistes s'entendent pour dire qu'une des actions les plus importantes à faire pour éliminer la contagion est de se laver les mains souvent. MAIS qu'est-ce qu'on entend exactement par "souvent"?

On a enfin trouvé une réponse satisfaisante dans le [Guide autosoins](#) du Gouvernement du Québec, en page 7. (Pour lire le guide complet, cliquez sur le lien COVID-19 sur la page d'accueil du site www.quebec.ca.) Voici ce qu'ils spécifient:

QUAND se laver les mains? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

Maintenant, on sait!

ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.

- 1**
Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède
- 2**
Appliquez du savon
- 3**
Pendant au moins 20 secondes, assurez vous de laver :
- 4**
Rincez-vous bien les mains
- 5**
Séchez-vous bien les mains avec un essuie tout
- 6**
Fermez le robinet à l'aide d'un essuie-tout

la paume et le dos de chaque main

entre vos doigts

sous les ongles

les pouces

1-833-784-4397

@canada.ca/le-coronavirus

phac.info.aspc@canada.ca

SÉANCES DE MISE EN FORME : RESTEZ AUTONOME

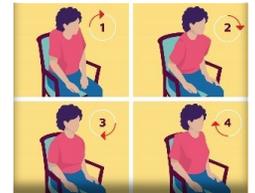
L'activité physique quotidienne d'environ 30 minutes par jour demeure un élément essentiel pour améliorer votre équilibre, votre force et vous sentir plus en confiance. Voici une série d'exercices que vous pouvez pratiquer pendant que vous regardez votre émission quotidienne à la télé.

Conseils avant de commencer ces exercices:

Adoptez une position relaxée. Porter des vêtements amples. Inspirer pendant deux secondes, et expirer lentement par la bouche. Répétez trois fois, au minimum.

Exercice 1 : Roulement des épaules

Roulez doucement vos épaules vers l'avant et vers le bas. Ensuite, roulez les vers l'arrière et vers le bas. Répétez ceci 10 fois dans chaque sens.



Exercice 2 : Soulèvement sur les orteils

Vous aurez besoin d'une chaise ou d'un comptoir. Tenez-vous droit. Tenez bien le dossier de la chaise et soulevez-vous au bout de vos orteils, aussi haut que possible. Puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou sur le comptoir. Soulevez et abaissez-vous 20 fois.



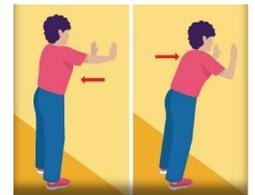
Exercice 3 : Marche sur place

La marche militaire est un excellent exercice d'équilibre pour les aîné(e)s. Si vous devez vous accrocher à quelque chose, faites cet exercice devant un comptoir. Debout, soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche. Soulevez et abaissez vos jambes 20 fois.



Exercice 4 : Élévation latérale de la jambe

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice visant à améliorer l'équilibre. Tenez-vous derrière la chaise, stable avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant, et regardez droit devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par jambe.



SÉANCE DE YOGA SUR CHAISE



Un membre du personnel de CAH a rencontré dans un cours de yoga cette anglophone s'exprimant plutôt bien en français, Anna Hardwick, et lui a demandé de faire pour les francophones de la communauté quelques séances de yoga en douceur. Essayons-ça dans le confort de nos demeures! (Petit potin: [Anna Hardwick](#) est une actrice travaillant dans le monde du film et du théâtre torontois et canadien; elle a aussi eu des rôles dans des films américains tel *Birdman!*)

Vous trouverez le premier clip *Yoga sur chaise #1* (avec Anna Hardwick) ainsi que les trois clips d'exercices du récréationniste du SDJ de CAH sur la page web du CVA (Centre de vie active): www.caheritage.org/CentreDeVieActive.

QUELS ALIMENTS DEVRAIS-JE AVOIR À LA MAISON ET EN RÉSERVE ?

Est-il vraiment nécessaire de nous ruer vers les épiceries pour acheter en panique? Les deux nutritionnistes du Centre francophone du Grand Toronto (CFGF), Alice Lin et Vicki Plante disent un retentissant NON!

