



VIVE LE PRINTEMPS!

LA GAZETTE : mars-avril 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

Voici notre *Gazette* de fin de l'hiver, en espérant que sa programmation puisse vous mobiliser de nombreux. Elle arrive alors que CAH prépare son plan stratégique 2004-2029. Des sondages seront bientôt envoyés pour obtenir votre contribution.

Depuis mars 2023 l'équipe du Centre de vie active (CVA) a travaillé pour revitaliser le centre avec de nombreuses activités proposées en présentiel, s'appuyant sur de l'expertise et des contributions tant internes qu'externes. Nos résultats sont très encourageants, toutefois, puisque nous sommes engagés envers la communauté des aînés francophones du Grand Toronto, nous devons pouvoir mobiliser bien plus largement et rendre notre CVA mobile.

CAH sert une communauté très dispersée, en mutation du fait de sa grande diversité. Il nous faut donc adapter le modèle opérationnel du CVA en s'appuyant sur des partenariats et des initiatives développés pour servir au mieux la communauté francophone historique et renouvelée. Ceci doit se faire à la Place Saint Laurent de même que hors de ses murs pour que le CVA vous fournisse des services à la hauteur de ses engagements.

Nous vous demandons de nous soutenir dans cette démarche en devenant membre du CVA, ou en

renouvelant sans tarder votre adhésion, mais aussi en sollicitant votre communauté pour mieux faire connaître nos services et pour plus de mobilisation. Aidez-nous à identifier des partenaires et aussi des salles que nous pourrions utiliser pour organiser des journées d'activités en français.

Notre calendrier pour les deux mois à venir est bien rempli, dynamique et valorisant, pour tous. On s'arrêtera pour la Journée zéro discrimination avant de célébrer entre autres la francophonie, la poésie et la musicothérapie. Mars verra le mois du Ramadan, si important pour beaucoup, tout comme Pâques en avril, alors que les cloches tibétaines tinteront toutes les semaines lors des séances de méditations, toujours inclusives.

Je dois mettre l'accent sur la célébration de la Semaine de la francophonie du 18 au 24 mars 2024, en particulier les événements organisés par l'Université de l'Ontario français sur son site (en collaboration avec l'Alliance française de Toronto, le Bureau du Québec à Toronto, le Collège Boréal, le Collège La Cité et la Table de concertation de Toronto), que nous soutenons. Le Collège La Cité a sollicité la présence de notre CVA le 24 mars lors de la journée des familles, avec un atelier d'artisanat de fabrication de cartes de vœux organisé par Ginette Lang D'aigle, qui offre ses activités créatives depuis longtemps à CAH.

La célébration de la francophonie et notre participation montrent à quel point nous sommes plus forts lorsque nous travaillons en réseau. Passeurs de témoins et de connaissances, nous contribuons tous au bien-être de

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

notre communauté. Venez nombreux pour participer à l'atelier de Ginette.

Pour finir je dois encore mentionner deux choses. La première est que nous avons dû laisser partir notre bus après 19 années de bons et loyaux services. Que de souvenirs! Je crois que l'on en parlera encore longtemps mais le moment est venu pour nous de le remplacer, nous y travaillons, Ensuite, il y a une grosse éclipse qui arrive, nous en parlons dans la *Gazette*, protégez-vous!

En attendant, venez nous retrouver, devenez membres, bénévoles ou partenaires, engagez-vous, devenez donateurs mensuels ou faites des dons et ensemble, faisons de notre CVA le porte-voix des aînés francophones actifs et responsables de Toronto, disponibles pour tous, à tous moments.

À vous maintenant de découvrir cette *Gazette*, quelques vers jolis, en musique ou pas, une marche sous les érables et des sourires sur les visages.




Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH



MARS EST LE MOIS DE LA MUSICOTHÉRAPIE



Shirley Khalil de Creative Minds Music Therapy partage avec nous son expérience avec CAH.

Bonjour! Je m'appelle Shirley Khalil et j'anime des séances de groupe de musicothérapie pour les clients de CAH les mercredis matin depuis février 2023.

La musicothérapie est une discipline dans laquelle des musicothérapeutes certifiés (MTA) utilisent la musique à l'intérieur du lien thérapeutique afin de soutenir le développement, la santé et

le bien-être. Les musicothérapeutes se servent de la musique de façon sécuritaire et éthique pour répondre aux besoins humains sur le plan de la communication et aussi sur les plans cognitif, musical, physique, social et spirituel. (*Association canadienne des musicothérapeutes, Septembre 2020*)

Au cours des séances de groupe à CAH, les objectifs sont les suivants: stimuler la mémoire à long terme, créer des liens significatifs, encourager la communication et améliorer la qualité de vie.

