

LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT octobre 2020

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,
Nous voici encore une fois confrontés au changement de saison avec ses couleurs et ses écarts de température... et le début de la deuxième phase de la pandémie de COVID 19 et toutes les inquiétudes qui viennent avec.

Je suis heureuse que nous ayons tous pu profiter des mois d'été, juste un tout petit peu plus près les uns des autres, par un temps magnifique et ensoleillé. Il semble par contre que nous devrons faire quelques pas en arrière à l'approche de l'hiver.

Cette semaine, nous célébrerons l'Action de Grace, cette fois en gardant la distanciation sociale. C'est néanmoins une opportunité de dire merci et d'exprimer notre gratitude, et je crois que nous avons beaucoup de raisons d'être reconnaissants.

Nous ne pouvons peut-être pas être physiquement proches, mais nous avons réussi à rester connectés. Ensemble, nous avons utilisé la période de calme estivale pour nous préparer aux défis qui nous attendent. Ensemble, nous avons appris à utiliser les plateformes virtuelles et les nouvelles technologies. Ensemble nous avons pu relancer la plupart de nos programmes en mettant en œuvre

toutes les recommandations de protection personnelle et les mesures de prévention et de contrôle des infections. Notre voyage continue.

Nous avons réaménagé notre espace pour répondre à nos besoins en toute sécurité et nous nous assurons que tout le monde porte un masque. Nous pouvons tous être très fiers de notre réussite et nous sommes encouragés à continuer notre attitude prudente. Je crois qu'ensemble, nous pouvons assurer la sécurité et l'engagement de chacun.

Quelle merveilleuse coïncidence! Nous venons tout juste d'acheter la nouvelle fourgonnette adaptée et accessible grâce à notre campagne de collecte de fonds des deux dernières années. Nous voulons vraiment remercier chacun d'entre vous, amis et donateurs, qui a fait un don et a rendu cela possible. Cette camionnette aidera beaucoup nos clients à se déplacer dans la ville pour leurs rendez-vous médicaux et bientôt, nous l'espérons, pour s'épanouir auprès de la communauté et participer à des événements sociaux.

Il est réconfortant de voir comment notre communauté nous a soutenus et continue de le faire. Quand beaucoup de choses ont dû ralentir et parfois de s'arrêter, nos donateurs et amis ont continué à nous tendre la main et à nous offrir leur encouragement et leur soutien. Grâce à vous, nous avons pu continuer à faire ce que nous faisons le mieux, c'est-à-dire assurer la sécurité et l'engagement de nos clients et de nos aidants.

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Bien que nos principaux événements d'engagement communautaire et de collecte de fonds aient été suspendus cette année, nous exposant à un manque à gagner potentiellement critique, nous avons quand même pu mener une campagne réussie et nous assurer que nos clients ont accès à une technologie adaptée et abordable pour rester connectés et actifs chez eux. Nous avons été en mesure de fournir une formation et un encadrement sur mesure aux clients et au personnel afin de renforcer la confiance de chacun en vue d'apprendre et d'échanger dans ce nouvel environnement.

Alors oui, nous voulons vraiment profiter de cette occasion pour vous remercier tous et vous donner un petit aperçu de notre nouvelle normalité.

Restez à l'écoute, car notre voyage se poursuit et nous aurons beaucoup à partager en cours de route, au fur et à mesure que nous nous efforçons de créer de nombreuses opportunités de connexion et d'engagement.

Profitions de la saison, soyons reconnaissants et restons en sécurité. Et cette année, plus que jamais, nous vous invitons à vous faire vacciner!



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 28 août): 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 d'octobre 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. Nous allons acquérir dans les jours à venir, notre nouvelle fourgonnette adaptée pour personnes à mobilité réduite.

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](#)/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 amar@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

RITA LA COIFFEUSE EST DE RETOUR



Le cauchemar de plusieurs clients de CAH est terminé :

Le salon de coiffure de la Place Saint-Laurent a réouvert ses portes avec le retour au travail de Rita la coiffeuse.

C'est un grand **OUF** de soulagement que viennent de pousser les clients. La coiffeuse ne peut recevoir que sur rendez-vous les jeudis et vendredis de 11 h à 16 h.