“Il n’y a pas de vitamines, de suppléments ou de produits naturels qui peuvent vous aider à éviter le COVID-19 ou aider dans son traitement. Tous les nutriments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé sont dans votre alimentation, donc assurez-vous de continuer à manger des repas équilibrés!”, nous rappellent-elles. Nous savons tous comment faire notre épicerie, mais il y a-t-il quelque chose de spécial que nous devrions changer dans nos habitudes pendant la pandémie? Voici quelques conseils de choses à faire et à ne pas faire lors de nos voyages à l’épicerie:

1. **Faire si possible livrer notre épicerie en commandant en ligne.**

Si on ne sait pas comment faire, on peut appeler un parent, un ami, un aidant et lui demander de nous apprendre comment faire.

2. **Achetons des aliments qui sont nourrissants et non-périssables.**

- **Pour les protéines:** Viande, poulet et poisson (frais ou congelé), noix, graines et beurres de noix, tofu, tempeh, œufs, yogourt grec, légumineuses (congelées, en conserve ou secs), lait ou lait en poudre.
- **Pour les fruits et légumes:** Regardons du côté des fruits et de légumes congelés (très nutritifs). Pensons aux produits frais ayant une durée de conservation plus longue tels carottes, oignons, courges, brocolis, chou-fleur, pommes, oranges, patates douces et pommes de terre, cornichons et choucroute.
- **Pour les conserves:** Considérons les fruits et légumes en conserve (dans l’eau et bas en sodium lorsque possible), des sauces tomates à teneur en sodium réduite (si possible).
- **Pour les grains entiers:** Avoine, farine, riz, pâtes, pain, tortilla et pitas, quinoa et autres graines.
- **Et le reste:** beurre/margarine, huiles de cuisson ou pour vinaigrettes, épices (poudre de chili, cumin, poudre d’ail, poudre d’oignon, sel, poivre, paprika, etc.).
- **Pour l’eau potable:** Il n’y a aucune raison de s’inquiéter de notre provision d’eau potable. Donc il n’est pas nécessaire d’acheter de l’eau en bouteille.
- **Pour les animaux de compagnie:** N’oublions pas d’avoir les provisions nécessaires pour prendre soin de nos animaux de compagnie!

3. **Gérons les médicaments.**

- **Pour les médicaments:** Au besoin, les pharmacies peuvent nous livrer les médicaments avec prescriptions, et les autres médicaments.
- **Pour les renouvellements:** Les professionnels de la santé peuvent au besoin faire les renouvellements de prescriptions directement à la pharmacie.

4. **Manipuler sans danger nos aliments.**

Soyons particulièrement prudents avec la manipulation de nos aliments. Il faut s’assurer de se laver les mains (toujours durant 20 secondes), avant de commencer le processus de préparation des aliments, plusieurs fois pendant le processus, avant de servir les aliments et manger le repas. Finalement, après avoir mangé.

Le site web du gouvernement du Canada offre des informations détaillées:

www.canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments. Tous sont invités à laisser leurs questions aux nutritionnistes du CFGF au **416-922-2672 au poste 242** ou à christinet@centrefranco.org.

COIN CUISINE : RECETTE DE HUMMUS (PLAT VÉGÉTARIEN)

En plus d'être riche en fibre, le hummus (fait de pois chiches) peut être mangé en collation ou en tartinade dans les sandwichs.

Ingrédients

- 4 gousses d'ail
- 1 boîte de pois chiches, égouttés
- 1 tasse de tahini (pâte aux graines de sésame) ou de beurre d'arachide crémeux
- ¼ tasse de jus de citron (frais, de préférence)
- ⅓ tasse d'eau
- ¾ c. à thé de sel ou plus
- ¼ c. à thé de poivre noir ou plus



Préparation

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, travailler l'ail, les pois chiches, le tahini, le jus de citron, l'eau, le sel et le poivre pendant 1-2 minutes pour obtenir une purée onctueuse.
2. Déposer la préparation dans un bol de service, couvrir de pellicule plastique et réfrigérer pour quelques heures.

Astuce du chef: Sortir le bol du réfrigérateur 30 minutes avant de servir. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

APPELZ-NOUS SI VOUS AVEZ DES QUESTION OU BESOIN D'AIDE



En confinement mais pas isolés!

Appelez-nous si vous avez des questions sur nos services
ou si vous avez besoin d'aide
pour vous orienter dans cette période difficile.



416-365-3350, www.caheritage.org

COIN BRICOLAGE : UNE NOUVELLE ALLURE POUR VOS POTS!



Nous avons trouvé deux idées créatives pour donner un nouveau look à nos pots de fleurs tout en faisant du recyclage. Elles utilisent des accessoires que nous avons tous chez nous donc, pas besoin de faire d'achats supplémentaires.

