

LA GAZETTE : notre lien!

avril 2020

Message du conseil d'administration de CAH



Ensemble, nous sommes plus fort - Le point sur le covid-19

Chers membres, amis, et employés de CAH,

En un mois seulement, la pandémie de covid-19

a bouleversé le fonctionnement de notre société.

La vie au quotidien a changé de façon radicale.

Cependant, une chose est certaine : l'engagement de CAH de fournir aux aînés et leurs aidants des services qui favorisent leur qualité de vie, soutiennent leur indépendance et les encouragent à participer à la vie de la communauté francophone. Même si ceci doit se faire, dans certains cas, de façon virtuelle.

À tout le personnel de CAH, incluant les préposés aux soins, les préposés à l'entretien, les préposés au service alimentaire, les chauffeurs, les gardiens de sécurité, les administrateurs du service alimentaire, les animateurs, les coordinateurs de soins, les intervenants communautaires, les gestionnaires de l'immeuble, les superviseurs, les chargés de cas, les gestionnaires de programmes, les responsables des communications, du contrôle de la qualité, la direction, et toutes les autres personnes qui travaillent directement ou indirectement pour continuer à fournir les services essentiels à nos aînés vulnérables et leurs aidants, au nom du conseil d'administration de CAH et en mon nom propre, je vous remercie du fond du cœur.

La santé, sécurité et le bien-être de nos aînés vulnérables et leurs aidants, personnel, donateurs, partenaires et collaborateurs sont notre priorité. Le conseil d'administration de CAH suit l'évolution de la situation de près et nous nous conformons aux directives gouvernementales telles que communiquées par la direction de CAH. Certains de nos services sont suspendus et nous encourageons, comme il se doit, la distanciation physique. Nous ne pouvons pas encore savoir à quel moment il sera possible de reprendre toutes les activités de CAH. Il est toutefois clair que la situation actuelle va se poursuivre au-delà du mois de mars.

Nos pensées vont à tous ceux et celles qui sont touchés par la pandémie actuelle. Toutes les équipes de CAH déploient des efforts considérables pour s'adapter à une réalité aussi imprévue. Cela demande une concertation hors pair et une compassion de tous les membres de notre communauté les uns envers les autres. Prenez tous bien soin de vous et sachez que CAH est là pour vous.

Aujourd'hui plus que jamais, nous nous devons de rester unis car ensemble, nous sommes plus fort.

Cordialement,



Colette Raphaël
Présidente du conseil d'administration



MESSAGE DE LA DIRECTION DE CAH

La santé et le bien-être de nos clients et résidents ainsi que des membres de notre personnel constituent la priorité absolue de CAH. Nous continuons activement de surveiller l'évolution de la situation concernant le nouveau Coronavirus (2019-nCoV) en partenariat avec les agences gouvernementales Santé Canada et Santé Publique Ontario. Tel que recommandé par les agences susmentionnées, CAH continue à faire activement la promotion des mesures de précaution habituelle en matière d'hygiène de mains et à l'étiquette. Nous avons aussi renforcé la mise en œuvre des standards plus élevés de nettoyage et désinfection des surfaces pour limiter la propagation du virus.

En suivant les recommandations nous avons pris les mesures suivantes :

- Nous encourageons chacun à ne pas entrer ni visiter notre site à 33 Hahn
- Toutes les activités prévues par le Centre de Vie Active (CVA) sont annulées
- Toutes activités qui prévoient des rassemblements dans nos espaces communs sont annulées
- Tous nos clients sont encouragés à nous contacter par téléphone et à ne pas se présenter directement à nos bureaux
- Nos bureaux restent ouverts même si la plupart de notre équipe travaille de la maison
- Nos activités à Oshawa sont temporairement suspendues
- Nous sommes toujours engagés à continuer à soutenir nos clients les plus vulnérables.

Les programmes suivants sont toujours opérationnels avec des standards de précaution plus élevés:

- Logement avec Services
- Service de livraison de repas
- Aide à domicile
- Ligne d'assistance pour aînés de Toronto – Toronto Seniors Line
- Soutien aux aidants
- Gestion de cas
- Appels de sécurité

Nous sommes conscients que ceci est un moment très difficile pour tous, autant plus pour les personnes les plus vulnérables et marginalisées. Nous vous invitons à suivre les recommandations de l'agence Santé Canada et Santé Publique Ontario et à rester chez vous.

Nous faisons appel aussi à tous nos amis, clients et aidants dans la communauté à nous aider à arrêter la propagation du virus en pratiquant la distanciation sociale et l'isolement chez soi ... Nous continuerons à vous tenir informés au fur et à mesure que la situation évolue ; entretemps pour toute question, veuillez s'il vous plaît vous adresser aux membres de notre équipe de soutien. L'équipe de CAH est là pour vous soutenir dans ce moment si difficile.

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et votre soutien.

Barbara Ceccarelli,
Directrice générale

NOUS AVONS TOUS UN RÔLE À JOUER DANS CETTE PÉRIODE DIFFICILE

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser
ou éternuer
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable**

Le CVA (Centre de Vie Active) de CAH adhère totalement aux directives de Santé Canada pour protéger les membres, clients, aidants et employés durant cette phase d'épidémie. Donc toutes nos activités de groupe sont annulées. Ces mesures de précautions sont indispensables afin d'enrayer la propagation rapide de l'épidémie Covid-19.

Le CVA joue également un rôle de sensibilisation auprès de ses membres, dont la sécurité et le bien-être sont notre priorité. Voici quelques mesures de protection que nous aimerions vous proposer en espérons que ces recommandations vous seront utiles :

- L'isolement social dans votre demeure et la distance sociale si vous devez être en public sont les mesures les plus efficaces pour le moment.
- Limitez les contacts avec vos proches.
- Lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau tiède pendant 20 secondes.
- Si vous n'avez pas de savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool.
- Il est préférable d'utiliser des serviettes jetables, sinon utilisez une serviette réutilisable qui vous est réservée.
- Toussez ou éternuez dans un papier mouchoir ou dans le creux de votre bras et non dans votre main.
- Surveillez votre état de santé, si vous remarquez tout symptôme y compris fièvre et toux ou difficulté à respirer, contactez **TéléSanté Ontario** au 1-866-797-0000.
- Si vous vous faites livrer des provisions, demandez qu'elles soient déposées devant la porte de votre demeure.
- Désinfectez les surfaces et les objets que vous touchez souvent, comme le téléphone, la télécommande et les poignées de portes.

Avec un esprit de solidarité et beaucoup de volonté, travaillons ensemble pour protéger la santé de toutes et de tous.

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. L'équipe de Toronto Seniors HELPLINE mettra alors à votre disposition un interprète en français. (Leurs services d'interprète sont disponible en plus de 100 langues.)

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.

Agence de la santé publique du Canada

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19

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

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.



COMMENT SE DÉSENNUYER DURANT LA PÉRIODE DE L'ISOLEMENT ?

Nous vivons tous de grands changements des derniers temps à cause de l'épidémie, mais plus encore si on a 70 ans et plus! Le fait de ne pas avoir de visite et l'annulation de toutes nos activités sociales habituelles est réellement ennuyant.

À la Place Saint-Laurent, une récréationniste est en mesure d'assister le Comité des résidents dans l'organisation interne. En communauté, certains habitent dans les tours d'appartement où l'association des locataires peuvent faciliter la communication et l'organisation. Dans les résidences pour personnes âgées, les animateurs et préposés tentent aussi d'adapter des activités aux circonstances. C'est le temps d'être créatif... et d'en apprendre un peu plus sur quelques options maintenant disponibles grâce à la technologie.

- Faire ce qu'on remet toujours à plus tard: apprendre une nouvelle recette, faire le ménage de printemps, faire le tri de nos vêtements, lire un bon livre (en emprunter à votre voisin en demandant de les laisser sur le palier), regarder une série complète à la télé, mettre à jour notre carnet d'adresse (sur papier ou sur notre mobile), appeler un vieil ami, écrire et envoyer une lettre manuscrite à un vieil ami, payer des comptes, faire les impôts, écrire vos mémoires...
- Faire des appels vidéo sur Skype, des appels "face à face" (FaceTime) avec Facebook ou de mobile à mobile. Appelez un plus jeune, un parent ou un ami plus techno, ou cherchez un tutoriel en ligne, pour apprendre comment faire.
- Lire des livres en ligne sur votre ordinateur. (Cherchez **livre en ligne gratuit en français** sur Google.)
- Écouter des audio-livres en ligne sur votre ordinateur. (Cherchez **audio-livre français gratuit** sur www.youtube.com.)
- Visiter des musées virtuels sur le site www.museevirtuel.ca.
- En apprendre sur un sujet qui vous intéresse. Il suffit d'aller sur www.youtube.com et de taper "tutoriel en français" + un mot clé sur un sujet de votre choix.
- Jouer en ligne gratuitement! N'hésitez pas à visiter la section jeux du site **Notre temps**: www.notretemps.com/jeux (cliquez dans les catégories de jeu en marge de droite, ils ont des mots coupés, des sudokus, et plus).
- Jouer un jeu de solitaire en ligne sur www.jeusol.fr/solitaire3 ou s'initier à un nouveau jeu en ligne. Cherchez le fournisseur de jeu sur votre mobile ou votre tablette.



DIFFÉRENCE ENTRE ISOLATION, QUARANTAINE ET DISTANCIATION SOCIALE?

L'ISOLEMENT

L'**isolement** consiste à séparer des autres les personnes atteintes d'une infection confirmée du Coronavirus afin qu'elles puissent se rétablir sans infecter quelqu'un d'autre.

Qui doit être en isolation? Ceux qui ont reçu un diagnostic confirmé d'une médecin.

LA QUARANTAINE

La **quarantaine** consiste à restreindre les mouvements ou à isoler les personnes qui ont pu être exposées au virus, même s'ils n'ont pas de symptômes de la maladie. La période requise est de 2 semaines.

Qui doit être en quarantaine? Pour éviter de contaminer les autres: Tous ceux qui reviennent d'un séjour ou d'un voyage en dehors du Canada. Tous ceux qui ont des symptômes de fièvre, une toux ou des difficultés respiratoires. Pour éviter d'être contaminé: Toute personne ayant un système immunitaire affaibli. Toute personne de 70 ans et plus.

LA DISTANCIATION SOCIALE

La **distanction sociale** désigne une série de tactiques visant à empêcher les gens de se rassembler en grandes foules, afin de ralentir la propagation d'un virus.

Qui doit tenir une distance sociale? Tout le monde doit s'efforcer de garder une distance de 6 pieds (2 mètres) avec tout étranger.



SÉANCES DE MISE EN FORME CHEZ SOI

Nous encourageons fortement chacun et chacune parmi vous à introduire quelques minutes d'exercices physiques dans votre routine quotidienne au moment qui vous convient. Ceci va vous permettre de garder un rythme de VIE ACTIVE dans le confort de votre maison et de garder votre motivation. Nous vous proposons une petite série d'exercices à faire chez vous. Vous en trouverez plus sur le site: www.lifeline.ca/fr/ressources/14-exercices-pour-ameliorer-la-force-et-lequilibre-des-aines

Exercice 1 : Position sur une jambe

Tenez-vous derrière une chaise stable et solide (sans roues), et retenez-vous au dossier de celle-ci. Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied.



Exercice 2 : La marche talon-orteil

Cet exercice renforce vos jambes, ce qui vous permet de marcher sans tomber. Mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez le pied gauche devant le droit, en mettant votre poids sur le talon. Déplacez ensuite votre poids sur les orteils. Répétez cette étape avec le pied gauche. Faites 20 pas de cette façon.



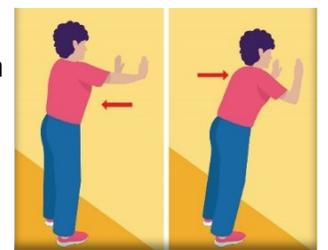
Exercice 3 : Élévation arrière de la jambe

Cet exercice de musculation vous aide à renforcer vos membres inférieurs et votre dos. Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.



Exercice 4 : Pompes au mur

Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois.



SÉANCES DE RELAXATION



Vous pouvez enregistrer ce texte (avec votre mobile par exemple), d'une voix calme et douce, et vous le diffuser au besoin. Ou encore l'envoyer à un ami qui est également en quarantaine (pourquoi pas!) et lui demander de vous le lire au téléphone.

Installez-vous confortablement. Mettez-vous à l'écoute de votre corps. Puis fermez les yeux très doucement (si vous pouvez écouter ce texte), ou lisez-le tranquillement:

- Tu sens tout ton corps qui devient lourd et s'appuie de tout son poids sur le tapis. Respire, expire... À chaque expiration, ton corps s'appuie davantage sur le sol.
- Relaxe tes paupières. Elles deviennent intensément calmes, posées sur les yeux qui se relaxent aussi.
- Relaxe tes sourcils, le point entre les deux sourcils se relâche; ton front et ton cuir chevelu se relâchent.
- Relaxe tes épaules, Sent la détente qui se diffuse le long de ton cou, le long de ta nuque. Savourez le relâchement de ta nuque.
- Tu te sens **MIEUX**. Tu te sens **BIEN**.
- Le relâchement chemine maintenant le long de tes bras, le long de tes avant-bras. Le relâchement arrive à tes poignets, à tes mains. Les deux bras sont relâchés. Ressent leur poids sur le tapis.
- Le relâchement se diffuse le long de ton dos. Imagine, ressens que tu décontractes un à un, les uns après les autres, tous les os de ta colonne vertébrale...
- Le relâchement se diffuse aussi sur l'avant de ton corps. Sent ton souffle soulever en douceur ta poitrine, sent ton ventre qui se relâche. Respire... Relâche-toi.
- Ta respiration se libère. Observe ce mouvement calme et tranquille... Observe... Respire...
- Relâche bien ton ventre. Relâche les fesses. Relâche tes hanches. Relâche tes cuisses, tes genoux, tes mollets, tes chevilles et enfin tes pieds.
- Sent à présent comme cette détente corporelle t'entraîne vers une détente intérieure. Laisse le calme intérieur s'installer. Laisse-toi descendre de plus en plus profondément en toi-même, dans ce niveau de conscience entre veille et sommeil.
- A chaque expiration, imagine que tu descends de plus en plus profondément en toi-même.
- Retrouve à chaque expiration cette sensation agréable de descente dans une région de toi-même, calme et paisible.
- Calme et paisible, bouge les extrémités, les doigts, les orteils.
- Progressivement et en douceur tourne la tête à droite, à gauche, doucement, tout doucement.
- Inspire plusieurs fois profondément. Sent comme cette inspiration te réveille. Tu peux bâiller, t'étirer, étire-toi longuement...

OUVERT DANS LE QUARTIER...

CHACUN CHEZ SOI, c'est le message lancé par Santé Canada et les autorités publiques en déclarant d'abord la fermeture des écoles, les lieux publics et d'autres services et agences non essentiels. À cela se sont ajoutés le 24 mars la fermeture de tous les commerces jugés non essentiels.

Les informations suivantes seront plus utiles pour les résidents de la Place Saint-Laurent (où se trouvent les bureaux de CAH), mais nous encourageons les aînés dans la communauté à communiquer avec nous si vous avez besoin d'aide pour trouver ce genre d'information pour votre quartier. Faites le au 416-365-3350 (vous serez dirigé à nos gestionnaires de cas) ou appelez la [Toronto Seniors HELPLINE/Ligne d'assistance pour aînés de Toronto](#) au 416-217-2077 ou 1-877-621-2077.

Nous avons fait un tour du quartier autour de Place Saint-Laurent pour voir quelles mesures de précautions les magasins locaux d'aliments et de produits de première nécessité prennent pour assurer la sécurité de leurs clients et de leur employés.

ALIMENTATION (grandes surfaces)

No Frills - 200 rue Front Est (au coin de la rue Princess) - **Heures réduites:** Tous les jours de 8 am à 8 pm
Mesures: Limite de clients en magasin à 186 personnes. Aux heures plus affluentes ils ont deux gardiens de sécurité gérant l'accès au magasin. D'autres gardiens gèrent les files d'attente pour payer à la caisse et rappellent à l'ordre ceux qui ne respectent pas les 2 mètres de distance. (Prévoyez 15 minutes de plus d'attente pour payer.)

Bulk Barn - 120 rue Front Est (au coin de la rue George) - **Heures réduites:** Lundi au samedi 10 am à 6 pm, dimanche 11 am à 5 pm - **Mesures:** Des gants de latex sont disponibles au comptoir. Ils acceptent temporairement de préparer d'avance votre commande par téléphone ou courriel, que vous pouvez venir chercher (416-861-9602, store660@bulkbarn.ca).

St. Lawrence Market - 93 rue Front Est (au coin de la rue Lower Jarvis)
Heures réduites: Le marché garde ses heures d'ouverture habituelles mais certains commerçants ont des heures réduites. Tous seront ouverts au minimum du mardi au vendredi de 10 am à 4 pm et le samedi de 7 am à 3 pm. (Les heures d'ouverture du marché lui-même demeurent mardi au jeudi 8 am à 6 pm, vendredi 8 am à 7 pm, samedi 5 am à 5 pm, fermé dimanche et lundi.) Le Marché des fermiers continue les samedis de 5 am à 3 pm.
Mesures: Les clients doivent accéder au St. Lawrence Market par les portes automatiques de l'entrée rue Front. Ils contrôlent le nombre de clients en magasin. On encourage les clients d'utiliser le gel sanitaire avant de procéder à leurs achats et on demande de ne toucher que ce qu'on achète.

ALIMENTATION (petits marchés)

Royal Foodland - 222 The esplanade (à l'ouest de la rue Hahn) - **Heures:** Tous les jours de 9 am à 5 pm - **Mesures:** Ils comptent sur leur clients pour garder la distance voulue.

Village's Mini-Market - 252 The esplanade (à l'ouest de la rue Hahn)
Heures réduites: Lundi au vendredi de 9 am à 9 pm, samedi 10am à 9pm, dimanche de 11am à 6pm
Mesures: Ils comptent sur leur clients pour garder la distance voulue.

Rabba Fine Food - 171 rue Front Est (au coin de)- **Heures:** Ils continuent d'ouvrir tous les jours, 24 h sur 24 h
Mesures: Ils n'acceptent pas les retours et comptent sur leur clients pour garder la distance voulue.

OUVERT DANS LE QUARTIER...

ALIMENTATION (service rapide/take out)

Tim Hortons - 176 rue Front Est (au coin de Sherbourne) - **Heures:** Tous les jours de 6 am à 10 pm

Mesures: Ils ont fermé leur section de salle à dîner mais offrent le service rapide au comptoir. Leurs toilettes sont fermées au public.

Tous les autres comptoirs - La majorité des petits endroits qui offrent habituellement le service rapide de commande au comptoir sur The Esplanade et sur la rue Front Est sont ouverts.

Heures: Ils semblent ouvrir à leurs heures habituelles.

Mesures: Ils n'ont pas le personnel pour gérer les clients et comptent sur eux pour observer la distance voulue.

Les autres besoins...

Shoppers Drug Mart - 18 rue Lower Jarvis (au coin de The Esplanade)

Heures réduites: Tous les jours de 8 am à 10 pm - **Mesures:** La 1re heure réservée aux aînés et ceux qui ont un état de santé chronique. Le rabais aux aînés du jeudi est aussi appliqué durant cette 1re heure.

Poste Canada - 18 rue Lower Jarvis (dans le Shoppers Drug mart)

Heures réduites: Le comptoir de Poste Canada est ouvert du lundi au vendredi 9am à 9 pm, samedi de 9 am à 3 pm et fermé le dimanche - **Mesures:** La livraison de la poste continue.

Pet Valu - 184 rue Front Est (au coin de la rue Princess)

Heures réduites: Lundi au samedi 11 am à 6 pm, dimanche 11 am à 5 pm

Mesures: Limite de clients en magasin à 186 personnes. Vous demandez au préposé ce que vous voulez et ils vont le chercher pour vous. Ils acceptent temporairement de préparer d'avance votre commande par téléphone ou courriel, que vous pouvez venir chercher (416-363-8838, pvf2337@petvalu.biz).

Dollarama - 226 rue Front Est (à l'ouest de la rue Hahn)

Heures réduites: Lundi au vendredi 9am à 9 pm, samedi 9 am à 8 pm, dimanche 10 am à 6 pm

Mesures: La 1re heure réservée aux aînés et ceux qui ont un état de santé chronique.

BANQUE BMO - 236 rue Front Est (à l'ouest de la rue Hahn) - **Heures réduites:** Lundi au vendredi 10 am à 4 pm, fermé le weekend - **Mesures:** Ils comptent sur les clients pour observer la distance voulue.

BANQUE CIBC - 230 rue Front Est (à l'ouest de la rue Hahn)

Heures: Cette branche est fermée temporairement.

LCBO - 222 rue Front Est (à l'ouest de la rue Hahn) - **Heures réduites:** Tous les jours de 11 am à 6 pm

Mesures: Les retours ne sont pas acceptés en ce moment.

Staples

250 rue Front Est (au coin de la rue Berkeley) - **Heures réduites:** Midi à 5 pm

Mesures: Limite de clients en magasin à 10 personnes.

Esso - 176 rue Front Est (au coin de Sherbourne) - **Heures réduites:** Tous les jours de 6 am à minuit

Mesures: Tarifs d'essence extrêmement réduit (66¢/litre en date du 25 mars). On peut payer à la pompe ou au comptoir.

MOT MYSTÈRE « PRÉNOM »

À TROUVER UN MOT DE 8 LETTRES - THÈME : BUREAU

AIGUILLEE	FLEURS	REMBOURRER
AIGUILLETER	FRONCE	REPASSER
AJOURÉE	GANSER	REPRISAGE
AJOURER	JASERON	RETOUCHER
AJUSTER	LACET	RIVIERE
ARGENT	LAMEE	ROSETTE
ARRET	LANCE	SOIE
ARTISANAL	LISERER	TAILLEUR
COTON	MAIN	TIGE
COUDRE	METAL	VANNERIE
CUIVRE	NAVETTE	
ECRUE	NERVURE	
ENGRELE	OEILLET	
ENTOILAGE	ORGE	
ENTOILER	ORNER	
EPINGLE	POIRET	
ESSAYER	POIS	
ESSAYEUR	RAVAUDER	
ETUI	RELIEF	

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

Réponse : RÉMUNÉRATION

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 Nangué

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

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/CAHdepuis40ans