Durant l'année écoulée, j'ai été témoin de nombreux beaux moments de connexion, de créativité, de spontanéité et d'expression pendant les séances de groupe. Les clients se sont montrés ouverts à l'apprentissage de différents types de musique, au partage de souvenirs et d'associations avec des musiques familières, et à la création musicale. Le fait de pouvoir se rappeler des chansons et des paroles leur a procuré de la joie tout en améliorant leurs fonctions cognitives. Certains d'entre eux ont même pris l'initiative de suggérer des chansons et des genres musicaux à écouter, à apprendre et à jouer. Au fil des séances, les participants sont devenus beaucoup plus à l'aise pour interagir les uns avec les autres et partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs souvenirs. De nombreuses séances se sont même terminées par des danses et d'autres expressions spontanées!

Alors que nous célébrons le Mois de la musicothérapie en mars, n'hésitez pas à assister à la séance de découverte qui se tiendra le 6 mars à CAH en salle d'activité 2 de 11 h à 12 h.



J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier les clients et le personnel de CAH pour leur soutien à la musicothérapie et à mon travail ici jusqu'à présent. Je vous remercie également pour votre patience, car mon français continue d'être un travail en cours!

Pour plus d'informations sur la musicothérapie, consultez le site musictherapy.ca/fr. Visitez notre site Web à creativemindsmusictherapy.com pour en savoir plus sur notre équipe!



RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENCES - LA PLACE DE LA RELIGION DANS NOS PROGRAMMATIONS



La place de la religion dans le fonctionnement de notre société provoque souvent des débats passionnés, car elle interroge les fondamentaux de la vie en société (CCDI, 2023), et donc ceux de la vie au CAH.

Alors qu'au cours des deux prochains mois les musulmans célébreront le Ramadan et les chrétiens Pâques, par exemple, et en incluant les autres religions, les sans-religion ou les indifférents, nous prendrons des moments pour reconnaître toutes ces différences. Des pauses café thématiques et un grand

repas seront organisés, entre autres activités.

CAH est un organisme qui existe dans la diversité et qui continue de tisser ses approches inclusives. Si une pratique religieuse ou spirituelle ou des croyances, conduisent à l'exclusion sur la base d'une action individuelle ou collective nous nous mettons en faute, de par la loi mais aussi, et surtout, car ceci nous éloigne de nos valeurs d'inclusion, de collaboration, de créativité, et de responsabilité.

Si vous le souhaitez, merci de vous allier pour plus de diversité et d'inclusion, rejoignez-nous pour mieux comprendre et célébrer nos différences. Bonnes célébrations à tous!

DÉVOILEMENT DE LA PLAQUE DES MEMBRES FONDATEURS DE CAH



Nous sommes ravis de partager avec vous un aperçu exclusif de la plaque spécialement conçue pour honorer les membres fondateurs de notre organisme. Cette plaque représente bien plus qu'une simple reconnaissance; elle incarne le fondement solide qu'ils ont aidé à poser pour l'avenir de notre communauté.

Cette plaque sera dévoilée avec fierté lors de notre prochaine Assemblée Générale au mois de juin, un moment où nous pourrons tous célébrer ensemble.

CAH VOUS SOUHAITE UNE
JOYEUSE FÊTE
DE PÂQUES

RENOUVELLEMENT OU AFFILIATION À CAH)



Les membre votant aident à définir les orientations futures de l'organisme afin de bâtir ensemble, avec nos aînés, une communauté francophone dynamique dans laquelle il fait bon vieillir.

Nous avons besoin de votre aide pour continuer à faire croître et évoluer notre organisme. Renouveler votre affiliation ou devenir un nouveau membre votant est le meilleur moyen d'y parvenir!

En vous affiliant à CAH en tant que membre votant, vous reconnaissez l'importance d'une communauté inclusive, participant à l'élaboration de services répondant aux besoins sociaux, de santé et de logement des personnes âgées. Le coût de l'adhésion est de **20 \$ pour un an** ou **30 \$ pour deux ans**. Le coût de votre affiliation est entièrement déductible d'impôts. Pour devenir membre de CAH, veuillez imprimer et remplir lisiblement le [formulaire](#) (www.caheritage.org/nosmembres).