Idée #1 avec bijoux

Trouver petits bijoux sans grande valeur qu'on ne porte plus: perles décoratives, colliers, broches et chaînes qui sont restés dans les tiroirs depuis des années. Il suffit de coller les petits bijoux sur votre pot, laisser sécher et voilà! Vous avez un joli pot chic et bien décoré.

Idée #2 avec tissu

- Trouver des vêtements aux jolies couleurs qu'on n'utilise plus.
- Mesurer la hauteur du pot de fleur. Couper le tissu en bandes de 2 pouces de largeur, en ajoutant 3 pouces de plus que la hauteur du pot.
- Appliquer la colle sur le pot, et un peu sur le rebord à l'intérieur.
- Poser la partie supérieure de la 1re bande de tissu à l'intérieur du pot, environ 2 pouces du haut. Puis ramener toute la bande sur le pot extérieur jusqu'à la base.
- Placer la 2e bande de tissu afin qu'elle chevauche légèrement sur la première. Répéter jusqu'à ce que le pot soit couvert entièrement.
- Replier le surplus de tissus sous la base, s'il n'est pas trop épais, ou le couper.
- Enduire le tissu avec une couche de colle. Laisser sécher complètement avant de planter des fleurs dans le pot.



Voilà un pot de fleur avec une décoration fantaisiste à faible coût!

SOLUTION DES MOTS CROISÉS DE LA PAGE 13

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	C	O	M	P	O	S	T	A	G	E
II	R		A	L	G	U	E	S		M
III	O	P	T	A	M	E	S		T	B
IV	I	R	I	S		E	T	I	R	A
V	S	A	N	T	E		E	T	A	L
VI	S	O		I	T	E	R		I	L
VII	A		B	Q		M		E	N	A
VIII	N	A	T	U	R	E	L	S		G
IX	C	I	S	E	A	U		S	U	E
X	E	R		S	I	T	U	O	N	S

