

LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

3 septembre 2020

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

Nous voici en train d'entamer le mois de septembre et de nous préparer à reprendre notre routine automnale. Nous avons été chanceux.

L'été a été

spectaculaire, avec beaucoup de journées ensoleillées, ce qui nous a donné l'opportunité de nous retrouver à l'extérieur pour renouveler nos liens sociaux et rencontrer nos amis en personne en portant un masque, bien sûr. Eh oui ! Le masque... c'est désormais évident que cet outil est devenu notre meilleur ami et allié et il va l'être encore pour un bon moment.

Le port du masque est maintenant obligatoire. Il favorise ainsi des rencontres sociales, surtout dans les espaces publics fermés. Au fur et à mesure que les températures baisseront, nous aurons encore plus besoin des masques pour continuer à nous rencontrer dans ces espaces.

Je voudrais profiter de cette occasion pour féliciter tout le monde du respect des nouvelles règles de protection, de distanciation sociale et de port du masque.

Nos efforts ont contribué au succès de notre stratégie en réponse à la première phase de cette pandémie. Maintenant, il est temps de nous préparer, ensemble, à notre nouvelle routine, à faire face à des nouveaux défis, tout en gardant en tête nos priorités en termes de santé et de sécurité.

L'été fut également l'occasion des retrouvailles gourmandes, avec nos barbecues de saison. Quel grand plaisir d'avoir retrouvé plusieurs d'entre vous à ces événements et d'avoir eu l'opportunité de retisser des liens.

Nous allons continuer à créer des événements de socialisation par le biais d'activités diverses, dans la mesure du possible et dans le respect des normes de sécurité et protection personnelles. Je vous encourage à vous inscrire à nos activités virtuelles, ainsi qu'à participer aux rencontres en personne.

L'équipe travaille sans relâche pour rester à l'écoute de nos clients et aidants, tout en assurant le maintien de l'accessibilité à nos services. Sous peu, nous allons avoir besoin de votre contribution sous forme d'un bref sondage afin de nous aider à finaliser notre planification pour les mois à venir.

Vos suggestions, idées et remarques sont essentielles pour nous aider à garantir des services et programmes de qualité et aussi à rester à l'écoute des besoins de la communauté dans ces moments difficiles où on est tous en train d'apprendre une nouvelle façon de faire les choses.

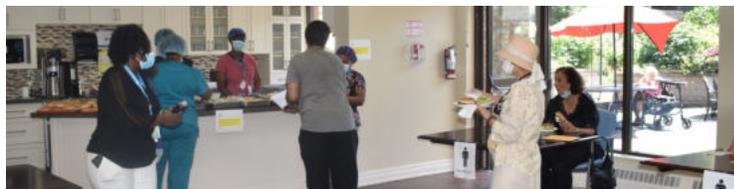
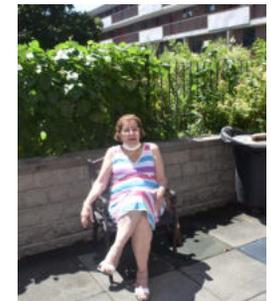
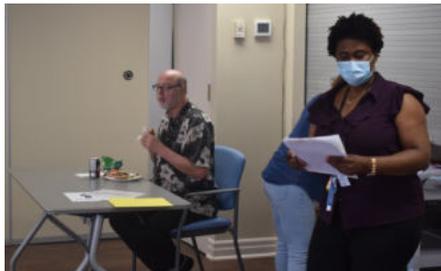
MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Je voudrais aussi vous encourager à vous engager auprès de notre organisme et de nos aînés francophones en devenant membres de la corporation CAH. Pour ceux qui sont déjà membres, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion pour pouvoir voter à notre assemblée générale le 16 septembre. Cette année notre assemblée générale sera virtuelle et pour y participer il faut s'inscrire d'ici le 4 septembre au 416-365-3350, poste 242 ou à tete@caheritage.org.

Pour terminer, je m'en voudrais de ne pas dire un grand merci du fond du cœur à nos généreux donateurs et commanditaires qui ont déjà contribué à notre campagne de bienveillance. L'équipe de CAH et les clients vous en sont très reconnaissants.

Au plaisir de continuer notre chemin ensemble et de rester connectés et solidaires dans cette phase de grande incertitude.

Barbara Ceccarelli
Directrice générale, CAH



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

MISE À JOUR : ON AMORCE LE DÉCONFINEMENT



Les activités et services de CAH ont grandement été affectés depuis mars 2020. Heureusement, ils reprennent, tranquillement mais sûrement.

Le port du masque est évidemment obligatoire dans tous les espaces publics intérieurs de CAH, et la distance physique encouragée à l'intérieur comme à l'extérieur.

Sur le site de CAH (www.caheritage.org/ApercuDesServicesCAH), on peut voir la description des services tels qu'ils se déroulent en temps normal.

Voici une mise à jour de l'état des services de CAH en date du mois de septembre 2020. Pour en savoir plus, appelez au 416-365-3350, poste 242 ou communiquez avec nous par courriel à info@caheritage.org.

Service de Jour (SDJ) de Toronto

Fermé depuis mars, le SDJ a réouvert du lundi au vendredi, sous conditions. Il reçoit un petit groupe de clients à la fois afin de pouvoir mettre en œuvre les recommandations de distanciation physique. Nous alternons les groupes d'une journée à l'autre dans le but d'offrir un peu de répit au plus grand nombre possible d'aidants et de l'activation au plus grand nombre de clients.

Service de Jour (SDJ) à Oshawa

Réouvert depuis peu, 3 jours par semaine (mardi mercredi et jeudi), sous les mêmes conditions que le SDJ de Toronto, pour un petit groupe de clients à la fois, en alternant les jours pour les divers groupes. Appelez au 905-914-0126 pour prendre en savoir plus.

Aide à domicile

Les visites de nos préposées aux soins aux clients vivant en communauté ont continué tout au long du confinement. Suivant l'entrée de la Phase 3 du déconfinement dans le Grand Toronto, nous sommes présentement confrontés à une hausse importante de la demande pour ce service.

Logement avec services de soutien

Depuis le début de la pandémie, notre équipe de préposées aux soins, travailleuses sociales et réceptionnistes, a travaillé fort et avec succès pour assurer la sécurité et le bien être des clients de notre programme de logement avec services de soutien résidant à la Place Saint-Laurent.

Repas communautaires

Tout doucement, nous avons recommencé à servir le repas du midi dans la salle à manger de Place Saint-Laurent pour de petits groupes. Les clients (ou couples vivant sous un même toit) sont attablés à des tables individuelles et toutes les précautions sont mises en œuvre. Pour permettre au plus grand nombre de nos clients de bénéficier de cette opportunité, nous avons prévu une rotation.

MISE À JOUR : ON AMORCE LE DÉCONFINEMENT (SUITE)

Unité de soins de transition

Notre unité de soins de transition n'a pas cessé d'être fonctionnelle et elle continue d'offrir un ensemble de services de soutien à nos clients qui viennent de quitter l'hôpital mais ne sont pas tout à fait prêts à réintégrer leur domicile. L'unité reçoit aussi des clients qui attendent de pouvoir être accueilli en soins de longue durée.

Transport

Notre service de transport continue de fournir un soutien sécuritaire aux clients qui doivent se rendre à leur rendez-vous médicaux.

Gestion de cas et soutien aux aidants

L'équipe de CAH continue de soutenir les francophones dans la navigation du système de santé et les aidants tout au long de cette période très difficile. Nous avons profité de la technologie pour garder le lien avec nos clients et nous allons continuer à implémenter un modèle d'intervention hybride avec des visites en personne et aussi de rencontres virtuelles. Ce sont des gestionnaires de cas de CAH qui gèrent le volet francophone de [Toronto Seniors HELPLINE](https://www.caheritage.org/toronto-seniors-helpline)/Ligne d'assistance pour aînés de Toronto (416-217-2077 ou 1-877-621-2077).

Centre de vie Active (CVA)

Après un arrêt drastique de ses activités sociales suite aux malheureuses circonstances, la programmation du CVA a entrepris de s'initier à la plateforme ZOOM pour permettre à nos clients de rester connectés, actifs et engagés, en toute sécurité. (Consultez le calendrier d'activités virtuelles sur ZOOM dans cette *Gazette*.) Notre équipe est en mesure de vous aider à vous familiariser avec Zoom et aussi à vous aider avec l'équipement nécessaire. Vous pouvez communiquer avec Ayda, l'animatrice du CVA, pour devenir membre ou pour plus de renseignements au 416-365-3350, poste 222 ou AAmar@caheritage.org.

Logements abordables

Notre programme de logement abordable pour aînés francophones ou francophiles à la Place Saint Laurent voit aussi une reprise des emménagements. Notre équipe est en mesure de soutenir ses nouveaux locataires pour un emménagement en toute sécurité. La Place Saint-Laurent offre un environnement qui se soucie fortement de la sécurité, du bien-être et de la qualité de vie de ses résidents. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Hassiatou Salé au 416-365-3350 poste 232, du lundi au vendredi 9h00-17h00 ou par courriel à hsale@caheritage.org



PRÉSENTATION VIRTUELLE : MUSÉE ROYAL DE L'ONTARIO (ROM)



Thème : Les dents du Nil - la vie quotidienne dans l'Égypte antique.

En collaboration avec l'équipe des bénévoles du ROM, CAH organise une présentation virtuelle sur la plateforme zoom. Les clients de CAH dont nous avons le courriel recevront le lien de l'invitation quelques jours à l'avance.



Les résidents de la Place Saint-Laurent qui n'ont pas accès à la technologie pour suivre la présentation pourront se joindre à nous dans la salle à dîner quelques minutes avant le début

de la présentation. Les places sont limitées pour les raisons de la pandémie Covid-19.

Une liste d'inscription sera disponible sur le babillard pour les personnes intéressées.

Quand : Jeudi 17 septembre 2020, à 14 h

REPAS BARBECUE DES RÉSIDENTS



CAH organise un barbecue pour les résidents de la Place Saint-Laurent.

Les résidents intéressés devront s'inscrire sur la liste affichée sur le babillard ou par courriel auprès d'Ayda à : aamar@caheritage.org

Quand : Vendredi 18 septembre 2020, à 12 h

C'EST GRATUIT!

PAUSE-CAFÉ : JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIENS



Une pause-café spéciale sera organisée pour rendre hommage à la communauté francophone de l'Ontario pour sa contribution historique, culturelle, sociale politique et économique de la province. À cause de la pandémie Covid-19, un nombre limité de personnes sera autorisé à s'asseoir sur la terrasse ou dans la salle à dîner.

Souhaitons-nous à tous bonne fête!

Quand : Vendredi 25 septembre 2020, à 15 h

RÉOUVERTURE DE LA CHAPELLE



Nous aimerions vous informer que la chapelle de la Place Saint-Laurent pourra accueillir les fidèles dès le mercredi 2 septembre. Deux messes seront célébrées successivement.

Quand : Tous les mercredis
Première messe à 11 h 10

LES PANIERS D'ACTIVATION DE CAH



Au début de la pandémie, nous avons fait contact avec tous nos clients (des services SSH, AAD, SDJ, CVA) et identifié ceux qui avaient des difficultés à s'organiser et à s'engager dans des activités. Les besoins se situaient surtout autour de l'exercice et la conversation. C'est la raison pour laquelle nous avons ajouté des vidéos d'exercices sur notre site web, créé plus d'édition de notre info lettre La Gazette et organisé des sessions sur Zoom.

Mais, c'était clair dans nos conversations avec les clients que beaucoup d'entre eux désiraient être divertis pour chasser l'anxiété, palpable dans l'air. Nous avons donc pensé que nous pourrions leur apporter des activités à la maison. Nous avons donc eu l'idée de distribuer des paniers d'activation selon les besoins. Les gestionnaires et les animateurs de CAH, en contact avec nos clients ont fait des recommandations pour des paniers individualisés, en considérant ceux qui n'ont pas accès à internet ou qui sont incapables d'utiliser

les ordinateurs ou tablettes. Les clients eux-mêmes ont identifié les articles qu'ils aimeraient recevoir dans leur panier.

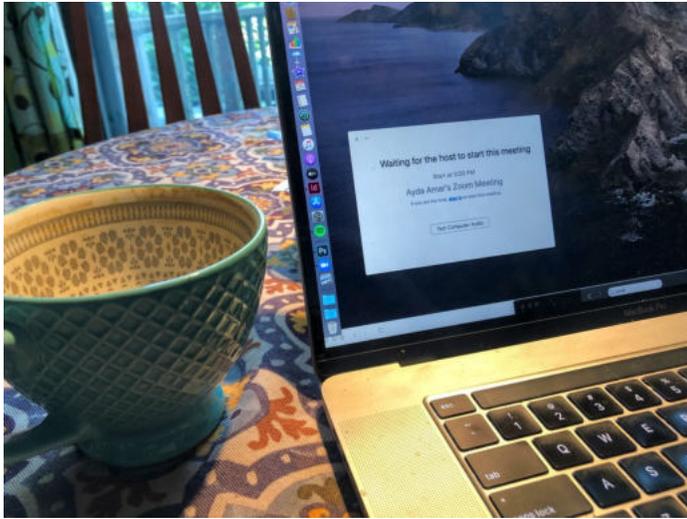
Ainsi, les articles du panier ont été choisis en fonction de l'intérêt individuel et du niveau de défi de chacun. Ils comprennent une sélection parmi des accessoires pour l'exercice comme des poids, des bandes et des balles anti-stress, des jeux de sudoku et de mots mêlés, des fournitures d'artisanat et d'art, ainsi que des puzzles pour remuer ses méninges!

Une première livraison de paniers d'activation à plusieurs membres du CVA et autres clients de CAH s'est déroulée sur 4 jours en août avec l'aide de notre chauffeur John et de notre bénévoles Claudette. Nos clients qui demeurent à la PSL recevaient leurs paniers à la fin de ce mois. Une autre livraison est prévue en septembre pour d'autres clients en communauté.

Nous avons reçu plusieurs appels ainsi que quelques courriels de remerciements suite à notre première livraison. Les récipiendaires étaient tous ravis et reconnaissant envers CAH. Ils étaient tellement heureux de cette surprise. Cette nouvelle action de CAH remplissait définitivement notre objectif d'aider à briser l'isolement social et de permettre à nos clients aînés de rester actif physiquement et cognitivement.



ZOOM ZOOM



Notre expérimentation avec ZOOM a continué tout au long du mois d'août! Voici maintenant le calendrier des activités de SEPTEMBRE offertes sur ZOOM par le CVA (Centre de vie active).

Ceux qui désirent participer aux séances de Zoom organisées par le CVA doivent communiquer par courriel avec Ayda au AAmar@caheritage.org pour être inclus dans la liste d'envoi des invitations aux activités ZOOM.

Comment ça se passe?

Ceux qui reçoivent l'invitation de CAH n'ont PAS BESOIN d'ouvrir un compte avec ZOOM.

Les participants sur la liste d'envoi reçoivent un courriel d'Ayda comprenant le nom de la prochaine activité, sa date et l'heure + un **lien** menant vers la réunion, ainsi que l'identifiant de la réunion, ce que ZOOM appelle un **ID de réunion** (Meeting ID) et un **code d'accès** (mot de passe) au compte de CAH. Il y a deux façons d'accéder à la réunion. Soit en cliquant sur le lien dans l'invitation; soit en allant sur www.zoom.us, en cliquant sur l'option **Se joindre à une réunion** (Join a meeting). Zoom nous invite ensuite à mettre le ID de la réunion, puis le code d'accès.

Dans les deux cas, une fenêtre apparaîtra, annonçant à quelle heure la session sera ouverte par l'hôte. Ne pas hésiter à tester l'audio si Zoom offre cette option en attendant la rencontre (pour être mieux préparé).

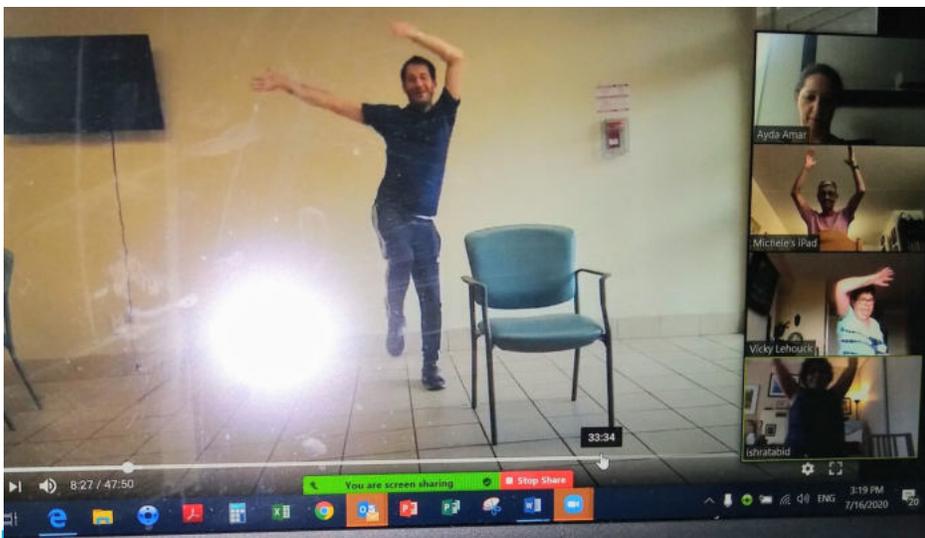
IMPORTANT: Il ne sert à rien de se présenter en avance de l'heure prévue pour l'activité.

La session ouvre à l'heure précise. Et pas de soucis si on arrive un peu en retard! On peut entrer dans la rencontre tout au long de sa durée.

BON À SAVOIR: Par défaut, on voit habituellement sur notre écran la personne qui parle en ce moment.

Si on choisit l'option **Vue de la galerie** (Gallery View), on voit une mosaïque de tous les participants.

Si on ne trouve pas cette option, il suffit de demander à Ayda comment faire durant la session.



SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS

Avant de faire toute série d'exercice de votre choix, il est bon de prévoir une période de réchauffement. L'échauffement prépare les muscles et les articulations du corps, en douceur, pour l'activité et augmente progressivement la fréquence cardiaque et la circulation sanguine. Cette série dure 20 à 30 minutes.

NOTE: Faire des répétition selon ses capacités.

Exercice 1 : Respiration profonde

Placer les mains sur les genoux pour favoriser un long torse et un bon alignement du tronc.

Inspirer par le nez et expirer par la bouche. Il est important d'être présent et de prendre quelques secondes pour devenir présent dans son corps. S'asseoir au milieu de la chaise, le dos bien droit. **Répéter 5 à 10 fois.**

Exercice 2 : Échauffement de la nuque et de la tête

Incliner la tête, l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Répéter à droite. Regarder en haut. Faire les transitions de façon contrôlée et doucement en prenant tout le temps nécessaire.

Tenir les positions pendant 10 secondes.

Exercice 3 : Échauffement du dos

Lentement courber le dos en créant une posture qui ressemble à un «chat effrayé», puis revenez dans une posture neutre avant de courber le dos comme une vache. **Tenir les positions pendant 10 à 20 secondes.**

Exercice 4 : Échauffement des chevilles

Tourner ses cheville de façon circulaire vers la droite. Recommencer vers la gauche.

Faire 10 secondes dans chaque direction.

Exercice 5 : Échauffement des genoux

Tendre la **jambe droite** devant soi et maintenir cette position 2 secondes. Ramener le pied au sol.

Répéter 10 fois. Refaire l'exercice avec la **jambe gauche.** **Répéter 10 fois.**

Exercice 6 : Échauffement des abdominaux

En position assise, étendre une jambe comme si on appuyait sur la pédale d'accélérateur d'une voiture, et pointer les orteils vers l'avant, puis vers son nez. **Faire 10 fois par jambe.**



SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS (SUITE)

Exercice 7 : Échauffement des hanches

Faire pivoter 1 jambe sur le côté et en arrière vers le milieu une jambe à la fois. **Faire 10 fois par jambe.**

Exercice 8: Échauffement des jambes et bras

Pour commencer, soulever le genou droit en même temps que le bras gauche et passez au genou gauche avec le bras droit. **Faire 10 fois par jambe.**

EXERCICES SUGGÉRÉS



Nous invitons tout le monde à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'exercices en français visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique : www.move50plus.ca

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH, offrant les liens vers les séances de mises en forme de l'animateur Fabrice : www.caheritage.org/CentredeVieActiveCVA.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE CAH

La 42e AGA de CAH sur ZOOM!

Mercredi 16 septembre à 19h

(Date limite pour s'inscrire: 4 septembre à 17h)



www.caheritage.org/AssembleeGeneraleAnnuelle 

Réservation: Jean Tété, 416-365-3350 poste 242, ou jtete@caheritage.org

(CAH) Centres d'Accueil Héritage vous invite cordialement à la tenue de sa 42^e assemblée générale annuelle qui aura lieu le mercredi **16 septembre 2020 à 19 h** par visioconférence, sur la plateforme Zoom.

Pour nous aider à planifier la rencontre, nous vous demandons de confirmer votre présence et ce au plus tard le vendredi **4 septembre à 17 h** auprès de Jean Tété, par téléphone au 416-365-3350, poste 242, ou par courriel à jtete@caheritage.org. Par la suite, le lien pour accéder à la plateforme ZOOM ainsi que les documents relatifs à l'assemblée vous seront transmis par courriel.

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à communiquer avec Jean Tété.

ACTIVITÉS POUR LES MEMBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2 Messe 11 h 10 Messe 11 h 40 Par inscription,	3 Yoga sur tapis 9 h 30 au parc (coté nord de la PSL) Bibliothéque	4	5 Mise en forme avec Camille 10 h 15-11 h au parc	6 Aquarelle 15 h
7 Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	8	9 Messe 11 h 10 Messe 11 h 40 Sur inscription, nombre de places limité	10 Yoga sur tapis 9 h 30 au parc (coté nord de la PSL) Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	11	12	13 Aquarelle 15 h
14 Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	15	16 Messe 11h10 Messe 11h40 sur inscription, nombre de places limité	17 Yoga sur tapis 9 h30 Au parc coté nord de la PSL Presentation virtuelle ROM 14 h Bibliothéque 13 h 30 -15 h 30	18 Repas BBQ des résidents 12 h	19 Mise en forme avec Camille 10 h15-11 h Au parc, coté nord de la PSL	20 Aquarelle 15 h
21 Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	22	23 Mise en forme avec Camille 10h15-11h au parc, coté nord de la PSL Messe 11h10 Messe 11h40	24 Yoga sur tapis 9 h 30 Au parc coté nord de la PSL Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	25 Pause-café 15 h Journée des Franco-Ontariens	26	27 Aquarelle 15 h
28 Bibliothéque 13 h 30-15 h 30	29	30 Messe 11 h 10 Messe 11 h 40 Sur inscription, nombre de places limité.				

CALENDRIER du zoom: Septembre2020

La Gazette septembre 2020

ACTIVITÉS POUR TOUTE LA COMMUNAUTÉ (VOIR INSTRUCTIONS EN PAGE 8)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	2 Séance de yoga 10 h –11 h	3 Mise en-forme 15 h –16 h	4
7 Fête du travail Jour férié	8 Pause-Café virtuelle 15 h-16 h	9 Séance de yoga 10 h –11 h	10 Mise en-forme 15 h –16 h	11 Atelier santé Centre communautaire Taibu 15 h
14 Mise en-forme 11 h-12 h	15 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	16 Séance de yoga 10 h –11 h	17 Présentation virtuelle : Musée Royal de l'Ontario (ROM) 14 h-15 h	18
21 Mise en-forme 11 h-12 h	22 Atelier santé avec Georgette à 15 h-16 h 30	23 Séance de yoga 10 h –11 h	24 Mise en-forme 15 h –16 h	25
28 Mise en-forme 11 h-12 h	29 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	30 Séance de yoga 10 h –11 h		

Les nouvelles personnes qui souhaitent participer aux séances d'activités sur Zoom, SVP veuillez communiquer avec Ayda : amar@caheritage.org.

SÉANCE DE YOGA : POSTURES DE BASE (1^e partie)

Beaucoup de gens croient que pour commencer à faire du yoga, il faut être super souple. En réalité, chacun commence à un niveau différent. Si on n'oublie pas de respirer, on va y arriver!

Laissons cette yogini nous guider à travers quelques postures de base qu'on doit connaître afin de maîtriser la pratique du yoga. Exécuter chaque posture le temps d'effectuer 3 à 5 lentes et profondes respirations par les narines. Même si notre séance de yoga est courte, il ne faut pas négliger de la compléter par une période de détente.



Position 1 : La montagne (Tadasana)

Cette posture ouvre l'arrière des jambes, permet à la colonne vertébrale de décompresser et au sang frais de circuler du cœur vers la tête.

- Se tenir bien droit, la colonne vertébrale droite, les pieds parallèles l'un à l'autre, les gros orteils se touchant. Regarder devant soi, les côtes et le derrière ne doivent pas trop ressortir. On sent les quatre coins de nos pieds au sol.
- Redresser les épaules. Bras le long du corps, tourner les paumes vers l'avant tout en imaginant avoir de lourdes pierres dans les mains. Regarder droit devant et ressentir la puissance de la montagne!
- Pour une posture un peu plus avancée, prendre une grande inspiration et amener les bras vers le ciel en mouvement de cercle. Joindre les mains en prière. À l'expiration, amener les mains au cœur.



Position 2 : La chaise (Utkatāsana)

Cette posture est idéale pour tonifier l'ensemble du bas du corps.

- Gardez les pieds légèrement écartés Les genoux sont pliés en ligne droite avec les chevilles, (en mettant plus de poids sur les talons, ceci empêchera les genoux de se retrouver au-dessus des orteils). Les cuisses sont parallèles au sol autant que possible. Le torse devrait former un angle droit avec les cuisses.
- Inspirer en levant les bras au dessus de la tête. Placer les mains l'une contre l'autre (en prière). Expirer en pliant les genoux tout en gardant le dos droit et en s'assurant que les genoux ne sont pas enlignés au dessus des orteils.
- Pour une posture avancée, rapprocher les pieds pour une posture plus avancée. Respirez tandis que vous levez les mains.

SÉANCE DE YOGA : POSTURES DE BASE (1^e partie) (SUITE)



Position 3 : Le chien tête en bas (Adho-mukha-svanâsana)

Cette posture offre les bienfaits des postures d'équilibre (puissance et stabilité) des flexions avant (détente et apaisement) et des postures inversées, en régénérant les cellules et en irrigant le cerveau.

- Débuter à quatre pattes, mains à plats et pieds en ligne avec le bassin. Sur la pointe des pieds, en inspirant, pousser le bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes (pour faire un V inversé). Imaginer qu'on est un poisson, avec un hameçon accroché au coccyx, et tiré en haut vers le bateau.
- Regarder entre les jambes ou vers le nombril. Rentrer le ventre et les côtes. Il est plus important de garder le dos droit que de garder les jambes droites.
- Les plus avancés tenteront de garder les jambes droites.



Position 4 : L'enfant (Balasana)

Cette posture est idéale pour étirer les muscles du bas du dos, se recentrer et restaurer l'équilibre du corps.

- Commencez en position à quatre pattes, les orteils se touchant et les genoux étant écartés autant que les épaules.
- Expirer en baissant les hanches vers les talons tout en penchant le buste vers l'avant, bras devant soi et paumes vers le bas.
- Fermer les yeux et laisser son front reposer sur le sol. Respirer d'une manière qui vous rend à l'aise. Après une minute, revenir à la position de départ. NOTE : Il peut être plus confortable de placer une couverture ou un oreiller entre ses cuisses et les talons, et un bloc au sol pour y déposer le front.
- Les plus avancées voudront le sol avec leurs bras et buste.



COIN CUISINE : GLACE (SANS LAIT NI SORBETIÈRE)



La bonne nouvelle quand on a bien intégré des séances d'exercice dans notre routine, c'est qu'on peut se permettre quelques gâteries sans culpabilité, telle cette recette délectable de glace rafraîchissante.

Ingrédients pour 3 portions

- 3 bananes congelées
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- quelques pépites de chocolat (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans le bol d'un robot, mixer les bananes congelées, en plusieurs fois (remuer de temps en temps pour homogénéiser) jusqu'à ce que la texture soit bien lisse comme une glace à l'italienne.
2. Ajouter le cacao en poudre. Mixer de nouveau et déguster aussitôt avec quelques pépites de chocolat, sur un cornet ou une coupelle.

Astuce du chef : L'idéal est d'avoir toujours des bananes (et autres fruits) en stock dans son congélateur, utiles pour les smoothies ou cette glace végétarienne (vegan). Pour les bananes, il est recommandé de les couper en morceaux fins avant de les mettre dans un sac de congélation. Laisser au congélateur au moins 6 heures.

COIN CUISINE : AUTRES ASTUCES POUR LA GLACE



Comme il n'est pas toujours simple de réussir des sorbets sans utiliser une sorbetière, nous avons trouvé quelques astuces infailibles lorsqu'on prépare des glaces et sorbets seulement avec un mixeur! À essayer avant la fin de l'été!

Astuce 1

Après avoir suivi une recette de sorbet à son goût, une fois la base prête:

- la mettre dans un récipient au congélateur pendant 4 heures.
- Mélanger la préparation toutes les heures avec un fouet ou une fourchette.
- Au bout des 4 heures, repasser le sorbet au mixeur afin d'avoir un résultat encore plus homogène. (S'assurer que le récipient du mixeur soit assez froid afin de ne pas faire fondre la préparation.)
- Remettre au congélateur, prêt à sortir quand on en est au dessert!

Astuce 2

Pour un sorbet lacté minute, mixer les fruits congelés de son choix avec un peu de sucre, plus ou moins en fonction de l'acidité du fruit choisi, et du yaourt ou du fromage blanc. Mixer et déguster immédiatement. (Pour une version végétarienne (vegan), il suffit de remplacer le fromage blanc ou le yaourt par un yaourt de soja, d'amande ou de lait de coco.)

Source: www.valpiform.com/cuisiner-sans-gluten/astuces-faire-sorbets-sorbetiere

RELAXATION : MÉDITATION PAR LA RESPIRATION



Accepter simplement d'être ici et maintenant et de laisser le quotidien loin de soi. On inspire par le nez et expire par la bouche, fortement et de façon sonore. Répéter 5 fois. Puis revenir à une respiration normale.

Visualiser une plage et du sable et le mouvement de la mer, à un rythme qui n'appartient qu'à soi. A l'inspiration, la mer se retire, à l'expiration, la mer se dépose. À chaque expiration, sentir que le corps se relâche, se dépose davantage. Sentir

qu'on pèse plus lourd. Rester dans cette observation du souffle ou cette visualisation de la mer, encore quelques instants. Puis laisser la vision de la mer s'évaporer...

Placer maintenant son attention sur son ventre. Les deux mains peuvent être posées à plat de part et d'autre à hauteur du nombril, les doigts se font face, et les deux majeurs se touchent. Amener maintenant sa respiration au niveau du ventre. À l'inspiration, le ventre se gonfle, le nombril se soulève, nos majeurs ne sont plus en contact. À l'expiration, le ventre se vide. Les majeurs se rapprochent, passent l'un sur l'autre lorsque le ventre se creuse... Percevoir ce mouvement des mains et des doigts, s'y concentrer le temps de quelques souffles.

Il s'agit là du premier niveau de souffle, la respiration abdominale, relaxante. Se laisser bercer par ce doux mouvement en soi. Penser à la sensation des vagues sur une plage... un flot ininterrompu.

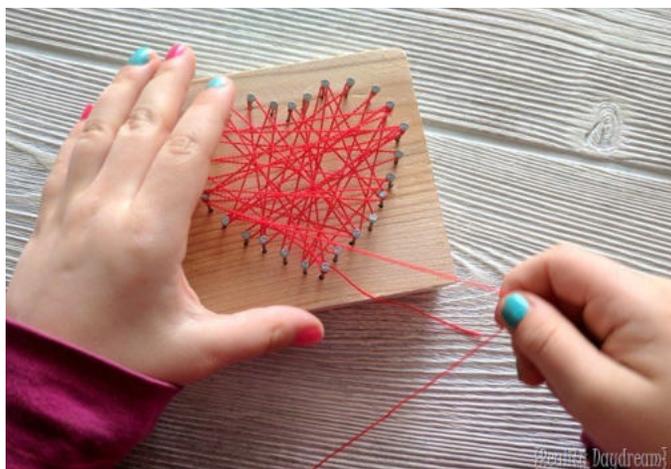
Pour la respiration dans le second niveau, les mains se placent au niveau des côtes. A l'inspiration le ventre se gonfle et amène le souffle dans la partie de la cage thoracique qui s'arrête à la poitrine. Au début, les muscles respiratoires ne sont pas habitués et on peut ne pas sentir l'élargissement des côtes, mais ça viendra. À l'expiration, la zone des côtes se relâche et se vide en premier, puis le ventre se creuse.

Puis on amène la respiration dans le troisième niveau. Les mains se placent au-dessus de la poitrine. A l'inspiration, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent et on amène le souffle dans la partie supérieure des poumons. À l'expiration, le haut des poumons se vide en premier, puis le milieu et le bas et enfin, le ventre se creuse.

Nous sommes alors en respiration complète, la respiration yogique. Rester ainsi à respirer, calme et tranquille. Si une pensée survient, ce n'est pas grave, la laisser simplement glisser, s'éloigner. Ne pas la retenir. Cet instant est le nôtre, celui de notre souffle...

Finalement, relâcher la respiration complète et revenir à une respiration naturelle, non contrôlée, calme, apaisée tranquille.

COIN BRICOLAGE : L'ART DE LA CORDE



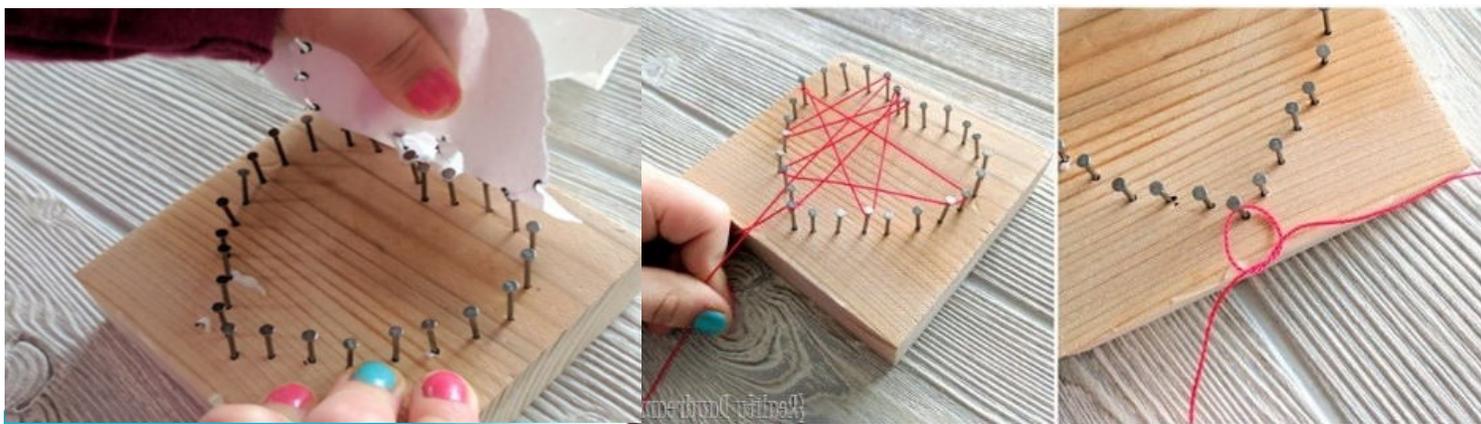
Pour ceux qui ont envie de mettre le coeur à l'ouvrage. Cette activité montre comment réaliser un coeur mais toute autre forme tracée avec des clous ferait l'affaire. Le principe est toujours le même.

Matériel requis

- Morceau de bois carré ou autre forme (disponible à prix raisonnable chez les magasins de dollar et Dollarama)
- Cœur ou n'importe quelle forme choisie. Dessiner le en pointillés sur un morceau de papier.
- Clous avec une tête (environ 3/4 "de long)
- Marteau (nous avons utilisé un mini marteau)
- Du fil à broderie ou de la laine fine

Instructions

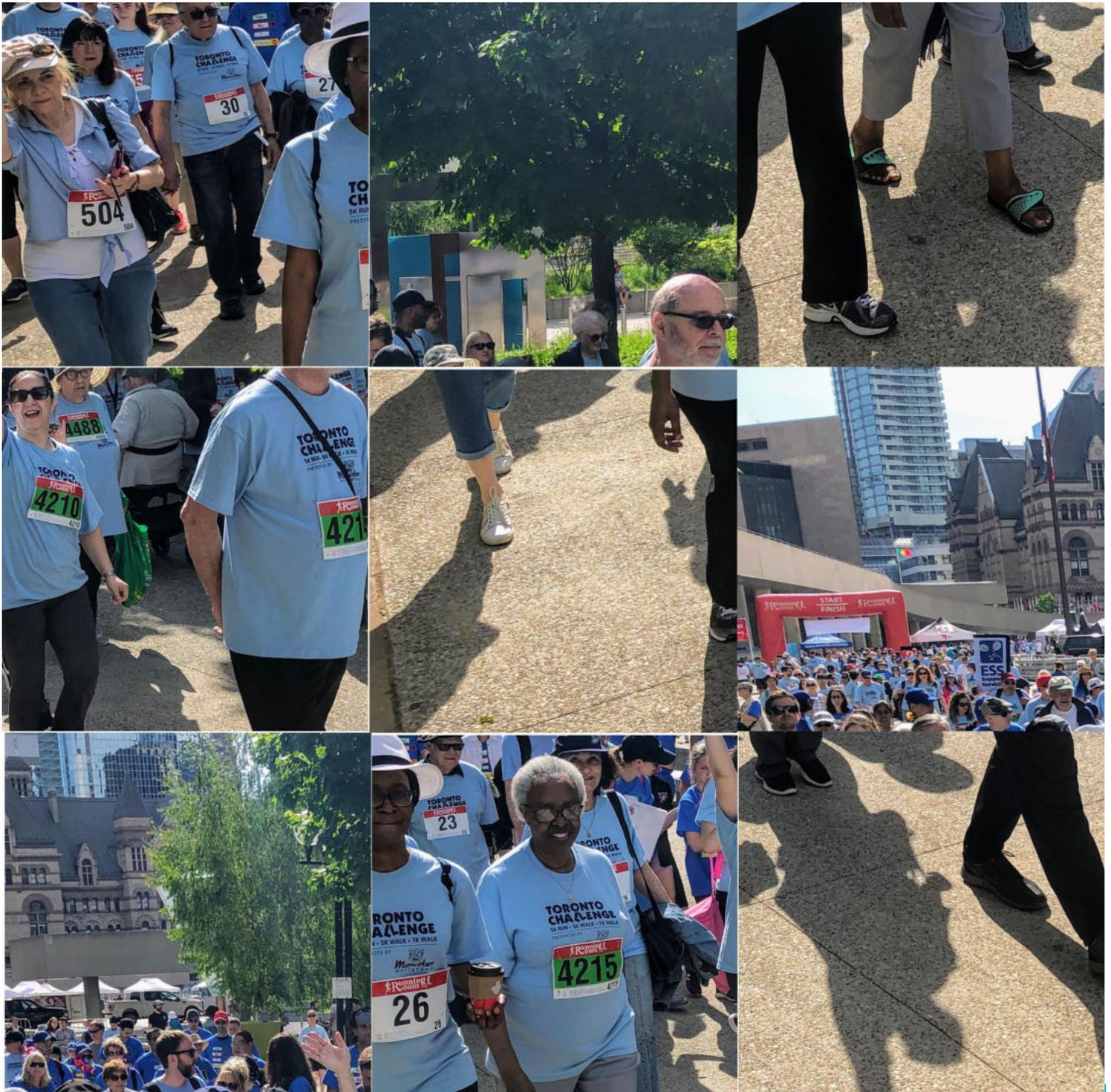
- Tracer son dessin sur une feuille de papier. Ajouter des pointillés pour déterminer l'emplacement des clous. Coller avec papier adhésif sur le bloc de bois.
- Avec l'aide du marteau, planter les clous dans les pointillés.
- Retirer le papier, et commencer le tissage en nouant la ficelle à un clou au bas du bloc, puis en amenant la ficelle autour d'un clou à l'opposé.
- Répéter, en s'assurant de faire tourner la ficelle plusieurs fois sur tous les clous. Quand la forme apparaît bien comme il faut avec tous les croisements de la ficelle, attacher la ficelle autour d'un clou.



CASSE-TÊTE : SOUVENIR DÉFI TORONTO 2019

On n'a malheureusement pas pu participer au Défi-Toronto en juin 2020 mais ce casse-tête rappellera à certains de bons souvenirs. Il suffit de découper les pièces et de les assembler pour voir de généreux participants de CAH marchant en 2019.

NOTE: On peut prendre n'importe quelle grande image ou vieille photo et la découper en pièces pour se faire un casse-tête maison.



VOTRE CONTRIBUTION COMPTE !

Joignez-vous à la campagne
de bienveillance de CAH
pour briser l'isolement de
nos aînés francophones!



Les profits de cette collecte
de fonds seront utilisés pour
fournir des paniers
d'activations, des tablettes
intelligentes et les services
Wi-Fi aux aînés
de notre communauté.

CAH mène présentement une campagne de financement virtuelle afin de briser l'isolement des aînés et de stimuler l'engagement mental, social et physique dans leur lieu de résidence.

Notre objectif est de récolter 25 000 \$ d'ici octobre 2020.

CAH est à mi-chemin de sa cible, mais les aînés francophones ont grand besoin de votre aide dans la communauté pour y arriver.

Sachant que plusieurs individus et organismes ont été atteints financièrement pendant la pandémie, l'équipe de CAH et ses clients sont reconnaissants du fond du cœur de toute contribution possible. SVP, faites un don ou une commandite autant que vous le pouvez, pour montrer votre empathie en ce temps de pandémie.

Vous pouvez contribuer à notre campagne de bienveillance dès aujourd'hui en choisissant l'option qui vous convient le mieux :

- **Faites une commandite** pour les projets de bienveillance de CAH en choisissant l'option qui vous convient en cliquant sur le lien suivant : [campagne de bienveillance CAH 2020](#)
- **Faites un don par carte de crédit** (Visa et MasterCard) par téléphone : appelez Jean Tété au 416-365-3350, poste 242
- **Faites un don en ligne** en remplissant le [formulaire de don de CanaDon](#)
- **Faites un don par la poste** : remplissez le formulaire ci-joint ou cliquez sur ce lien: www.caheritage.org/campagne de bienveillance CAH 2020

Pour toutes questions concernant les options de contribution, veuillez communiquer avec Jean Tété, par courriel à JTete@caheritage.org et par téléphone au 416-365-3350, poste 242.

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES



Catholic
Charities
of the Archdiocese of Toronto

*Merci beaucoup de nous donner
l'occasion de montrer notre
solidarité et notre soutien.*

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES (SUITE)



10 ANS AU SERVICE DE LA SANTÉ DES COMMUNAUTÉS FRANCOPHONES

Grâce à votre engagement et votre implication, ensemble nous
avons pu apporter de réelles améliorations pour les aînés
francophones et leurs familles.

Nous vous remercions de votre appui.

Pour nous rejoindre:

 @Entite4
1.855.726.8882
info@entite4.ca



Entité 4^{MD}

Engager - Collaborer - Réaliser

PLANIFICATION DES SERVICES DE SANTÉ EN FRANÇAIS



Mon Avenir

CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

CscMonAvenir.ca

#MonAvenir



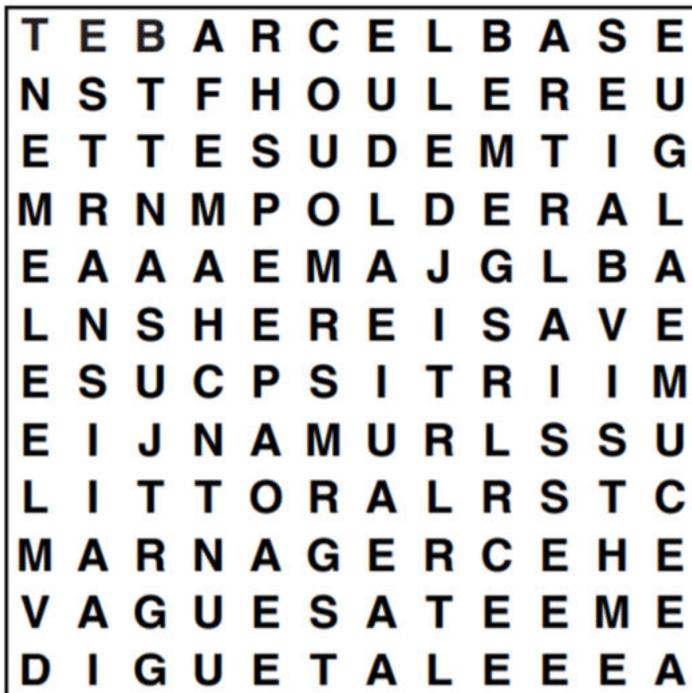
Mission

Offrir un milieu de vie
FRANCOPHONE
et **CATHOLIQUE**
motivant **L'ÉLÈVE** à
devenir un citoyen **ENGAGÉ,**
FIER de son identité,
prêt à bâtir son **AVENIR**
et à **atteindre** ses plus
HAUTES ASPIRATIONS.

Vision

Nos écoles, réputées pour
L'EXCELLENCE,
L'INCLUSION et
L'INNOVATION,
sont une **destination**
de choix et un lieu
RASSEMBLEUR.

MOTS MÊLÉS: THÈME OCÉAN



ALGUE
AMERRIR
BAIE
BARRAGE
CRABE
DIGUE
ECLUSE
ECUME
ELEMENT
ESTRAN

ETALE
HOULE
ISTHME
JETEE
JUSANT
LAGON
LAISSE
LITTORAL
MAREE
MARNAGE

MASCARET
MEDUSE
MER
PASSE
PHARE
POLDER
SABLE
TEMPETE
VAGUES
VASIERE



Solution : Le mot mystère est fragile

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

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 2015

poste 263

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

Service d'aide à domicile

poste 250

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

CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

www.caheritage.org

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

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis4oans