



cah

**CENTRES
D'ACCUEIL HÉRITAGE**



Spécial temps des fêtes

Le temps des fêtes est par excellence le temps du partage et des réjouissances. Chaque année, CAH organise une campagne de « partage de Noël » aux bénéficiaires de ses aînés dans le besoin. L'année dernière, nous avons amassé près de 6000 \$ grâce à votre appui et celui de notre partenaire privilégié « Les Voix du Cœur ». Près de 90 aînés ont reçu des coupons d'épicerie; le reste de la somme a servi à l'offre de produits de première nécessité, tout au long de l'année. Merci pour votre générosité. Cette année encore, « Les Voix du cœur » offrent un spectacle-bénéfice au profit des clients de CAH, pour permettre l'achat des coupons d'épicerie à Noël et d'articles de première nécessité tout au long de l'année, comme des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers pour améliorer le confort des aînés les plus démunis.

- 30 \$ permettent à un aîné de profiter du temps des fêtes et d'acheter une dinde et quelques aliments.
- 50 \$ permettent à un aîné d'acheter des produits frais (viande/poisson, yogourt) pour deux semaines.
- 100 \$ permettent d'aider un aîné à faire face à une période particulièrement précaire (par exemple une dépense médicale imprévue) afin qu'il puisse assurer ses dépenses alimentaires pour un mois.
- 200 \$ permettent d'acheter une paire de lunettes et d'apporter un confort de vie précieux à l'aîné qui les reçoit.

Comment contribuer au succès de la campagne « Partage de Noël »?

1) Don en ligne

Sur <http://caheritage.org>, en haut à droite en rouge, cliquez sur *Faites un don*, cliquez sur *Don en ligne*, puis choisissez l'option *Campagne de Noël* dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fin d'impôt.



2) Don par chèque

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour la campagne « Partage de Noël 2017 ».

Centres d'Accueil Héritage, Att. : Jean Tété, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2

3) Don par carte de crédit

Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242

Au nom de tous, nous vous remercions à l'avance de votre générosité.



Bulletin d'information
« Spécial temps des fêtes »
Cette édition comprend entre autres la campagne « partage de Noël, le repas de Noël, le concert par « Les Voix du Cœur » et une foule d'autres activités sociales intéressantes à ne pas manquer!



COC

Visite à la Compagnie nationale d'opéra du Canada



Mercredi 6 décembre, de 12 h à 1 h
McGill Jazz Quintet

2016 | 2017 SEASON SPONSOR: **BMO**

ATELIER DE FABRICATION DE CARTES DE NOËL

Donné par Ayda le **mercredi 6 décembre**, à partir de 1 h 30.
Fabriquez vous-même de jolies cartes de souhaits pour Noël lors
de cet atelier interactif et éducatif!

Nous avons tous du talent! Il faut le trouver!

Inscrivez-vous!



NOTE D'INFORMATION

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

Toutes les inscriptions aux activités du CPA

Tous les jours Pause-café à 3 h

Les lundis Mise en forme à 10 h 15, bridge à 1 h,
Zumba gold/pilates à 4 h et bingo à 6 h 30.

Les mardis Mise en forme 10 h 15, scrabble à 1 h.

Les mercredis Mise en forme à 10 h 15, messe à 11 h 15, atelier de théâtre à 2 h.

Les jeudis Yoga à 10 h, magasinage un jeudi sur deux à 10 h, aquagym à 12 h 30.

Les vendredis Mise en forme à 10 h 15.

Les dimanches Aquarelle à 3 h.

ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

Magasinage pour le temps des fêtes

Deux sorties de magasinage sont prévues pour que vous puissiez faire vos courses de Noël :

Le jeudi 7 décembre et le jeudi 21 décembre

Départ à 10 h

Merci de vous inscrire!



Chorale « Les Voix du cœur » à la paroisse

Sacré-Cœur - À NE PAS MANQUER !!!

Samedi 9 décembre à 2 h 30

L'ensemble vocal « Les Voix du cœur » vous offre un spectacle-bénéfice au profit des clients de CAH pour permettre l'achat des **coupons d'épicerie à Noël** et **du soutien de première nécessité tout au long de l'année** pour nos aînés les plus démunis.

Attention : places limitées dans l'autobus.

Le spectacle est gratuit et les spectateurs sont invités à faire des dons au profit des clients de CAH. Venez encore nombreux cette année, avec vos familles et amis. Un transport sera organisé à partir de la Place Saint Laurent ; merci de vous inscrire! Départ à 1 h.

ENSEMBLE VOCAL
Les Voix du cœur

Des chants de Noël : rien de mieux pour se mettre dans l'ambiance!

Merci encore une fois à la paroisse Sacré-Cœur de nous accueillir généreusement pour ce spectacle annuel.



Repas de Noël en musique

Jeudi 14 décembre à 12 h à la salle à manger

Un repas traditionnel du temps des fêtes vous sera servi. De nombreux prix de présence seront attribués et ce, dans une ambiance décontractée et chaleureuse.

Membres 18 \$ - Non-membres 22 \$

Achetez votre billet dès maintenant! Si vous payez par chèque, émettez-le au nom de « Centre des Pionniers ».

Notez que c'est seulement sur réservation et qu'il n'y aura pas de vente de billets de dernière minute !



QUELQUES RECETTES POUR LE TEMPS DES FÊTES



CERISES AU CHOCOLAT BLANC

INGRÉDIENTS

- 48 Cerises fraîches avec la queue, lavées et bien séchées
- 170 g (6 oz) de chocolat blanc, fondu et tempéré

PRÉPARATION

1. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Placer le chocolat dans un bol.
3. Dans une casserole, porter la crème à ébullition. Verser la crème chaude sur le chocolat et laisser fondre 1 minute. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Tremper les cerises aux trois quarts dans le chocolat. Les déposer sur la plaque, la queue vers le haut.
5. Laisser le chocolat se figer complètement (environ 2h) avant de transférer les cerises sur une assiette de présentation. Les cerises sont meilleures la journée même. Les conserver dans un endroit frais et sec.



FUDGE DE NOËL

INGRÉDIENTS

- 300 g pépites de chocolat mi-sucré
- 60 g chocolats amer
- 1 cuillère à table de beurre
- 1/3 tasse bonbons cannes de Noël, broyés finement
- 1/2 tasse bonbons cannes de Noël, broyés grossièrement
- 1 boîte de conserve (300 ml) lait concentré

PRÉPARATION

1. Mélanger dans un bol pour micro-ondes le chocolat, le beurre et le lait.
2. Cuire 2 à 3 minutes à la plus haute intensité jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
3. Ajouter les cannes broyées finement et brasser.
4. Mettre dans un plat beurré et ajouter sur le dessus les cannes grossièrement broyées.
5. Mettre au réfrigérateur et couper lorsque refroidi.



COIN SANTÉ

Virus de la grippe
cherche personne fragile
pour passer l'hiver



AVEZ-VOUS DÉJÀ REÇU LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE? Si non, ce n'est pas trop tard !!!

La grippe est une maladie très contagieuse grave et potentiellement mortelle, caractérisée par une fièvre élevée, une toux, des céphalées, 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. Vous pouvez obtenir le vaccin auprès de votre 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.



Atelier santé

Thème : Stress et alimentation

Le mercredi 13 décembre 2017 de 1 h 30 à 2 h 30

Animé par Christine du Centre francophone de Toronto

VISITES AMICALES À BENDALE ACRES

Lundi 4 décembre à 1 h

Si vous avez un peu de temps, joignez-vous à nous pour rendre une visite amicale à nos aînés de Bendale. Nous organisons le transport et nous partons tous ensemble.



VISITES DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE OUR LADY OF WISDOM

Mardi 12 décembre à 10 h

Comme chaque année, le temps de Noël est très attendu par les élèves! C'est ainsi qu'un groupe d'élèves de l'École élémentaire catholique Our Lady of Wisdom viendront nous interpréter quelques chants de Noël dans la grande salle à manger de la Place Saint-Laurent. D'autres activités et surprises seront au rendez-vous. Venez nombreux les accueillir et vous faire plaisir en passant d'agréables moments avec eux!



UN NOËL DE FRANCE de Claude Gillard

Qu'allons-nous évoquer?
Les années 50 peut-être
Une ville portuaire où cornent des bateaux
Un quartier dénommé la Butte
La Butte Sainte Anne
Sainte Anne, patronne des Bretons, des pêcheurs,
de la mer
L'église bien sûr a nom Sainte-Anne
La ville s'appelle Nantes, le fleuve c'est la Loire
Ce soir c'est l'attente
On a tout préparé
La crèche en papier brun en brindilles en farine
La vierge en cire et puis l'âne et le bœuf
Des montagnes de choses exquises à manger
Homard, foie gras et bûche de Noël
Mais loin, dans l'autre pièce
Pour quand nous reviendrons
Des souliers alignés, une paire chacun
On attend que l'heure vienne, l'heure sainte entre
toutes
À minuit, c'est Noël et Jésus dans la crèche
La messe dans l'église et il gèle ce soir
Et nous avons 10 ans.
On attend... l'arrivée de Jésus bien sûr
Mais aussi les gâteaux
Les plats hors du commun
Les cadeaux qui s'en viennent
Et pour passer le temps
On joue des jeux si drôles
Qu'ils finissent en fous rires
On est très excités

On n'en peut plus d'attendre
Enfin on va sortir et le froid nous saisit
Il est si tard
Mais dans l'église en fête il y a un miracle
Et l'on chante si fort
La lumière est si vive
Qu'on en est éblouis
Cela vaut bien l'attente
Des gâteaux des cadeaux
C'est mieux que tout
C'est un Enfant qui naît
On est émerveillés.
Et en rentrant on va faire la fête
Une heure, deux heures, trois heures peut-être
Le lendemain on dort.

Claude Gillard



REPAS-PARTAGE DES RÉSIDENTS DE LA PLACE SAINT-LAURENT

RÉVEILLON DU 31 DÉCEMBRE 2017



Les résidents de la place St Laurent organisent un repas-partage pour le réveillon de fin d'année, chacun apportera un plat de son choix. Il y aura des prix de présence et on fêtera la nouvelle année. Venez nombreux, on va s'amuser. Cela aura lieu dans la salle à manger à partir de 7 h le 31 décembre. [Nous sommes à la recherche de bénévoles](#) pour aider à l'organisation de cette fête. Contactez Vicky Lehouck au 416 422 4377.

Il y aura une annonce sur le babillard deux semaines avant le réveillon, où vous pourrez mettre votre nom et le plat que vous apporterez.

NOUVELLES D'OSHAWA

Chers amis! C'est le temps d'une dinde! C'est le temps du jour de l'An! Noël est à notre porte et à Oshawa nous allons célébrer cette belle saison avec quelques activités spéciales. Au début du mois de décembre nous ferons un beau bricolage pour embellir les cadeaux que nous offrirons. Il y aura aussi du chant et beaucoup de bonne humeur! Vers la mi-décembre nous prévoyons une visite de deux classes d'enfants de deuxième année de l'école élémentaire catholique Corpus Christi. Notre groupe se prépare activement à leur expliquer les traditions de Noël d'enfance de son temps et à répondre à leurs questions. Ensuite, les enfants chanteront une ou deux chansons de Noël qu'ils ont préparées pour nous. C'est une saison spéciale où nous devons prendre le temps de nous arrêter et de regarder autour de nous, d'apprécier ce qui est vraiment important, et de profiter de chaque moment. Nous vous souhaitons tous un joyeux temps des fêtes et une heureuse année 2018!

LE COIN LITTÉRAIRE-THOMAS SHERRARD



Le prix Femina est remis à Philippe Jaenada

Par Isabelle Beaulieu, publié le 08/11/2017

Le verdict est tombé aujourd'hui, le jury exclusivement féminin du prix Femina a choisi de remettre son prix à Philippe Jaenada pour son roman

La serpe (Julliard). Il l'a remporté à six voix contre quatre pour Véronique Olmi (*Bakhita*). *La serpe* raconte l'histoire de l'écrivain Henri Girard, qui est accusé en 1941 du meurtre de son père, sa tante et de leur bonne, tués à coup de serpe. Il sera finalement acquitté et partira en Amérique du Sud, dépensant tout l'héritage familial. Quelques années plus tard, il revient en France avec le manuscrit de son premier livre, *Le salaire de la peur*, sous le nom d'emprunt Georges Arnaus (le prénom de son père et le patronyme de sa mère).

Philippe Jaenada commence sa carrière d'écrivain en 1997 avec la publication du roman *Le chameau sauvage* qui reçoit le prix de Flore. Depuis, il a publié une douzaine de livres. Le Femina du roman étranger a quant à lui été décerné à l'Américain John Edgar Wideman pour ***Écrire pour sauver une vie*** (Gallimard) qui se base également sur des faits réels. Emmett Hill, adolescent noir qui a été kidnappé et assassiné pour avoir sifflé une femme blanche, fera grand bruit en 1955. Ses meurtriers seront blanchis (sans vouloir ajouter un double sens).

Le Femina de l'essai a été remis à Jean-Luc Coatalem pour ***Mes pas vont ailleurs*** (Stock) qui retrace la vie de Victor Segalen, médecin, écrivain et grand voyageur, retrouvé sans vie dans les bois et dont la mort reste jusqu'à ce jour un mystère.

QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2017



Décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>4 Mise en forme 10 h 15 Bendale 1 h Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba / Pilates 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>5 Mise en forme 10 h 15 Scrabble 1 h Pause-café 3 h</p>	<p>6 Mise en forme 10 h 15 Messe 11 h 15 COC 12 h-1 h Atelier fabrication de cartes de Noël 1 h 30 Atelier de théâtre 2 h Pause-café 3 h</p>	<p>7 Yoga sur tapis 10 h Magasinage 10 h Méditation 11 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>1 Pause-café 3 h</p>	<p>2 Pause-café 3 h</p>	<p>3 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>
<p>11 Mise en forme 10 h 15 Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba / Pilates 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>12 Mise en forme 10 h 15 Atelier biscuits de Noël 10 h 30 Scrabble 1 h Pause-café 3 h Club de lecture 4 h</p>	<p>13 Mise en forme 10 h 15 Messe 11 h 15 Atelier santé 1 h 30 Atelier de théâtre 2 h Pause-café 3 h</p>	<p>14 Repas de Noël 12 h  Pause-café 3 h</p>	<p>8 Pause-café 3 h</p>	<p>9 Chorale « les voix du cœur » (Paroisse Sacré) 2 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>10 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>
<p>18 Mise en forme 10 h 15 Bridge 1 h Pause-café 3 h Zumba / Pilates 4 h Bingo 6 h 30</p>	<p>19 Mise en forme 10 h 15 Scrabble 1 h Pause-café 3 h</p>	<p>20 Mise en forme 10 h 15 Messe 11 h 15 Pause-café 3 h Atelier de théâtre 2 h</p>	<p>21 Yoga sur tapis 10 h Magasinage 10 h Méditation 11 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>22 Pause-café 3 h</p>	<p>23 Pause-café 3 h</p>	<p>24 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h</p>
<p>25 Férié Jour de Noël</p>	<p>26 Férié Le lendemain de Noël</p>	<p>27 Mise en forme 10 h 15 Messe 11 h 15 Atelier de théâtre 2 h Pause-café 3 h</p>	<p>28 Yoga sur tapis 10 h Aqua gym 12 h 30 Pause-café 3 h</p>	<p>29 Pause-café 3 h</p>	<p>30 Pause-café 3 h</p>	<p>31 Aquarelle 3 h Pause-café 3 h Repas-partage des residents 7 h</p>

MOTS MÊLÉS NOËL

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

- | | | |
|-------------|--------|-------|
| DECORATIONS | JOUETS | DINDE |
| FRIANDISES | MINUIT | HOTTE |
| REVEILLON | RENNES | LUTIN |
| CHEMINEE | BUCHE | SAPIN |
| JACINTHE | CHANT | HOUX |
| LUMIERES | | |
| TRAINEAU | | |
| BOUGIES | | |
| CADEAUX | | |
| HUITRES | | |
| JOUJOUX | | |
| SANTONS | | |
| VEILLEE | | |
| BOULES | | |
| CRECHE | | |
| ETOILE | | |



Déchiffrez les mots mêlés en jouant le jeu de mot mystère.

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Administration – Direction

Isabelle Girard, directrice générale	poste 243
Barbara Ceccarelli, directrice adjointe	poste 262
Linda Legault, directrice des programmes	poste 235
Jean Tété, administration et communications	poste 242

Gestionnaires de cas et préposés

Georgette Manéna, bureau 205	poste 264
Julie Nisin, bureau 205	poste 265
Équipe des préposés, bureau 205	poste 234
Cellulaire : 416-678-4393	

Service d'aide à domicile poste 250

Responsable soins complexes
Clarisse Nangué poste 233

Coordonnatrice des soins
Junie Zamor 416-896-4096

Responsable Accueil / Services poste 222

Service de jour poste 237

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

Cellulaire : 416-990-9685

CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

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

Site web : www.caheritage.org
Facebook : www.facebook.com/CAHToronto