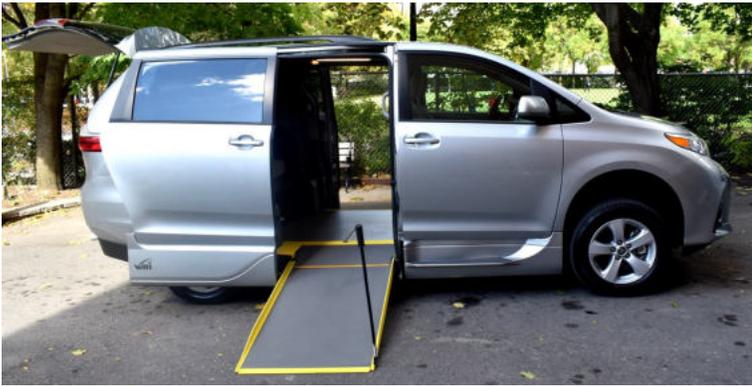
pour prendre rendez-vous, communiquez avec Ayda au 416-365-3350, poste 222 ou à amar@caheritage.org

LA NOUVELLE FOURGONNETTE ACHETÉE GRÂCE VOUS!

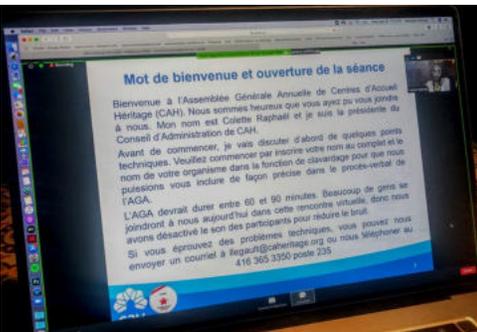
CAH vient d'acquérir sa nouvelle fourgonnette : un grand cadeau de la communauté!

Cette réalisation a été rendue possible grâce à la généreuse contribution de nos donateurs, de nos amis et partenaires de la communauté. Nous avons choisi une Toyota Sienna, adaptée avec rampe, pour répondre aux besoins de nos clients les plus frêles et à mobilité réduite.

Grâce à vous, nous pourrions conduire en toute sécurité nos clients à leurs rendez-vous médicaux ainsi qu'à des sorties sociales et récréatives qui brisent l'isolement. Nous pourrions également nous assurer que les aînés dans la communauté puissent avoir accès à notre service de jour au 33 Hahn Place à Toronto. **Les clients de CAH vous en sont très reconnaissants!**



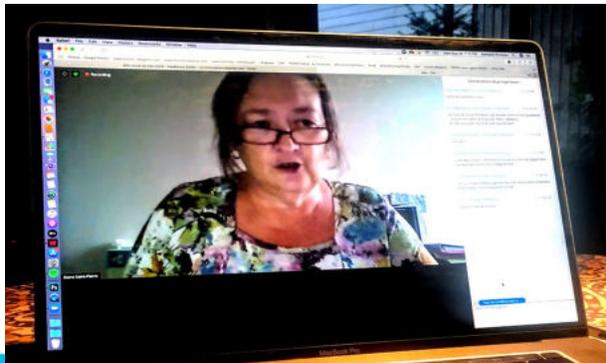
AGA DE CAH SUR LA PLATEFORME ZOOM



CAH a tenu sa 42^e assemblée générale annuelle le mercredi 16 septembre 2020, par visioconférence sur la plateforme Zoom, ceci pour la 1^e fois dans l'histoire de CAH.

Parmi les 33 participants ont pris part à cette assemblée, on pouvait compter des membres de la corporation, des clients, des amis, des partenaires et quelques membres du personnel de CAH.

Tous ensemble nous avons pu mener l'AGA jusqu'au bout. Pour ceux qui se demandaient pourquoi ils ne pouvaient voir tous les participants : nous avons dû choisir l'option "webinaire" afin d'avoir accès à la fonction de votes requise pour une AGA. Notons que l'assemblée a été présidée par Diane Saint-Pierre. Ce fut un succès!



FAISONS-NOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE!



Le vaccin contre la grippe est notre meilleure défense contre la grippe!

La grippe est une maladie très contagieuse grave et potentiellement mortelle, caractérisée par une fièvre élevée, une toux, des maux de tête, des douleurs musculaires et une fatigue.

Les personnes atteintes de maladies chroniques comme des problèmes cardiaques, diabète,

cancers, immunodéprimées et de plus de 60 ans sont très sensibles à ce virus.

Le VACCIN atténue très fortement ces symptômes, peut éviter la grippe, et prévient les contagions. Nous pouvons obtenir le vaccin auprès de notre médecin de famille ou dans des pharmacies comme Shoppers drug mart.

Le lavage fréquent des mains prévient également la propagation des microbes qui se trouvent sur nos mains.

Pour nous protéger en cette période de pandémie, il y a de fortes chances que la période de vaccination soit devancée.

La clinique de vaccination annuelle organisée à CAH aura lieu encore cette année, mais la date reste à confirmer et vous sera communiquée une fois connue.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Clarisse au **416 365 3350, poste 233** ou avec Junie **au poste 264**. Vous pouvez également contacter votre pharmacie locale .

UNE NOUVELLE EMPLOYÉE À CAH



Nous aimerions souhaiter la bienvenue à **KWANCHANOK PIERRÉ TOA** qui vient de se joindre à l'équipe de CAH. Elle travaillera dans le département du service alimentaire. Vous la verrez pour la plupart du temps les fins de semaine.

Nous lui souhaitons un bon succès!



LE REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE



Un repas traditionnel de l'Action de Grâce de CAH, dans un contexte moins traditionnel...

Voici quelques photos de notre repas traditionnel de l'an dernier. Dû aux circonstances actuelles de la pandémie, nous ne pouvons malheureusement pas accueillir nos clients et nos membres dans la salle à dîner cette année.

Les clients qui demeurent à la Place Saint-Laurent (PSL) pourront tout de même commander le repas traditionnel, qui leur sera livré directement. Ceux de la communauté

pourront venir chercher leur repas à la réception au 33 Hahn Place.

Quand : Vendredi 9 octobre, à partir de 12 h

Participation : 7 \$

Pour plus d'information, communiquer avec Ayda au 416-365-3350 poste: 222 ou à aamar@caheritage.org
Nous souhaitons une merveilleuse fête de l'Action de Grâce à vous tous!



ZOOM ZOOM : MARCHE À SUIVRE

Notre expérimentation avec ZOOM a continué tout au long du mois de septembre! Voyez à la page suivante le calendrier des activités d'octobre offertes sur ZOOM par le CVA (Centre de vie active). Il est suivi du calendrier des activités d'octobre pour les membres de CVA.

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?

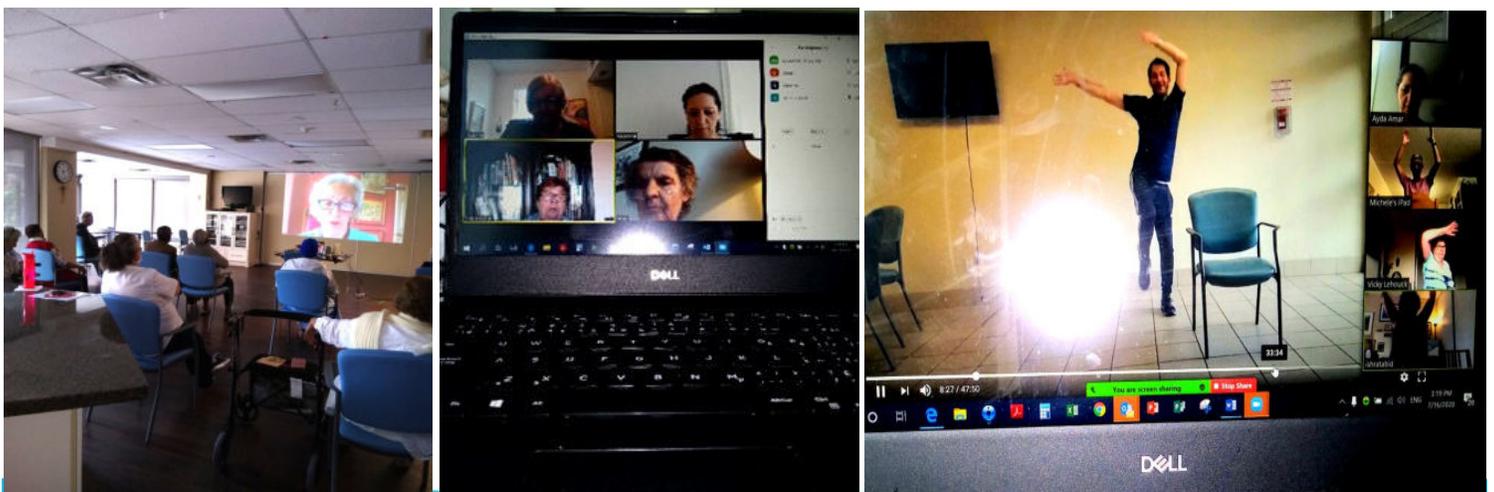
Ceux qui reçoivent l'invitation de CAH n'ont PAS BESOIN d'ouvrir un compte avec ZOOM.

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.



CALENDRIER du Zoom: Octobre2020

La Gazette octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Mise en-forme 15 h –16 h	2
5 Mise en-forme 11 h-12 h	6 Pause-Café virtuelle 15 h-16 h	7 Yoga 10 h –11 h	8 Mise en-forme 15 h –16 h	9
12 Action de Grâce Jour férié	13 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	14 Yoga 10 h –11 h	15 Mise en-forme 15 h –16 h	16
19 Mise en-forme 11 h-12 h	20 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	21 Yoga 10 h –11 h	22 Mise en-forme 15 h –16 h	23 Atelier santé avec Georgette 14 h 30
26 Mise en-forme 11 h-12 h	27 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	28 Yoga 10 h –11 h	29 Mise en-forme 15 h –16 h	30

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30	2 Coiffeuse sur RDV 11h-15h30	3	4 Aquarelle 15 h
5 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	6	7 Messe 11 h 15 Sur inscription, nombre de places limité	8 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30 Repas Action de	9 Coiffeuse sur RDV 11h-15h30 Repas action de grâce	10	11 Aquarelle 15 h
12 Action de Grâce Jour férié	13	14 Messe 11 h 15 sur inscription, nombre de places limité	15 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30	16 Coiffeuse sur RDV 11h-15h30	17	18 Aquarelle 15 h
19 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	20	21 Messe 11 h 15 sur inscription, nombre de places limité	22 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30	23 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30	24	25 Aquarelle 15 h
26 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	27	28 Messe 11 h 15 sur inscription, nom- bre de places limité	29 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30	30 Coiffeuse sur RDV 11 h-15 h 30 Distribution de colla- tions- Halloween 14 h	31 	

SÉANCES DE MISE EN FORME : IMPORTANCE DU RÉCHAUFFEMENT

Avant de faire toute série d'exercice de votre choix, il est bon de prévoir une période de réchauffement. Cette série dure 20 à 30 minutes. **NOTE: Faire des répétition selon ses capacités.**

Exercice 1 : Respiration profonde

Placez les mains sur les genoux pour favoriser un long torse et un bon alignement du tronc. Inspirez par le nez et expirez 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 : La rotation interne et externe des épaules

- Assis les bras allongés sur le côté
- Tournez les pouces et les paumes vers l'extérieur en inspirant
- Tournez les pouces et les paumes vers l'intérieur en expirant et en rentrant le menton
- **Répétez 5 fois en respirant profondément.**



Exercice 3 : La mobilité des chevilles (talons-orteils)

- Assis, les pieds à plat au sol, à la largeur des hanches,
- Les chevilles alignées avec les genoux, le dos bien droit
- Soulevez les talons du sol en poussant les orteils sur le plancher
- Ensuite, relevez les orteils en les soulevant le plus possible vers le haut
- Mobilisez vos chevilles en respirant doucement
- **Répétez 5 à 10 fois en alternant les levées des talons et des orteils**



Exercice 4 : La marche sur place

- Assis, les pieds à la largeur des épaules
- Soulevez le genou et la main opposée
- Alternez avec l'autre genou et l'autre main
- **Faites 5 à 10 pas alternés en respirant normalement**



Exercice 5 : Échauffement des genoux

- Assis les pieds à la largeur des épaules
- Décollez le dos du dossier
- Prendre appui sur l'assise avec les mains
- Levez le pied en allongeant la jambe et en contractant la cuisse
- Tirez les orteils vers vous en même temps
- Déposez le pied
- **Répétez 5 à 10 fois et reprenez l'exercice avec l'autre jambe**



SÉANCES DE MISE EN FORME : IMPORTANCE DU RÉCHAUFFEMENT (SUITE)

Exercice 6 : Le coup de poing

- En position assise, le dos droit, sans l'appuyer au dossier, avancez le poing et ramenez le coude opposé vers l'arrière
- Alternez le mouvement des bras
- **Répétez 5 à 10 fois**



Exercice 7 : La poussée des deux mains

- Placez vos paumes l'une contre l'autre avec les doigts à la hauteur de la poitrine
- Pressez vos paumes ensemble à travers une bonne expiration
- Relâchez la pression et inspirez
- **Répétez 5 à 10 fois**



Exercice 8: Le tir à l'arc

- Allongez le bras sur le côté en pointant les doigts vers le plafond et tournez la tête vers le même côté
- Ramenez le coude opposé vers la direction opposée
- Alternez les bras
- **Répétez 5 à 10 fois**



Exercice 9: Le squat sur chaise

Assurez-vous d'avoir la supervision d'une personne ou un appui tel que le dossier d'une chaise supplémentaire ou d'un comptoir placé devant vous.

- Assis, le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol, à la largeur des hanches
- Levez-vous en poussant, au besoin, sur les accoudoirs, en expirant
- Assoyez-vous tranquillement en inspirant, utilisez les appui-bras pour contrôler la descente
- **Répétez 5 à 10 fois**



Source : <https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Vert-FR.pdf>

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.move5oplus.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.

STRATÉGIES POUR UN MODE VIE ACTIF DURANT L'AUTOMNE



La transition de l'été à l'automne peut ne pas être agréable pour plusieurs d'entre nous. Certaines personnes, en plus de faire face à la saison du rhume et de la grippe, souffrent de la dépression saisonnière (ou trouble affectif saisonnier).

Mais il y a aussi le côté très impressionnant de la saison d'automne qui ajoute de merveilleuses couleurs dans la nature, ce qui crée une belle ambiance autour de nous.

L'automne offre un paysage magnifique pour l'exercice à l'extérieur, sans s'exposer au soleil brûlant ou à se confronter au froid de l'hiver. Essayons d'adopter un mode de vie actif lorsqu'on passe beaucoup de temps à la maison.

Selon la Société canadienne de psychologie, les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale comprennent entre autres la prévention de la dépression et des troubles anxieux, la réduction du stress quotidien et l'augmentation du niveau de bonheur et de l'estime de soi.

Toute activité qui nous permet de bouger peut contribuer grandement à réduire le taux de sucre dans notre sang et aider à réduire les risques de maladies cardiaques tout en nous aidant à mieux gérer notre poids. Commençons graduellement, en allant au parc avec notre chien, ou tout simplement en faisant une marche dans le parc de notre quartier tout en profitant des couleurs de l'automne.

- Mettons de la musique qui nous donne de l'énergie. Spotify offre une multitude de listes musicales gratuites.
- Adoptons une routine pour faire quelques étirements ou exercices faciles le matin.
- Levons-nous et étirons-nous toutes les heures, sortons de la maison au moins une fois par jour
- Utilisons une alarme ou un appareil de suivi pour nous assurer de bouger durant la journée.
- Assurons-nous d'avoir des collations et des repas santé dans notre cuisine, prêtes à être consommées.
- Pensons aux occasions qui nous permettraient de bouger davantage dans nos activités quotidiennes.

Tout au long de notre progression à faire l'exercice chaque jour, alternons entre nos exercices cardio et musculaires et bougons à l'intérieur, puis à l'extérieur.



ÉTIREMENTS INSPIRÉS DU YOGA POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Si vous perdez le sommeil, voici quelques étirements qui vous permettront de vous endormir plus facilement. Essayez-les dès ce soir. Vous vous lèverez reposés demain.

Pour tous les étirements suivants, vous compterez lentement jusqu'à 10.

Position 1 : Le lever du croissant de lune

- On étire la jambe vers l'arrière avec le genou posé au sol
- On tient le torse très droit (perpendiculaire au sol) et les orteils fléchis. La flexion des orteils détend la plante du pied, ce qui est excellent si vous avez mal aux pieds, utilisez des blocs, ou tout simplement étendre les bras en avant et poser vos mains sur le bord du lit.
- Répétez l'étirement des deux côtés



Position 2 : Le repos du croissant de lune

- Rassemblez vos oreillers pour en avoir un sous chaque main avant de reprendre la posture du lever du croissant de lune.
- Laissez votre torse descendre doucement jusqu'à ce qu'il touche votre cuisse avant.
- Si votre torse ne peut toucher votre cuisse, prenez un oreiller ou une couverture repliée que vous poserez sur votre cuisse pour remplir le vide entre celle-ci et votre torse.
- Répétez l'étirement des deux côtés



Position 3 : Le repos du héros

- Mettez-vous à genoux et asseyez-vous sur vos mollets. Si ça tire sur les genoux et les cuisses, placez un oreiller entre votre postérieur et vos mollets.
- Posez vos mains à plat sur les genoux et le torse droit en respirant jusqu'à 10,
- Prenez un moment pour votre esprit, tranquillement sans jugement ni regret et sans vous inquiéter de demain.
- Étirez vos pieds derrière vous. Vos mains permettent à vos bras d'entourer le haut de votre corps. Cette posture devrait vous calmer l'esprit, étirer légèrement le haut de vos cuisses, et continuer l'étirement des pieds



Position 4 : L'étoile flottante

- Étendez vos jambes en avant et bougez-les. Laissez un oreiller ou deux sous vos fesses.
- Pliez vos genoux en ramenant vos pieds vers vous; puis, laissez vos genoux retomber doucement sur les côtés de façon que les plantes de vos pieds soient face à face.
- Étirer les muscles, les articulations et les tendons des cuisses et du bassin.
- Si nous laissons les jambes s'ouvrir loin du bassin, la relaxation s'installe là où il faut et nous allons mieux dormir.



ÉTIREMENTS INSPIRÉS DU YOGA POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL (suite)

Position 5: Étirement genoux pliés

- Asseyez-vous droit, tendez une jambe devant vous, l'autre repliée sur le côté.
- Bougez la jambe tendue pour vérifier si elle est raide, ce qui sera probablement le cas. Est-ce que vous la sentez chaude, comme si elle avait un afflux de sang? Cette attention à votre corps vous permet de rester en pleine conscience et dans le moment présent, ce qui calme votre système nerveux.
- (Faites une pause pour trouver d'autres façons de rester calme.)
- Penchez-vous maintenant vers vos orteils, du côté de la jambe tendue, en laissant vos mains reposer là où c'est le plus confortable.
- Abaissez votre torse et étirez-le au-dessus de la jambe tendue, puis baissez-le jusqu'à toucher la jambe.



Toutes ces séquences de postures actives sont reposantes et calmantes pour le système nerveux. Étirez-vous de chaque côté et essayez de ne pas vous endormir!

Position 6 : L'étirement en position latérale

- Relâchez vos genoux et glissez un oreiller entre eux (ou un bloc de yoga).
- Pliez vos coudes à hauteur des épaules de sorte qu'ils ressemblent aux branches d'un cactus.
- Tout en respirant profondément, laissez retomber vos jambes doucement sur le côté en maintenant l'oreiller entre vos genoux.
- Comptez jusqu'à 10 de chaque côté. C'est la fin de toute la séquence qui vous aura permis d'étirer toutes les zones du corps qui subissent des torsions durant la journée, y compris le tissu conjonctif entre les muscles et les os.



Position 7 : Le repos du corps

Choisissez votre position préférée. Le sommeil ne vient toujours pas?

- Restez sur le dos, les jambes légèrement écartées et les bras allongés pas trop près du corps.
- Fermez les yeux et écoutez-vous respirer.
- Ralentissez votre respiration en comptant jusqu'à cinq pour chaque inspiration et chaque expiration.
- Continuez ainsi en vous concentrant, durant les inspirations, sur les parties de votre corps qui ne sont pas complètement détendues; pendant les expirations, laissez-vous aller.
- S'il reste de la tension dans votre corps, vous allez pouvoir ainsi découvrir où elle se trouve et la libérer. Faites de beaux rêves!



COIN CUISINE : BOISSONS CHAUDES

Boisson # 1: Délice au lait de poule

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.

INGRÉDIENTS :

- 25 g de sucre (ou sirop de sucre de canne)
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl de lait (2 c. à thé)
- 1 pincée cannelle
- 1 pincée de noix de muscade



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer le lait avec la cannelle, la noix de muscade. Attention ne pas faire bouillir, juste chaud.
2. Mélanger le jaune d'œuf et le sucre pendant 4 à 5 minutes

Pour finir : Ajouter le lait chaud en battant sans arrêt avec le fouet, jusqu'à rendre le mélange homogène.

Boisson # 2: Latte à la citrouille maison : version simplifiée

INGRÉDIENTS :

- 3/4 tasse de lait (de vache, d'amande, soya etc.)
- 1/2 c. à soupe de purée de citrouille
- 2 c. à sou de sirop d'érable
- 3/4 c. à thé de camelle moulue
- 1/2 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de vanille
- 1 double espresso allongé (pour donner environ 1/4 de tasse)



PRÉPARATION

1. Au micro-ondes : Mélanger le lait, la citrouille, le sirop d'érable, les épices et la vanille dans une tasse à l'aide d'une fourchette. Mettre au micro-ondes 1-1 ½ minutes, ou jusqu'à ce que le lait soit bien chaud, mais pas bouillant. Bien brasser à mi-parcours.

Ajouter ensuite l'espresso, mélanger et servir.

2. Si vous avez un petit mousoir à lait électrique à la maison, mettez simplement tous les ingrédients dedans, sauf l'espresso, pour bien mélanger et réchauffer le mélange de lait à la citrouille. Déposez ce mélange dans une grande tasse et ajoutez le café.

ASTUCES :

- Si vous n'avez pas de machine à espresso, préparez simplement 1/4 tasse de café fort.
- N'hésitez pas d'ajuster la quantité de sirop d'érable selon votre goût.
- Vous pouvez aussi ajouter de la crème fouettée sur le dessus et garnir d'un peu de cannelle.

MÉDITATION : REGARDER LES COULEURS DE L'AUTOMNE



Voici une méditation en pleine conscience sur les couleurs de l'automne, pour apaiser les tensions, retrouver la bienveillance et la joie. Nous vous proposons un texte inspirant invitant à porter notre pleine attention sur ce qui change autour de nous.

Pour plusieurs, l'automne est marron, c'est une chose entendue : marron comme la boue qui bloque les sentiers, mais aussi comme les délices annoncés de châtaignes à venir, saisies sur le poêle, ou grillées sous les braises automne.

L'automne est rouille et cassant comme les feuilles mortes qui s'entassent au gré du vent, aspirées pour ne pas salir dans les villes, ignorées, ou collectionnées par les enfants, sur nos routes de montagne.

Sous l'herbe jaunie, déjà apparaît la terre, brune, riche et compacte, aux os de cailloux sans cesse renaissants et, sous les grands pins, autres délices : marron clair tachetés de rouge ou de blanc, ou jaune orangé comme un dernier éclat du soleil, les champignons se cachent, pour être ramassés seulement par les familiers de la forêt...

L'automne, c'est ce monde magique qui nous accueille ce matin, monde de blancheur et de silence. Déjà disparaît le toit de la maison des voisins, englouti par le brouillard; déjà le chemin de montagne s'engouffre dans la brume, ne laissant que les silhouettes étrangement déformées des grands pins, pour nous faire signe, pour nous rassurer : le monde est encore là, il renaîtra peut-être, plus tard, lorsque nous ne regarderons plus.

Pourquoi l'imaginons-nous parfois triste, cet automne qui s'approche ?

Il n'est ni fin, ni début, il n'est qu'en lui-même, tout entier absorbé dans cette goutte de pluie, complètement présent dans l'abandon de la feuille, qui tourbillonne et se confie à la terre.

Il est promesse de repos et de recueillement, de transformations et de mystère : ces graines qui tombent, ne sont-elles pas vies à venir, découvertes futures, renouveau du monde ?

Il est exigence : il me demande, ce monde tout blanc qui m'entoure, de voir vie et mort mêlées, de saisir en même temps ce qui fut et ce qui sera avec douceur, il me montre le grand rythme de l'univers, dans lequel danse mon corps, et chacun des atomes qui le compose; il forme, et transforme, la nature et mon âme.

Aujourd'hui, la respiration du monde me porte et m'enveloppe, me calme et m'apaise.

Je ne crains pas cette blancheur qui efface mes rêves de soleil et de fleurs; je sais que, moi aussi, je dois perdre, et retrouver, être la branche, et l'arbre et la feuille, et la terre.

Source : <https://commentcava.org/2016/09/22/automne-mindfulness-pleine-conscience-mbsr-meditation/>



COIN BRICOLAGE : COMMENT FAIRE DES CITROUILLES EN PAPIER TOILETTE



MATÉRIEL REQUIS

- 1 rouleau de papier toilette
- Un carré de 18 sur 18 pouces (45 cm) de flanelle ou autre tissu à carreaux de préférence
- Une petite branche
- Un morceau de ruban pour faire un nœud.

INSTRUCTIONS

Prenez un rouleau de papier et déroulez environ 2 mètres ou un peu plus.



Rouler légèrement la partie déroulée du papier sur le rouleau dans le sens horizontal.



Placer le rouleau au milieu de votre carré en tissu.



Insérer les bordures du tissu à l'intérieur du rouleau (dans le trou), on peut utiliser un crayon pour pousser les bouts du tissu à l'intérieur.



Attacher le ruban autour de la petite branche et enfoncer la dans le trou, pour faire la tige de votre citrouille.



La collecte de fonds pour briser l'isolement des aînés se poursuit et vous serez fiers d'apprendre que vous avez déjà permis à CAH de recueillir 13 030 \$. Comme vous le savez, ces fonds serviront à fournir des paniers d'activation, des tablettes intelligentes et les services WI-FI aux aînés de la communauté. Déjà, 110 paniers d'activation ont été distribués à nos clients, 76 à Place Saint-Laurent et 34 en communauté.

Ces paniers d'activation ont été assemblés pour offrir à nos clients des activités physiques et mentales à faire en période de déconfinement progressif. Les récipiendaires ont fort apprécié le contenu et la belle visite!

Nous avons déjà commencé la prochaine étape d'appuyer les aînés à briser l'isolement par le biais de la technologie en achetant pour le moment une dizaine de tablettes intelligentes avec des écouteurs de haute qualité.

Grâce à vous, nous sommes optimistes que nous serons en mesure d'avoir un accès accru à ces outils technologiques pour nos clients en cette période où leur importance vitale a été démontrée.

Un grand merci à tous ceux qui ont déjà contribué d'une manière ou d'une autre.



Pour ceux et celles qui ne se sont pas encore prononcés, sachez que la campagne de financement virtuelle se poursuit et bat toujours son plein. **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.

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** : imprimez et remplissez le formulaire en cliquant sur ce lien: [www.caheritage.org/camgane 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.

JEUX DE MOTS : THÈME CUISINE



Pour ce jeu, il suffit d'assembler deux syllabes pour faire un mot. Il faut trouver 21 mots. Par exemple:

CASSE + ROLE = CASSEROLE

TULE	LE	NOIR	SULEUR	SE	CHE
LOIR	CHETTE	RINE	MOIRE	LE	DÉCAP
EAU	CHE	CHEUR	MOU	PINC	BAT
CE	FOUR	TEUR	LOU	PLAN	SPA
DOLINE	ET	POÊ	ROLE	PE	RAC
OIR	TEUR	PIN	HACH	MAN	LÈRE
TAS	ÉPLU	VER	CUIL	ÉCU	ENTON
MINU	COUT	FOU	CASSE	EAU	RÂ

Solution :

- | | | |
|------------|---------------|--------------|
| - MINUTEUR | - RACLOIR | - PLANCHE |
| - TASSE | - VERRINE | - MOULE |
| - HACHOIR | - POÊLE | - CASSEROLE |
| - BATTER | - ENTONNOIR | - MANDOLINE |
| - COUTEAU | - RÂPE | - ÉPLUCHEUR |
| - PINCEAU | - DÉCAPSULEUR | - FOURCHETTE |
| - CUILLÈRE | - PINCE | - LOUCHE |
| - ÉCUMOIRE | - FOUET | - SPATULE |

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES



MonAvenir
CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

**cultive
l'espérance**

RÉGION DE TORONTO

**École secondaire catholique
Monseigneur-de-Charbonnel**
110, avenue Drewry | 416-393-5537

**École élémentaire catholique
Notre-Dame-de-Grâce**
59, chemin Clement | 416-396-2845

**École secondaire catholique
Saint-Frère-André**
330, avenue Lansdowne | 416-393-5324

**École élémentaire catholique
Saint-Jean-de-Lalande**
500, cercle Sandhurst | 416-393-5369

**École secondaire catholique
Père-Philippe-Lamarche**
2850, avenue Eglinton Est | 416-986-6414

**École élémentaire catholique
Saint-Michel**
29, chemin Meadowvale | 416-393-5421

**École élémentaire catholique
du Bon-Berger**
343, avenue Jones | 416-461-2674

**École élémentaire catholique
Saint-Noël-Chabanel**
30, boulevard Thistle Down | 416-393-5321

**École élémentaire catholique
du Sacré-Cœur**
98, rue Essex | 416-393-5219

**École élémentaire catholique
Sainte-Madeleine**
1, promenade Ness | 416-393-5312

**École élémentaire catholique
Georges-Étienne-Cartier**
250, chemin Gainsborough | 416-393-5314

**École élémentaire catholique
Sainte-Marguerite-d'Youville**
755, chemin Royal York | 416-393-5418

Contactez-nous pour plus d'informations : 1-800-274-3764

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES (SUITE)



**CENTRE FRANCOPHONE
DU GRAND TORONTO**

Accredited by
Canadian Centre
for Accreditation



Agréé par
Centre canadien
de l'agrément

DES SERVICES GRATUITS EN FRANÇAIS ! 7 POINTS DE SERVICES :

TORONTO

555, Richmond Street West 303 (Siège social)
20, Lower Spadina Ave

NORTH YORK

Storefront, 4040, avenue Lawrence East
5, Fairview Mall Drive, bureau 280

SCARBOROUGH

TAIBU Community Health Centre 27 Tapscott Rd #1
Centerpoint Language & Skills, 6464, rue Yonge

MISSISSAUGA

3660, Hurontario Street bureau 601

AÉROPORT PEARSON

Terminal 1 et 3



**NOUVEAUX
ARRIVANTS**



SANTÉ



**AIDE
JURIDIQUE**



EMPLOI



**ENFANCE ET
FAMILLE**



**SANTÉ
MENTALE**



BÉNÉVOLAT



Centre.francophone.grand.Toronto



CentrefrancoT

Centrefranco.org

416 922-2672

MOTS MÊLÉS: THÈME OCÉAN

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

CENTAURE	GARGOUILLE	LOUP	PSYCHE
CERBERE	GEANT	MELUSINE	SATAN
CHIMERE	GOBELIN	MINOTAURE	SIRENE
CYCLOPE	GOLEM	MONSTRE	SORCIERE
DJINN	GORGONE	NAGA	SPHINX
DRACULA	GOULE	NAIN	TROLL
DRAGON	GRIFFON	NIXE	VAMPIRE
ELFE	HOBBIT	NYMPHE	VOUIVRE
FANTOME	HYDRE	OGRE	YETI
FARFADET	KORRIGAN	ONDINE	ZOMBI
GARGANTUA	LICORNE	PEGASE	

Solution : Le mot mystère est : Croquemitaine

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