Si vous désirez payer par **carte de crédit**, veuillez scanner votre formulaire dûment rempli et nous l'envoyer par courriel à jtete@caheritage.org.

Si vous désirez payer par **chèque**, veuillez envoyer votre formulaire par la poste avec un chèque à l'attention de Centres d'Accueil Héritage à l'adresse suivante: **CAH (Centres d'Accueil Héritage), 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto, ON M5A 4G2.**

Pour de plus amples informations, communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.

RENOUVELLEMENT OU ADHÉSION AU CENTRE DE VIE ACTIVE (CVA)



Chers membres du CVA, nous souhaitons vous rappeler que c'est le moment de renouveler votre carte d'adhésion au CVA, ce qui vous permet de bénéficier de notre gamme d'activités comme les séances d'exercices et de yoga, les activités sociales, les sorties culturelles et autres, sans oublier les pause-café thématiques et les repas communautaires. Les membres bénéficient d'un tarif réduit pour les repas.

Nous encourageons les non-membres à communiquer avec notre équipe ou à consulter la page Centre de vie active sous l'onglet **nos services** sur notre site www.caheritage.org.

Ceci vous donnera une idée plus claire et précise sur notre programmation diversifiée.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec l'équipe de CAH. Nous serons ravis de répondre à vos questions. **Le coût de l'adhésion est de 20\$ valable pour 12 mois. Pour les retardataires, au 1er avril le coût de la carte passera à 25\$ afin de couvrir les frais d'administration.** Les nouveaux membres ne sont pas assujettis à cette augmentation.

Pour effectuer vos paiements, veuillez communiquer avec Michael Dilenga au 416-365-3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org.

LA JOURNÉE ZÉRO DISCRIMINATION



Le 1^{er} mars est la Journée zéro discrimination

Paul-François Sylvestre

Créée en 2014 par les Nations unies, sous l'égide d'ONUSIDA, la Journée zéro discrimination visait d'abord à mettre fin à la discrimination contre les personnes vivant avec le VIH ou le sida. Elle jouait un rôle important dans la lutte contre la stigmatisation et les craintes auxquelles ces personnes font face.

La Journée zéro discrimination est vite devenue un appel adressé aux gens partout dans le monde afin de promouvoir et célébrer les droits de chaque personne à vivre dans la dignité, nonobstant son apparence, son origine ou son orientation sexuelle. Elle contribue aujourd'hui à créer un mouvement mondial de solidarité pour en finir avec toutes les formes de discrimination.

Le symbole de zéro discrimination est le papillon, reconnu comme un signe de métamorphose. C'est Michel Sidibé, alors directeur exécutif de l'ONUSIDA, qui a initié cette journée en affirmant que « certaines des plus grandes difficultés que le monde connaît peuvent être résolues en éliminant la stigmatisation et la discrimination. Alors que nous nous efforçons collectivement de rendre le monde plus juste, soyons motivés par l'enthousiasme manifesté en faveur de l'objectif zéro discrimination. »

Lorsqu'il était le huitième secrétaire général des Nations unies (2007-2016), l'ancien politicien sud-coréen Ban Ki-moon est souvent intervenu pour dénoncer les inégalités sociales et économiques. Il a déclaré : « La discrimination est une violation des droits de l'homme qui ne doit pas rester sans réponse. Tout le monde doit avoir la possibilité de vivre dans le respect et la dignité. »

Le soutien recueilli pour la Journée zéro discrimination contribue à enrayer diverses inégalités qui restent encore largement répandues. On n'a qu'à penser aux filles qui n'ont pas accès à l'éducation, ou encore aux quelques 38 pays, territoires et zones qui imposent aux personnes vivant avec le VIH différentes restrictions à l'entrée, au séjour et à la résidence à l'étranger. Les cadres juridiques et sociaux ne parviennent pas toujours à lutter contre la stigmatisation et la discrimination.

SEMAINE DE LA FRANCOPHONIE DE TORONTO DU 18 AU 24 MARS 2024

Voici un événement marquant pour notre communauté qui, je cite est « Unie par ses liens culturels et générationnels » www.semaine francophonie toronto.ca. La Semaine de la francophonie célèbre le dynamisme et la diversité de la population francophone de Toronto. Cet événement d'une semaine comprend des concerts, des ateliers, des expositions d'art et des festivals culturels.

C'est l'occasion de se réunir et de célébrer nos cultures et notre langue et de promouvoir le dialogue interculturel entre francophones de différents horizons. Nous vous encourageons à y participer car le programme est riche et stimulant et cette francophonie célébrée est notre trait d'union. Encore un beau moment d'activation cognitive et physique pour tous. Comme déjà mentionné, nous y serons avec Ginette (Mamili) pour un atelier d'artisanat durant la **journée des familles** le 24 mars. **Pour en savoir plus.** www.semaine francophonie toronto.ca/a-propos

Où : Campus de l'Université de l'Ontario français (Toronto): **Quand :** Dimanche 24 mars de 11 h à 15 h
Organisateurs : UOF et le Collège La Cité

LA SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION BÉNÉVOLE (14 au 20 avril 2024)



Reconnaissons et célébrons chaque bénévole et chaque contribution qu'ils apportent pour renforcer l'inclusion et le bien-être dans nos communautés. Maintenant plus que jamais, **Ça compte toujours**. Le thème de l'édition 2024 de la Semaine de l'action bénévole souligne l'importance de chaque bénévole et de chaque contribution faite en cette époque où nous avons plus que jamais besoin de soutien. Le partage de temps, de compétences, d'empathie et de créativité est essentiel à l'inclusivité, à la résilience et au bien-être des collectivités. **(Bénévoles Canada)**

CAH aimerait profiter de l'occasion pour rendre hommage et féliciter ses bénévoles pour leur générosité, leur rôle crucial et leur engagement au service de nos aînés francophones. C'est le lieu de vous témoigner toute notre reconnaissance. **Recevez tous une bonne main d'applaudissements de la part des clients, aidants et de tout le personnel de CAH.**

RENCONTRE DE DISTRIBUTION DES JARDINS COMMUNAUTAIRES DE PSL



Les membres en règle du CVA résidant à la Place Saint-Laurent qui souhaitent cultiver un jardin cette année devront s'inscrire sur la liste qui sera affichée sur le babillard de PSL dès le **lundi 4 mars**. Le **mercredi 3 avril à 14 h**, dans la **salle à dîner de CAH**, nous procéderons au tirage au sort pour distribuer les parcelles et les potagers disponibles. Nous profiterons de l'occasion pour faire un petit rappel du règlement de jardinage à la Place Saint-Laurent. Nous attirons votre attention sur le fait que le nombre de parcelles et potagers disponibles est limité.

Les clients dont les noms seront pigés, paieront une cotisation de \$10.

CLINIQUE D'IMPÔT 2024 DE CAH



CAH organise une clinique d'impôt gratuite qui s'adresse **exclusivement** aux clients et résidents à faible revenu qui ont besoin d'aide pour remplir leur déclaration de revenus, et qui ont été identifiés par nos gestionnaires de cas.

QUAND: les **mardis et les jeudis de 18 h à 21 h à partir du mardi 5 mars 2024 jusqu'à la fin du mois d'avril.**

OÙ: Salle de conférence de CAH au **33 Hahn Place (Toronto)**

Sachez que les dates et heures sont sujets à modifications.

Note aux résidents de Place Saint-Laurent: si vous avez besoin d'aide pour vos déclarations de revenus, inscrivez-vous sur la feuille d'inscription affichée au babillard du CVA. N'oubliez pas d'apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent. **Pour plus de détails, communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.**

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche																																											
Légende		Légende		Légende		Légende		Légende		Légende		Légende																																											
ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA																																																							
4	11h Mise en forme avec Yuhala(2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	5	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	6	11h Session de découverte Musico-thérapie 10h-17h30 Coiffeuse 15h Pause-café	7	11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	8	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale - Journée de la femme (SD)	9	9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD) Changement d'heure	10	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	11	11h Mise en forme avec Yuhala(2) 15h Pause-café spéciale - début du Ramadan (SD) 18h30 Bingo (SD)	12	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	13	11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h30 Coiffeuse 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES (à confirmer) 15h Pause-café	14	11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	15	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	16	9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	17	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD) Journée Saint Patrick	18	11h Mise en forme avec Yuhala(2) 15h Pause-café spéciale - Saint Patrick (SD) 18h30 Bingo (SD)	19	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	20	11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h30 Coiffeuse 13h30 Atelier santé - Diètes Tendances de 2024 (SD) 15h Pause-café spéciale - Journée internationale de la Francophonie (SD)	21	11h Danse avec L'École nationale de ballet du Canada 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	22	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	23	9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	24	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD) CVA à la semaine de la francophonie à l'UoF. Journée famille organisée par La Cité: Atelier artisanat fabrication de cartes - Ginette et volontaires	25	11h Mise en forme avec Yuhala(2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	26	9h Sortie Cabane à sucre Whitby avec l'Age d'or (le 19 ou le 26) 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	27	11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h30 Coiffeuse 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES (à confirmer) 15h Pause-café (SD)	28	11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	29	Jour Férié - Vendredi Saint	30	9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	31	15h Pause-café (SD)

Avril 2024 Calendrier des activités du Centre de vie active						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café	2 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café	3 11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h Coiffeuse 15h Pause-café	4 11h Mise en forme avec Michael (2) 12h Repas spécial pour la Pâques.	5 11h Mise en forme - Michael (2) 11h Linda Coiffeuse (3) 11h15 Dufferin mall 13h Départ pour la visite à la Petite École 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café	6 9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	7 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
8 11h Mise en forme avec Instructeur (2) 11h Traversé de l'éclipse totale de Soleil 13h30 Méditation (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café	9 11h Mise en forme - Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	10 11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h Coiffeuse 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES (à confirmer) 15h Pause-café	11 11h00 Mise en forme - Michael (2) 11h15 No Frills 13h30 Dramathérapie 15h Pause-café	12 11h Mise en forme - Michael (2) 11h Linda coiffeuse (3) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	13 9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	14 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
15 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	16 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café	17 11h Mise en forme - Michael (2) 10h-17h Coiffeuse 13h30 Atelier santé - Ménopause	18 11h00 Mise en forme - Michael (2) 11h15 No Frills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café Spéciale Poésie	19 11h Mise en forme - Michael (2) 11h Linda coiffeuse (3) 11h15 Dufferin mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	20 9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	21 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
22 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café spéciale la Journée de la Terre (SD) 18h30 Bingo (SD)	23 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	24 11h Mise en forme - Michael (2) 10h-17h Coiffeuse 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES (à confirmer) 15h Pause-café	25 11h00 Mise en forme - Michael (2) 11h15 No Frills 13:30h Dramathérapie (2) 15h Pause-café	26 11h Mise en forme - Michael (2) 11h Linda coiffeuse (3) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	27 9h Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	28 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
29 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD) Journée International de la danse - danse sur chaise	30 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café		1	Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA	Légende (SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3	ATTENTION! Suite à la demande de plusieurs participants, la mise en forme se fait maintenant à 11h.

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MARS ET AVRIL AU CVA



PAUSE-CAFÉ JOURNÉE ZÉRO DISCRIMINATION

Le 1^{er} mars, Journée zéro discrimination, initiée par l'ex-directeur de l'ONUSIDA, Michel Sidibé en 2014, reconnaît le droit à quiconque de mener une vie épanouie et productive dans la dignité.

Cette année marque le dixième anniversaire de la Journée, dont le thème est « **Protéger la santé c'est protéger les droits humains** ».

Fabien Schneider, DGA de CAH fera une présentation sur la base du contenu préparé par l'écrivain Paul-François Sylvestre.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Vendredi 1^{er} mars à 15 h



PAUSE-CAFÉ JOURNÉE DES FEMMES

Cette pause-café spéciale offre goûter et breuvages pour célébrer la journée officielle soulignant les femmes à travers le monde.

Le thème choisi en 2024 par le gouvernement du Canada est: «**Investir en faveur des femmes: accélérer le rythme.**» Il s'agit d'un appel à l'action et d'un rappel que l'égalité des sexes est l'un des moyens les plus efficaces de bâtir des communautés saines, plus prospères et plus inclusives. **Il est temps d'agir, parce que le succès des femmes, c'est le succès de tous!**

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Vendredi 8 mars à 15 h



SPÉCIAL DÉBUT DU RAMADAN

Le Ramadan, fêté par les Musulmans du monde, devrait débuter le lundi 11 mars et se terminer le 9 avril selon plusieurs fédérations musulmanes. C'est une célébration religieuse durant laquelle les Musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil.

Venez en savoir plus sur ce mois sacré de l'islam!

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Lundi 11 mars à 15 h



PAUSE-CAFÉ SAINT-PATRICK

Célébrons le patron de l'Irlande, **Saint-Patrick!** Vivons ensemble un moment de joie et partage entre amis et famille avec de la danse et de la musique irlandaise sans oublier la bière verte qui est toujours au rendez-vous.

Vous ne pouvez pas boire toute la journée si vous ne commencez pas le matin! Dicton Irlandais.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Lundi 18 mars à 15 h

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MARS ET AVRIL AU CVA...SUITE



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Diètes, tendances de 2024

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Mercredi 20 mars à 13 h 30



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE

Dans le but de promouvoir la langue française et ses expressions culturelles, le CVA vous invite à une pause-café spéciale pour souligner la journée internationale de la francophonie.

Célébrer la Francophonie, c'est reconnaître le potentiel de la langue et de la culture à unir les peuples, à créer des espaces de solidarité et de compréhension mutuelle, pour réfléchir ensemble à notre avenir commun. Alors, profitons tous de cette occasion pour

affirmer les solidarité, fraternité et unité qui font la richesse de notre diversité.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Mercredi 20 mars à 15 h



SORTIE CABANE À SUCRE

Le CVA organise une sortie à la cabane à sucre à **Whitby** en collaboration avec le **Club de l'âge d'or de Toronto**. Ce sera le **19** ou le **26 mars** (à confirmer).

Communiquer avec Michael au 416-365-3350, poste 222 ou mdilenga@caheritage.org ou surveillez le babillard du CVA pour plus de détails, y compris le prix.



REPAS DE PÂQUES

À l'occasion de la célébration de Pâques, CAH vous invite à son repas traditionnel. Une occasion de vivre d'agréables moments ensemble avec de la bonne musique, une belle ambiance, ainsi que des prix de présence et le tirage 50/25/25.

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Michael à mdilenga@caheritage.org ou ajoutez votre nom à la liste affichée sur le babillard du CVA ici à la PSL. Le menu sera également disponible sur le babillard.

COÛT DU REPAS: Membre : 25 \$ - Non membre : 30 \$

Nous souhaitons à vous et à vos familles, une joyeuse fête de Pâques!

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Jeudi 4 avril à 12 h

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MARS ET AVRIL AU CVA...SUITE



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Ménopause

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Mercredi 17 avril à 13 h 30



PAUSE-CAFÉ JOUR DE LA TERRE

« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants. » **Antoine de Saint-Exupéry**

Le 22 avril est la Journée de la terre. Chaque année, nous profitons de cette journée spéciale pour renouveler notre engagement à la sauvegarde de notre environnement. C'est une journée importante célébrée partout à travers le monde, une occasion pour nous rappeler que la terre et ses écosystèmes nous

soutiennent et nous nourrissent durant toute notre vie. Sensibilisons nous aux défis auxquels est confrontée notre planète

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Lundi 22 avril à 15 h

LE MOIS DE LA POÉSIE ET LE PRINTEMPS DES POÈTES!

Nous aimerions souligner le Mois de la poésie qui est avril et le Printemps des poètes qui d'habitude se déroule du 9 au 26 mars. Une manifestation nationale et internationale qui a pour vocation de sensibiliser à la poésie sous toutes ses formes. En avril, nous allons tenter des rencontres poétiques. Pour le moment nous allons simplement placer des poches **POÉSIE** un peu partout à CAH. Glissez-y un petit poème de chez vous. Pas de nom personnel, juste celui de votre pays. Ce qu'on va faire avec? On ne sait pas encore. Il faut bien commencer quelque part! Pour cette édition de la *Gazette*, nous vous proposons un poème de Victor Hugo :

Printemps de Victor Hugo

Tout est lumière, tout est joie.
L'araignée au pied diligent
Attache aux tulipes de soie
Les rondes dentelles d'argent.

La frissonnante libellule
Mire les globes de ses yeux
Dans l'étang splendide où pullule
Tout un monde mystérieux.

La rose semble, rajeunie,
S'accoupler au bouton vermeil

L'oiseau chante plein d'harmonie
Dans les rameaux pleins de soleil.

Sous les bois, où tout bruit
s'é moussé,

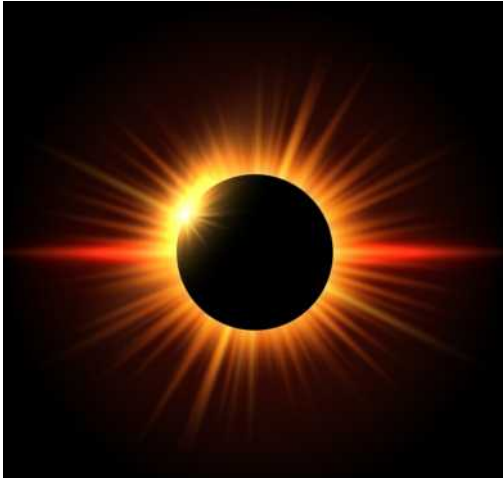
Le faon craintif joue en rêvant :
Dans les verts écrins de la mousse,
Luit le scarabée, or vivant.

La lune au jour est tiède et pâle
Comme un joyeux convalescent;
Tendre, elle ouvre ses yeux d'opale
D'où la douceur du ciel descend!

Tout vit et se pose avec grâce,
Le rayon sur le seuil ouvert,
L'ombre qui fuit sur l'eau qui passe,
Le ciel bleu sur le coteau vert!

La plaine brille, heureuse et pure;
Le bois jase ; l'herbe fleurit.
Homme! ne crains rien! la nature
Sait le grand secret, et sourit.

LE BALLET CÉLÈSTE: ÉCLIPSE TOTALE DU SOLEIL LE 8 AVRIL 2024



Dans la danse envoûtante des corps célestes, une éclipse totale du soleil illuminera le ciel le 8 avril 2024, captivant les observateurs alors que la lune passe brièvement devant le soleil, l'obscurcissant et transformant le jour en nuit pour un bref moment fascinant. La phase totale à 100% de cette éclipse solaire n'est pas visible à Toronto, mais elle peut être observée sous la forme d'une éclipse partielle. Pour une observation à 100% totale, il faudrait être à Belleville, Kingston, ou Brockville.

Pour qu'une éclipse solaire totale se produise, la lune doit s'aligner parfaitement avec le soleil, c'est pourquoi ces merveilles célestes sont des événements rares, se produisant environ tous les 18 mois quelque part sur Terre, mais seulement une fois tous les siècles en un endroit spécifique. La rareté ajoute à l'attrait, faisant de chaque événement un

spectacle spécial et attendu avec impatience.

La compréhension des éclipses solaires totales remonte à l'Antiquité, le premier à expliquer le phénomène étant souvent crédité au philosophe grec ancien Thalès de Milet, vers 585 av. J.-C., illustrant les premières tentatives humaines de comprendre les mécanismes célestes en jeu.

Dans la trame des civilisations anciennes, des cultures diverses interprétaient ces minutes de noirceur en pleine journée de différentes manières. Certaines les considéraient comme des présages, tandis que d'autres les percevaient comme des batailles entre entités célestes. Les anciens Chinois croyaient qu'un dragon dévorait le soleil, incitant les gens à faire du bruit et à créer une commotion.

Sécurité : Il est dangereux pour vos yeux de regarder directement le soleil, qu'il y ait une éclipse ou non. Même s'il n'est pas douloureux de le fixer le soleil, les rayons peuvent endommager vos yeux, entraînant des troubles de la vision, voire la cécité.

Il est possible d'acheter des lunettes spécialement conçues pour l'observation solaire qui respectent la norme de sécurité internationale pour un prix de quelques dollars. Ces lunettes bloquent les radiations ultraviolettes, visibles et infrarouges nocives, vous permettant d'observer le soleil en toute sécurité. Les lunettes de soleil ordinaires ne sont pas suffisantes à cet effet. Nous espérons en avoir à votre disposition dans le bureau de Michael Dilenga, responsable du CVA à CAH.

Alors que nous attendons l'éclipse solaire totale du 8 avril 2024, partageons la fascination pour ces événements cosmiques qui transcendent le temps. Ils nous connectent à la curiosité et à l'émerveillement de nos ancêtres qui ont contemplé pour la première fois le ciel obscurci par le soleil.



LA SANTÉ DU CERVEAU



Le cerveau est l'une des parties les plus complexes et importante de notre corps. Il assure toutes les fonctions de notre organisme tel que le mouvement, la communication, la prise de décisions et l'interprétation de notre environnement. Il traite également nos pensées, nos comportements, nos sentiments et nos émotions. On ne peut donc pas parler de santé mentale sans s'intéresser à la santé du cerveau; les deux sont intimement liées.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé cérébrale est l'état de fonctionnement du cerveau sur les plans cognitif, sensoriel, socio émotionnel, comportemental et moteur.

Elle permet à une personne de réaliser son plein potentiel tout au long de sa vie.

En veillant à la santé de notre cerveau, nous pouvons améliorer notre fonctionnement cognitif global, notre endurance et notre bien-être psychologique. Cela nous aide à faire face au stress de la vie quotidienne et à mener une vie enrichissante.

Comment protéger notre cerveau et favoriser une bonne santé mentale.

1) Maintenir un bon réseau social

Le simple fait de partager des repas ou des loisirs avec d'autres personnes ou faire du bénévolat sont des façons de maintenir notre cerveau en activité. Être en contact avec les autres ainsi qu'avec notre communauté n'est pas seulement agréable, c'est aussi bon pour notre santé mentale. Lorsque nous passons du temps avec des personnes que nous aimons, notre cerveau libère des niveaux plus élevés d'hormones dont l'ocytocine, également connue sous le nom d'hormone « de l'amour ». Un appel téléphonique, une discussion autour d'un café ou une promenade en bonne compagnie peuvent aider à gérer le stress et favoriser des sentiments positifs.

2) Faire de l'exercice physique régulièrement

L'activité physique est la meilleure façon d'améliorer l'humeur. Elle joue un rôle clé dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale. Lorsque nous faisons de l'exercice, notre cerveau libère des endorphines qui réduisent les sensations de douleur et augmentent les sensations de plaisir. L'activité physique peut également nous aider à composer avec le stress, à réduire l'anxiété et la dépression, à avoir les idées plus claires et à rehausser notre estime personnelle.

3) Manger de façon équilibrée et variée

Nous savons que le fait de s'alimenter sainement peut réduire le risque de maladie du cœur, d'attaque cérébrale et de diabète. Puisque ces problèmes de santé sont des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs, on peut également dire que la bonne santé cérébrale est l'autre avantage de l'adoption d'un bon régime alimentaire. D'où l'importance de privilégier les fruits et légumes, les grains entiers, les poissons, les bons gras, etc., afin d'assurer un bon apport nutritif au cerveau. Et, surtout, éviter de consommer de l'alcool de façon excessive.

LA SANTÉ DU CERVEAU (SUITE)

4) Pratiquer un nouveau passe-temps et des activités stimulantes intellectuellement

Il a été démontré que les passe-temps tels que la peinture, le jardinage, la pratique d'un instrument de musique, les mots croisés, les casse-têtes, les échecs, la lecture et l'apprentissage d'une nouvelle langue etc., permettent au cerveau de rester actif et aident à améliorer la santé mentale en combattant le stress et en réduisant l'anxiété ainsi que la dépression.

5) Prévenir ou gérer certaines maladies

Il est important d'avoir un suivi médical régulier et de contrôler les facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension, l'excès de cholestérol, le diabète, etc. Ces conditions médicales sont reconnues pour accélérer la vitesse du déclin cognitif.

6) Adopter une bonne hygiène du sommeil

La fatigue peut avoir des résultats néfastes sur la mémoire. Il a été prouvé qu'un sommeil de qualité est fondamental à la santé cérébrale. Pendant que nous dormons, notre cerveau traite les souvenirs, répare et réorganise les cellules, élimine les toxines et libère des molécules essentielles telles que les protéines et les hormones. L'adoption de saines habitudes de sommeil, comme respecter un horaire de sommeil régulier et s'adonner à des activités de détente avant d'aller au lit peut grandement contribuer au maintien d'une bonne santé.

POUR TRAVAILLER NOS MÉNINGES

QUIZ : Complétez la liste

1. Les cinq doigts de la main : pouce, index, majeur, annulaire et _____
2. Les quatre enfants d'Elizabeth II : Charles, Ann, Andrew et _____
3. Les cinq Grands Lacs : Érié, Ontario, Huron, Supérieur et _____
4. Les cinq jumelles Dionne : Yvonne, Annette, Cécile, Émilie et _____
5. Les cinq sens : ouïe, odorat, goût, toucher et _____
6. Les cinq anneaux olympiques : bleu, noir, rouge, jaune et _____
7. Les cinq continents : Europe, Afrique, Asie, Amérique et _____
8. Les trois mousquetaires (qui sont plutôt quatre) : