



## LA GAZETTE : notre lien!

octobre-novembre 2019

### Chers amis de CAH

La saison festive 2019 à CAH a été remplie d'activités et événements exceptionnels qui ont permis aux résidents de la Place Saint-Laurent et aux membres du Centre de vie active (CVA) de CAH de profiter de belles journées et soirées d'été dans une ambiance amicale très agréable. Je cite en particulier les soirées hots dog, l'activité du jardinage et les pauses-café spéciales qui ont eu un grand succès sans oublier les cocktails et crèmes glacées d'été.

Je profite de l'occasion pour remercier nos bénévoles pour leur engagement lors de nos activités festives, en particulier ceux et celles qui ont aidé lors des soirées hots dog, l'activité du jardinage et le service de transport. Je remercie également toute l'équipe du service alimentaire de CAH pour leur travail, leur bonne collaboration et travail d'équipe.

Au nom de toute l'équipe de CAH, nous vous souhaitons tous une belle saison d'automne avec une nouvelle gamme d'activités spéciales mettant l'accent sur l'amélioration continue de nos services et programmes. Notre but ultime est de répondre au maximum à vos besoins liés à l'activation et au bien-être.

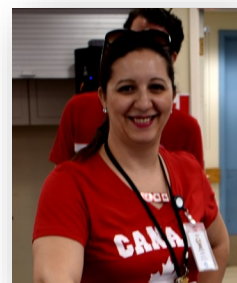
### Les nouveautés du Centre de vie active (CVA)

Nous avons le plaisir de vous annoncer le lancement d'un projet théâtre avec le Théâtre français de Toronto (TFT) incluant des séances de mise en lecture de 3 pièces de théâtre bien choisies et également des ateliers mouvements offerts par une professionnelle (voir p.4).

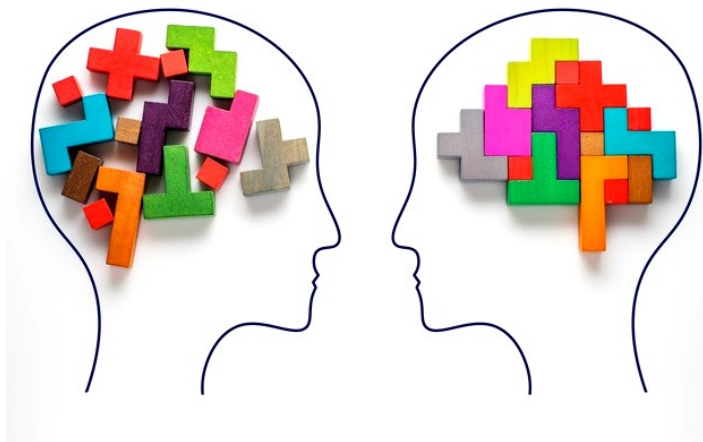
Nous allons également offrir une séance de mise en forme Cardio chaque lundi à 16 h et un cours d'espagnol une fois par semaine. D'autres activités sont aussi prévues à l'extérieur comme des projets intergénérationnels avec des écoles et autres organismes francophones. Toujours pour le bien-être des clients, CAH offre le transport gratuit à partir de CAH 3 fois par mois aux clients qui souhaitent faire des courses chez NoFrills situé sur la rue Front.

On vous invite donc tous à consulter nos calendriers ci-joints, ainsi que notre site internet et le babillard du CVA pour être à jour sur les nouveautés et les changements liés aux activités.

**Ayda Amar**  
Animatrice CVA



## ATELIERS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE



En collaboration avec l'Association Canadienne de Santé Mentale, CAH vous invite à participer à un projet pilote de trois ateliers de sensibilisation sur les enjeux en santé mentale auprès des personnes de 55+.

Les séances débuteront à 13 h 30 dans la salle à diner.

**Les sujets et les dates des séances sont :**

1. **Le vendredi 18 octobre** : survol-compréhension de la santé mentale et du bien-être pour les personnes 55+.
2. **Le lundi 28 octobre** : la dépression
3. **Le vendredi 8 novembre** : l'anxiété

Chaque atelier de 90 minutes vise à favoriser le dialogue et le partage d'expérience tout en offrant de l'information importante sur les sujets.

**À ne pas manquer!**

### NOS ACTIVITÉS

|                       |                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tous les jours</b> | <b>Pause-café à 15 h</b>                                                                                                                  |
| <b>Les lundis</b>     | <b>Bridge à 13 h</b><br><b>Cours d'espagnol à 10 h, mise en forme à 16 h et bingo à 18 h 30.</b>                                          |
| <b>Les mardis</b>     | <b>Mise en forme 10 h, scrabble à 13 h.</b>                                                                                               |
| <b>Les mercredis</b>  | <b>Messe à 11 h 15,</b>                                                                                                                   |
| <b>Les jeudis</b>     | <b>Yoga à 9 h 30.</b><br><b>Magasinage à 10 h 30.</b><br><b>Aquagym trois jeudi par mois à 12 h 30.</b><br><b>Mise en forme à 13 h 30</b> |
| <b>Les vendredis</b>  | <b>Mise en forme 10 h, atelier de théâtre à 14 h,</b>                                                                                     |
| <b>Les dimanches</b>  | <b>Aquarelle à 15 h.</b>                                                                                                                  |

**Pour toutes inscriptions aux activités du CVA**

**416-365-3350, poste 222.**

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

## Ligne d'assistance pour les aînés de Toronto **EN FRANÇAIS**



# 416-217-2077

Saviez-vous que le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) du Centre-Toronto, avec le soutien de CAH, offre **en français** une ligne d'assistance aux aînés de Toronto? Pour rejoindre les gestionnaires de cas de CAH **pouvant vous assister en français du lundi au vendredi de 9h à 17h**, faites le 1 lorsque vous appelez Toronto Seniors HELPLINE/ **Ligne d'assistance pour aînés de Toronto**. Nos gestionnaires de cas peuvent aider les aînés et leurs aidants dans la navigation du système de santé et de soutien communautaire.

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





## PROJET PILOTE DE CAH ET DU THÉÂTRE FRANÇAIS DE TORONTO

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer dès le 3 octobre à notre future série d'activités culturelles qui relie le CAH et le Théâtre Français de Toronto tout au long de l'année. Venez découvrir à CAH les dessous d'une création théâtrale en compagnie d'une équipe professionnelle du TFT.

Nous encourageons les amateurs du théâtre à profiter de ces rencontres uniques !

**Les activités prévues pour ces rencontres sont les suivantes :**

- 3 mises en lecture de pièces de la programmation du Théâtre français : *La Cantatrice chauve*, *Exercice de l'oubli* et *Le Club des éphémères*.
- 3 ateliers de mouvements
- 2 ateliers d'écritures
- 2 séances de visionnement de captation avec une discussion autour de la pièce à la fin de la projection.

La liste d'inscription pour la première rencontre sera disponible sur le babillard du CVA.

Pour plus d'information sur ce projet, veuillez nous contacter par courriel à : [aamar@caheritage.ca](mailto:aamar@caheritage.ca) ou par téléphone au 416-365-3350 poste 222.

**Première rencontre le jeudi 3 octobre, 10 h 30 dans la salle d'activité #2**

**Veuillez consulter le calendrier pour les dates des prochaines séances.**

## DE NOUVEAUX EXERCICES À CHAQUE MOIS!

Nous avons récemment fait la connaissance d'Andrea Carlisle, notre nouvelle consultante en exercices physiques, qui nous aidera à planifier des séances d'exercices qui toucheront à tous les muscles, afin d'assurer une bonne forme fonctionnelle. Durant la rencontre, les clients, résidents et l'équipe de CAH ont pu tester la toute première série d'Andrea. Chacun a travaillé fort, et dans la joie, selon ses capacités.

Chaque mois, Andrea remettra aux animateurs une nouvelle série d'exercices de 30 à 45 minutes, pour laquelle les préposés aux soins recevront une formation. Cette série sera intégrée dans les séances d'exercices offertes par CAH et adaptée selon les besoins des clients rencontrés à domicile. Voilà qui saura briser la monotonie des exercices devenus trop familiers! De plus, CAH ajoutera désormais le plus possible des mini-séances de 3 minutes d'exercices après les repas, qu'on appellera des "collations" d'exercices. En anglais, on appelle ça faire du "exercise snacking". On en entendra parler beaucoup dans les prochains mois. À suivre...



## FLÂNERIE ET CAFÉ À LA DISTILLERIE AVEC AYDA



Le CVA organise une sortie spéciale à la distillerie, le quartier historique du centre-ville de Toronto, où se trouvait au XIX<sup>e</sup> siècle la distillerie Gooderham and Worts qui ont joué un rôle important dans le développement économique de la ville et du pays.

Lors de notre sortie nous en profiterons pour prendre un café chez Balzac, dans ce beau quartier au charme sans pareil. La flânerie durera une 40<sup>e</sup> de minutes.

**Quand : Mercredi 9 octobre 2019,**  
**départ de CAH à 13 h 30**

## REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE



Venez vous joindre à nous pour célébrer notre traditionnelle repas de **l'Action de grâce!**

C'est avec un grand plaisir que nous vous convions à un repas spécial de l'Action de grâce. Comme il s'agit de célébrer l'abondance des récoltes d'automne, le service alimentaire de CAH a prévu un repas traditionnel copieux et délicieux à cette occasion.

Au menu, nous aurons de la dinde farcie accompagnée d'une sauce aux canneberges, de la purée de patates douces, des légumes de saison et au dessert de la tarte à la citrouille. **Un menu végétarien sera servi sur commande.**

**Quand : Jeudi 10 octobre, à 12 h**

**Participation : membre : 10 \$ - non-membre : 13 \$**

La liste d'inscription sera disponible sur le babillard, ou contactez nous à [aamar@caheritage.org](mailto:aamar@caheritage.org), ou au 416-365-3350, poste 222.

## ATELIER SANTÉ



Comment s'alimenter pour échapper à la grippe d'hiver ?

Le Centre francophone du Grand Toronto  
en collaboration avec CAH

**Thème : Prévention de la grippe et alimentation  
pour le système immunitaire**

**Quand : Mercredi 16 octobre à 13 h 30**



## DÉCORATION DES CITROUILLES ET ATELIER ARTISTIQUE D'HALLOWEEN



Comme à chaque année, le CVA vous invite à participer à l'activité gratuite de décoration de citrouilles ainsi qu'à un atelier artistique sur le thème d'Halloween.

Les citrouilles seront fournies!

**Quand : Mercredi 23 octobre, à 14 h**

**Venez nombreux!**

## PAUSE-CAFÉ HALLOWEEN



Joignez-vous à nous pour célébrer **Halloween!**

Au programme, musique, animation, défilé de costumes et tirages au sort.

Une collation sera servie à l'occasion.

**N'oubliez pas de venir costumés! C'est tellement plus amusant!**

**Quand : Mercredi 30 octobre, à 15 h**

## C'EST HALLOWEEN! REPAS-PARTAGE DES RÉSIDENTS



Le comité des résidents de la Place Saint-Laurent organise un repas-partage pour célébrer Halloween.

Chacun apportera un plat de son choix. On fêtera cette occasion avec des prix de présence et de la musique effrayante.

Pour plus de détails sur l'événement, veuillez communiquer avec madame Vicky Lehouck, présidente du comité au : 416-422-4377

**Joyeuse Halloween à tous et venez nombreux !**

**Quand : Jeudi 31 octobre, à 19 h**

La liste d'inscription sera disponible sur le babillard, ou contactez nous à [aamar@caheritage.org](mailto:aamar@caheritage.org), ou au 416-365-3350, poste 222.

## AQUAGYM POUR FEMMES AU CENTRE AQUATIQUE REGENT PARK



Le Centre de vie active (CVA) organise des sorties aux séances d'aquagym offertes par le centre aquatique de Régent Park.

**Notez que les séances sont offertes aux femmes seulement.**

Si vous êtes intéressés, veuillez s'inscrire sur la liste disponible sur le babillard du CVA quelques jours à l'avance.

**Veuillez noter qu'il faudra minimum trois participantes pour offrir le transport.**

**Quand : 3 jeudis par mois, départ à 12 h 15 (séances entre 13 h 30 et 15 h).**

## SAMEDI LE 2 NOVEMBRE 2019, ON RECULE L'HEURE

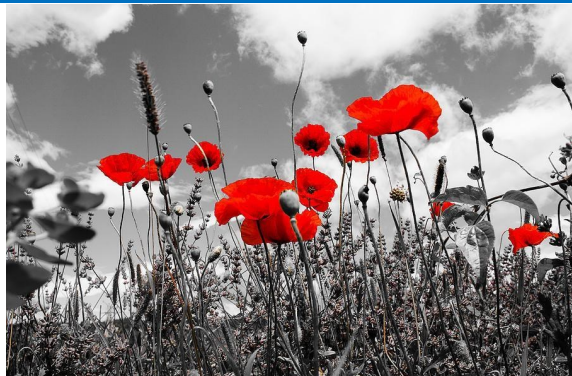


Avant de vous mettre au lit dans la nuit du 2 au 3 novembre 2019, reculez vos horloges d'une heure. **À 3 h, on recule d'une heure. il sera alors 2 h.**

**Bon à savoir :** Vous devez changer l'heure sur vos horloges « **standard** », mais probablement pas sur vos téléphones et ordinateurs car la majorité font le changement automatiquement.

En novemb**RE**, on **RE**cule (et en m**AR**s, on **AV**ance).

## LE JOUR DU SOUVENIR



Le Centre de vie active (CVA) organise une pause-café spéciale pour commémorer le jour du Souvenir.

Les Canadiens célèbrent le jour du Souvenir, autrefois appelé jour de l'Armistice. Ce jour rappelle la fin de la Première guerre mondiale et l'occasion de se souvenir de tous ceux qui ont défendu la nation.

**Quand : Lundi 11 novembre 2019, à 15 h**

## ATELIER SANTÉ



**Le Centre francophone du Grand Toronto  
en collaboration avec CAH**

**Thème : Prévention et gestion du diabète**

**Quand : Mercredi 20 novembre à 13 h 30**

## Octobre 2019

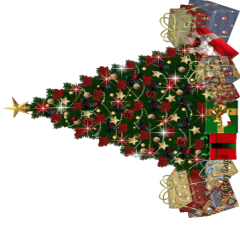
| Lundi                                                                                                                                                 | Mardi                                                                                            | Mercredi                                                                                                                                                    | Jeudi                                                                                                                       | Vendredi                                                                                                              | Samedi                                                       | Dimanche                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <br><br>1<br>Mise-enforme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Pause-café 15 h | 2<br>Messe 11 h 15<br>Pause-café 15 h                                                            | 3<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage à Nofrills 10 h 30<br>Mise en lecture pièce de théâtre avec TFT 10 h30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h | 4<br>Mise en-forme 10 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h                                                          | 5<br>Mise-en forme 10 h<br>(avec Camille)<br>Pause-café 15 h                                                          | 6<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h                       |                                         |
| 7<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30                                                   | 8<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Atelier mouvements avecT FT 14 h<br>Pause-café 15 h  | 9<br>Messe 11 h15<br>Flânerie et café à la distillerie 13 h 30<br>Pause-café 15 h                                                                           | 10<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Repas de l'Action de Grâce 12 h<br>Pause-café 15 h                                           | 11<br>Mise en-forme 10 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h                                                   | 12<br>Mise en forme 10h<br>(avec Camille)<br>Pause-café 15 h | 13<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h |
| 14<br>Jour férié<br>Pause-café 15 h                                                                                                                   | 15<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Atelier mouvements avec TFT 14 h<br>Pause-café 15 h | 16<br>Messe 11 h 15<br>Atelier santé CFT 13 h 30<br>Pause-café 15h                                                                                          | 17<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage à Nofrills 10h30<br>Aquagym 12 h 30<br>Mise en forme 13h30<br>Pause-café 15h      | 18<br>Mise en-forme 10 h<br>Atelier sur la santé mentale avec ACSM 13 h 30<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h | 19<br>Pause-café 15 h                                        | 20<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h |
| 21<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Visite amicale 13 h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30                           | 22<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Atelier mouvements avec TFT 14 h<br>Pause-café 15 h | 23<br>Messe 11 h 15<br>Atelier artistique spécial halloween 14 h<br>Pause-café 15 h                                                                         | 24<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage à Nofrills 10 h 30<br>Aquagym 12 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h | 25<br>Petit déjeuner hommes 9 h 30<br>Mise en-forme 11 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h                   | 26<br>Pause-café 15 h                                        | 27<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h |
| 28<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Bridge 13 h<br>Atelier santé mentale 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30                    | 29<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Club de lecture 14 h 30<br>Pause-café 15 h          | 30<br>Messe 11 h15<br>Pause-café spéciale Halloween 15 h                                                                                                    | 31<br>Magasinage à Dufferin mall 10 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h<br>Pot luck de s residents 19 h        |                                    |                                                              |                                         |



# RÉCAPITULONS

## Novembre 2019

La Gazette novembre— décembre 2018

| Lundi                                                                                                                                 | Mardi                                                                                                                                           | Mercredi                                                                            | Jeudi                                                                                                                             | Vendredi                                                                                                      | Samedi                                                                        | Dimanche                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                              |  |                                                                                                                                   | 1<br>Mise en forme 10 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h                                            | 2<br>Changement d'heure, reculez vos horloges d'une heure.<br>Pause-café 15 h | 3<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h                                              |
| 4<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30                                   | 5<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Pause-café 15 h                                                                                     | 6<br>Messe 11 h 15<br>Pause-café 15 h                                               | 7<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage 10 h 30<br>Aqua gym 12 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h                  | 8<br>Mise en forme 10 h<br>Dernier atelier santé avec ACSM 13 h 30<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h | 9<br>Pause-café 15 h                                                          | 10<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h                                             |
| 11<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café spéciale Jour du souvenir 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30        | 12<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Pause-café 15 h                                                                                    | 13<br>Messe 11 h 15<br>Pause-café 15 h                                              | 14<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage 10 h 30<br>Aqua gym 12 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h                 | 15<br>Mise en forme 10 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h                                           | 16<br>Pause-café 15 h                                                         | 17<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h                                             |
| 18<br>Cours d'espagnol 10 h<br>Visite amicale à Bendale 13 h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30 | 19<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Sortie culturelle AGO 13h<br>Pause-café 15 h                                                       | 20<br>Messe 11 h 15<br>Atelier santé CFT 13h30<br>Pause-café 15h                    | 21<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage 10 h 30<br>Aqua gym 12 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h                 | 22<br>Mise en forme 10 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café spéciale célébration de vie 15 h               | 23<br>Pause-café 15 h                                                         | 24<br>Aquarelle 15 h<br>Pause-café 15 h                                             |
| 25<br>Cours d'espagnol 10h<br>Bridge 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Mise en forme 16 h<br>Bingo 18 h 30                                   | 26<br>Mise en forme 10 h<br>Scrabble 13 h<br>Pause-café 15 h<br>Club de lecture 14 h 30<br>Décoration des sapins et chants avec les scouts 19 h | 27<br>Messe 11 h 15<br>Pause-café 15 h                                              | 28<br>Yoga sur tapis 9 h 30<br>Magasinage à dufferin mall 10 h 30<br>Aqua gym 12 h 30<br>Mise en forme 13 h 30<br>Pause-café 15 h | 29<br>Petit déjeuner hommes 9 h30<br>Mise en forme 11 h<br>Atelier théâtre 14 h<br>Pause-café 15 h            | 30<br>Pause-café 15 h                                                         |  |

## CÉLÉBRATION DE VIE



Vous êtes cordialement invités à vous joindre à nous pour rendre hommage à ceux qui nous ont quittés cette année. C'est une occasion de nous les remémorer avec tendresse.

**N'hésitez pas à apporter des photos ou autres souvenirs que vous souhaitez partager avec nous.** Un goûter sera servi après la célébration.

**Quand : Vendredi 22 novembre 2019, à 15 h**  
**Bienvenue à tous!**

## NOUVELLES

### CINÉMA À L'ALLIANCE FRANÇAISE DE TORONTO



À partir du mois de novembre, nous allons reprendre nos sorties à l'Alliance Française de Toronto pour regarder une sélection de films qui ont eu un grand succès auprès du public dans une salle de théâtre confortable, accessible aux personnes à mobilité réduite et bien équipée.

Veuillez consulter le babillard pour s'inscrire et avoir plus de détails sur les dates des sorties et les titres des films prévus.

**Le coût : 5 \$ incluant le transport. Départ de CAH, à 13 h 15**

## CLINIQUE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE



**Nous savons déjà que la grippe sera agressive cette année et qu'elle arrivera plus tôt. Comment nous protéger?**

Il y aura une clinique offerte par CFT à CAH au 33 Hahn afin d'obtenir la vaccination contre la grippe (date à déterminer). Nous vous offrirons café-biscuit par la suite.

Et il y a la possibilité de transport gratuit pour ceux dans la communauté qui voudraient y participer.

Entretemps :

- Lavons bien nos mains.
- Évitions de toucher nos bouches, nez et yeux.
- Et pensons aux autres – quand nous éternuons, couvrons notre bouche avec un mouchoir ou éternuons dans le cru de notre bras (pas dans nos mains!!!)

La liste d'inscription sera disponible sur le babillard, ou contactez nous à [cnangue@caheritage.org](mailto:cnangue@caheritage.org), ou au 416-365-3350, poste 233.



## MAGASINAGE CHEZ NOFRILLS POUR LES CLIENTS DE CAH



L'équipe de CAH veille au confort de sa clientèle. Après la grande réussite de cette activité de l'hiver et du printemps dernier, CAH organise un service de transport gratuit **trois jeudis par mois** pour les clients qui souhaitent faire des courses chez **Nofrills** situé au 200, Rue Front Est.

Prochain rendez-vous, le jeudi 3 octobre, départ de CAH à 10 h 30.

Veuillez consulter le calendrier pour les prochaines dates.



## PARTAGEONS

### RECONNAISSANCE DE LA BÉNÉVOLE PAULINE BOUCHARD



Nous sommes un groupe pratiquant l'aquarelle à CAH depuis 10 ans déjà, grâce à Madame Pauline Bouchard qui bénévolement depuis tout ce temps vient fidèlement régulièrement les dimanches après-midi, prodiguer ses conseils individuellement à chacune de nous.

Pauline, ancienne enseignante, est très dévouée et donne son attention à chaque participant dans la bonne humeur. C'est une artiste reconnue qui a exposé avec succès plusieurs œuvres. Elle peint aussi bien à l'aquarelle qu'à l'acrylique, d'après nature ou de façon

abstraite. Sa palette est très variée et riche en couleur, elle détient une connaissance approfondie de la composition des pigments.

L'équipe de CAH reconnaît avec gratitude les efforts et l'engagement de madame Bouchard, qui garantissent la continuité de cette activité spéciale à CAH.

Pour ceux et celles qui voudraient se joindre à nous, les sessions ont lieu tous les dimanches de 15 h à 18 h pm dans la salle de la bibliothèque. Nous disposons de matériel d'aquarelle pour essayer une première fois, de façon à savoir si vous aimeriez poursuivre cette expérience. L'ambiance y est informelle.

Un grand merci à cette artiste qui fait la joie de nos dimanches!



# UN GRAND MERCI!



Pour l'album-souvenir, consulter la page du tournoi sur notre site internet indiquée en bas de page.

Lors de la 10e édition du Tournoi de golf Gilles-Barbeau organisé le 14 septembre 2019, vous avez démontré que le bien-être des personnes **âînées francophones** vous tient à coeur.

Grâce à vos dons et commandites de **19 235 \$**, CAH se rapproche rapidement de son objectif de 30 000 \$ pour une nouvelle fourgonnette.

Merci pour tout!



[www.CAHeritage.org/TournoiDeGolf](http://www.CAHeritage.org/TournoiDeGolf)



### Un bonjour du Service de jour d'Oshawa!

Nous avons eu un été absolument superbe et chaud! Les jardins sont maintenant vidés et nettoyés prêts à dormir en attendant la prochaine saison. La récolte de Mme Malenfant (notre « tomatière » championne!) a été beaucoup moins fructueuse que l'année dernière parce qu'elle n'avait pas autant de plants. Elle avait un ou deux plants « mystères » qui ont fini par produire des tomates jaunes! Elle a généreusement partagé ses tomates avec nous!

La température refroidit et notre groupe est actif comme jamais! En septembre nous sommes allés à la cueillette annuelle de pommes.

C'est tellement agréable à ce temps de l'année! Ça fait partie de

toutes nos traditions de se familiariser avec les fruits de la terre et tout ce qu'on peut en faire – tarte aux pommes, cidre, biscuits, croustades! Yum! C'est une saison des plus alléchantes!

Cela nous emmène aux belles activités de la saison. Nous cherchons à souligner les jours qui commémorent des événements quelque fois sérieux et parfois amusants. Voici quelques-uns des jours spéciaux desquels nous ferons mention en octobre et novembre par exemple :

**4 octobre** – La journée mondiale du sourire! Ça peut faire toute la différence dans la vie de quelqu'un!

**10 octobre** – Nous allons célébrer l'Action de Grâce avec nos amis de la Place St-Laurent lors du dîner annuel. Nous en profiterons pour se rencontrer dans un environnement convivial.

**16 octobre** – Visite à Parkwood Estate. C'est la maison du Colonel R.S. McLaughlin, le fondateur de General Motors du Canada. Bâtie il y a plus d'un siècle, cette magnifique pièce d'architecture Canadienne est un lieu historique national qui accueille des milliers de visiteurs à chaque année. C'est aussi un endroit où plusieurs films et émissions de télévisions populaires sont filmés.

**24 octobre** – Les chiens thérapeutiques de l'ambulance St-Jean viendront faire un petit tour chez nous. C'est la deuxième fois que nous aurons le privilège de cajoler ces adorables toutous!

**31 octobre** – C'est l'halloween! Nous fabriquerons des masques pour mettre de la couleur dans cette fête!

**3 novembre** – Ajustez vos horloges! Nous reculons d'une heure!

**12 novembre** – On souligne le jour du souvenir (le 11 novembre)

**13 novembre** – Journée mondiale de la gentillesse. Avez-vous déjà fait un geste de bonté/générosité à l'improviste? Est-ce qu'on vous a donné un coup de main quand vous en avez eu le plus besoin?

La musicothérapie continue et devient de plus en plus intéressante et stimulante! L'instructrice (Shirley) est excellente! En août nous avons appris à sonner des cloches chacun notre tour pour jouer des mélodies connues et nous avançons un peu à chaque mois avec nos talents. Super!!! Le projet « Notre Histoire » avance! Nous devrions être en mesure de relier quelques chapitres pour partager avec nos familles aux temps des fêtes!

Nous avons finalement dévoilé notre projet spécial! Consultez notre page Facebook ([www.facebook.com/CAHOshawa](https://www.facebook.com/CAHOshawa)) pour en prendre connaissance! Nous en sommes très fiers!

**À la prochaine les amis!**





## MOT MYSTÈRE

### À TROUVER UN MOT DE 6 LETTRES - THÈME : LUMIÈRE

|             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| AMPOULE     | ENFLAMMER   | PHARE     |
| ASTRE       | ENTRETENIR  | PYRIQUE   |
| ATRE        | ESSENCE     | RAI       |
| AVEUGLANTE  | ETINCELLE   | RECHAUD   |
| BOIS        | FEU         | REFLETER  |
| CALCINATION | FUEL        | RINGARD   |
| CAUTERE     | GEOOTHERMIE | SAISIR    |
| CENDRIER    | GLOIRE      | SOLAIRE   |
| CHAUDE      | GRILLER     | SPOT      |
| CREMATOIRE  | IGNE        | TAMISER   |
| CROITRE     | INCENDIAIRE | VEILLEUSE |
| CUIRE       | LIGOT       |           |
| DEFLAGRANT  | LUMEN       |           |
| DETONATION  | LUMIERE     |           |
| DEVORER     | LUX         |           |
| EAU         | MECHE       |           |
| EBLOUIR     | NEON        |           |
| ECOBUER     | NIMBE       |           |
| ENFER       | OMBRE       |           |

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

Réponse : LUMINESCENCE

### NOUS JOINDRE

#### Direction et administration

Barbara Ceccarelli, directrice générale  
 Paul Lapierre, directeur général adjoint  
 Linda Legault, directrice du contrôle et de la qualité  
 Clarisse Nangué, gestionnaire des programmes  
 Jean Tété, administration et communications

poste 243  
 poste 262  
 poste 235  
 poste 233  
 poste 242

#### Services et programmes

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| Centre de vie active/CPA     | poste 222                    |
| Équipe des préposés          | poste 234                    |
| Factures                     | poste 242                    |
| Logement abordable           | poste 232                    |
| Service d'aide à domicile    | poste 233                    |
| Service de jour Toronto      | poste 226                    |
| Service de jour Oshawa       | Cellulaire : 905-914-0126    |
| Unité de soins de transition | poste 233                    |
| Sécurité                     | poste 249                    |
|                              | ou Cellulaire : 416-990-9685 |

#### Gestionnaires de cas

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Julie Nisin,       | poste 265 |
| Ella-Monia Irakoze | poste 263 |
| Junie Zamor        | poste 264 |

#### CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

33 Hahn Place, bureau 104  
 Toronto (ON) M5A 4G2  
 416-365-3350, info@caheritage.org

Site web : [www.caheritage.org](http://www.caheritage.org)

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