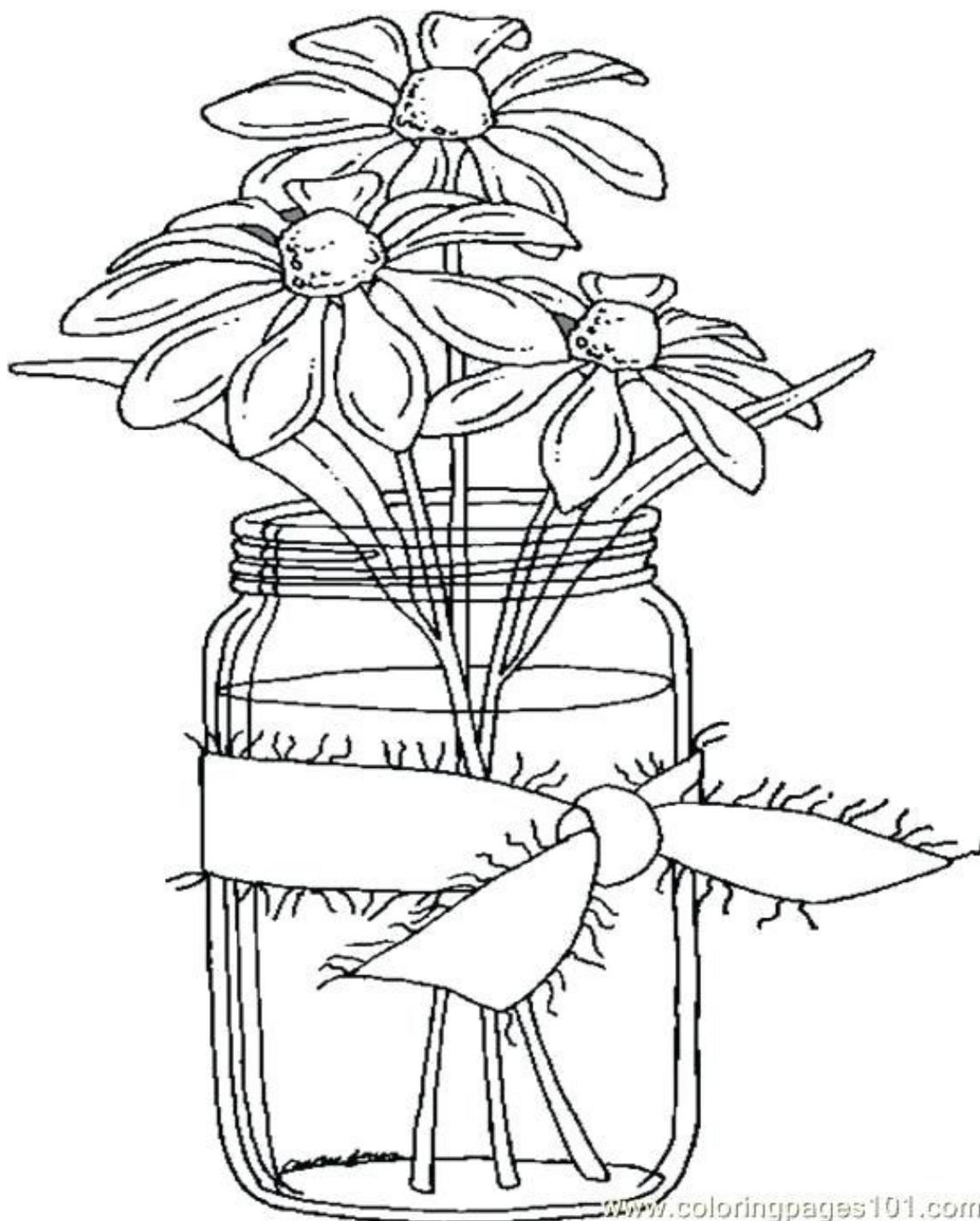
www.fortissimots.com



COIN COLORIAGE : UNE ALLURE DE PRINTEMPS

Le coloriage pour adultes a des propriétés anti-stress. Grâce à la concentration demandée, l'artiste décroche du quotidien et oublie les éléments stressants qui ont pu l'affecter au cours de la journée. Mieux encore, des chercheurs ont remarqué que le coloriage est un excellent exercice pour le cerveau. La concentration nécessaire réduit les impacts des émotions désagréables ressenties au cours d'une journée.

On en a besoin en ce moment...



www.coloringpages101.com

NOUVEAU JEU DE CARTES EN SOLITAIRE

Le jeu solitaire de la pyramide

Placement du jeu de cartes

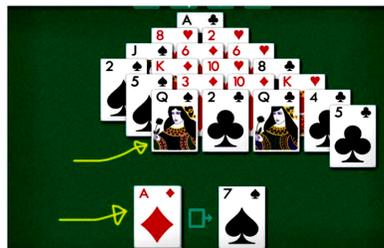
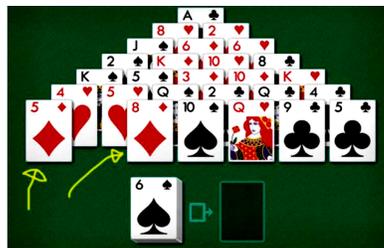
Pour commencer le jeu de la pyramide, les cartes sont disposées en forme de... **pyramide**.

On commence avec une carte au sommet, puis la 2e rangée en dessous a deux cartes, la 3e rangée a trois cartes, et ainsi de suite jusqu'à une 7e rangée de sept cartes à la base de la **pyramide**. Les faces sont visibles.

Vous mettez le reste du paquet en une pile, face visible. C'est la réserve dans laquelle vous puiserez.



Exemples:



Le but du jeu

L'objectif est de se débarrasser de toutes les cartes de la pyramide.

Comment les élimine-t-on?

En jetant les paires de cartes qui font un total de 13. Seules les cartes de la pyramide qui ne sont **pas recouvertes par une autre carte** peuvent être jouées.

Et rappelez-vous:

Le roi vaut 13.

La dame vaut 12.

Le valet vaut 11.

Le dix vaut 10.

Le neuf vaut 9, etc.

L'as vaut 1.

Combinaisons qu'on peut éliminer

1 + 12 = 13 (l'as + la dame)

2 + 11 = 13 (2 + le valet)

3 + 10 = 13

4 + 9 = 13

5 + 8 = 13

6 + 7 = 13

7 + 6 = 13

8 + 5 = 13

Le roi = 13 (on le jette quand il est libre)

Note

Quand on ne peut plus enlever de paires dans la pyramide, on utilise la 1re carte de la réserve. Si on ne peut faire une paire avec une carte de la pyramide, on continue de retourner les cartes dans la réserve. Quand on est au bout de la réserve, on retourne le paquet et on recommence à puiser.

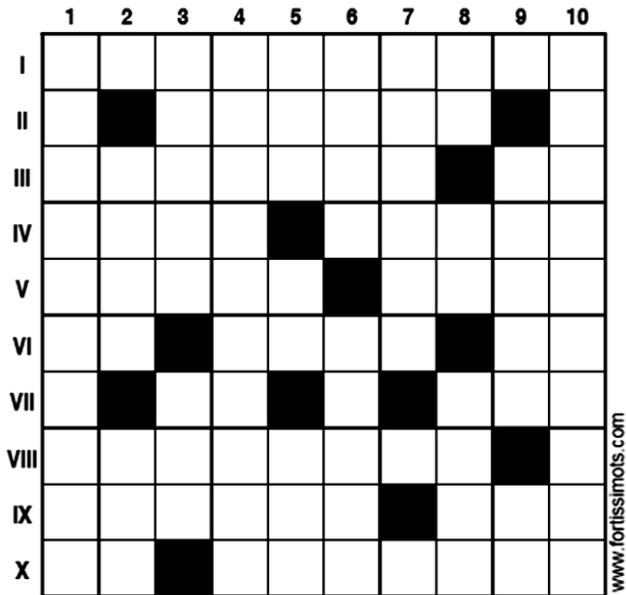
Le jeu est terminé quand on ne peut plus éliminer de paires (ou de roi).

Pour jouer ce jeu en ligne, gratuitement, en français:

<https://solitaire-spider.eu/pyramid-solitaire.html>

DES MOTS CROISÉS SUR LE THÈME ÉCOLOGIE

Des mots croisés sur le thème ÉCOLOGIE



HORIZONTALEMENT I. Une façon de valoriser nos ordures ménagères. **II.** Elles prolifèrent sur les bords des mers pollués. **III.** Fîmes un choix. Mention sur le bulletin. **IV.** Jolie fleur. Allongea. **V.** Avec un bon environnement et une bonne alimentation, elle ne peut qu'être bonne. Place de marché. **VI.** Une direction sur la rose des vents. Un réacteur français en Provence, qui étudie la fusion nucléaire. 3ème personne. **VII.** Becquerel, en abrégé. Grande école. **VIII.** Biologiques. **IX.** Outil tranchant. Il a percé les mystères de Paris. **X.** Infinitif. Plaçons.

VERTICALEMENT 1. Phénomène économique, pas toujours compatible avec l'environnement. **2.** Pirogue à balancier. Un bien collectif précieux, désormais protégé par la loi. **3.** Début de journée. Diplôme. **4.** Des matières qui mettent des siècles à se biodégrader. **5.** Produits pas très bio. Conjonction. Musique du Maghreb. **6.** Transpiration. Bouleverse. **7.** Mettre à l'épreuve. **8.** Bat le roi. L'Italie sur le web. Une société qui vend du pétrole, mais pour encore combien de temps ? **9.** Une alternative durable à la voiture. Nombre premier. **10.** Produits en masse par notre société de consommation, il faut s'efforcer de les réduire.



(Voir solution à la page 10)

LA DISTANCIATION SOCIALE EST TOUJOURS EN VIGUEUR

Prenez vos distances à l'extérieur.



MOTS MÊLÉS SUR LE THÈME « Capitales du monde »

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

www.fortissimots.com

Ci-dessous se trouvent des mots mêlés (également appelés mots cachés). Après avoir barré tous les mots de la liste, il restera à former un mot mystère avec les lettres restantes dans la grille.

La phrase-mystère en indice au mot caché :
 la ville qui ne dort jamais

ALGER, AMMAN, ATHENES, BAGDAD, BALE, BAMAKO, BERLIN, BOGOTA, BRASILIA, CANBERRA, CARACAS, DAKAR, DAMAS, DUBLIN, EREVAN.

KABOUL, KATMANDOU, LILLE, LIMA LISBONNE, LOME, LONDRES, MADRID, MANILLE, MONACO, MOSCOU, PANAMA, PARIS, PEKIN, PRAGUE.

RABAT, RIYAD, ROME, SANAA, SEOUL, SINGAPOUR, SOFIA, TEHERAN, TIRANA, TRIPOLI, TUNIS, VARSOVIE, VIENNE, VILLE, VILNIUS.

Source : www.fortissimots.com

Solution des mots mêlés :

New York

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

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205

poste 265

Ella-Monia Irakoze, bureau 2015

poste 263

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

Service d'aide à domicile

poste 250

Gestionnaire des programmes

Clarisse Woungang

poste 233

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor

poste 264

Centre de vie active

poste 222

Service de jour

poste 226

Logement

poste 232

Factures

poste 242

Sécurité

poste 249

CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

Site web : www.caheritage.org

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

Twitter : www.twitter.com/CAHdepuis4oans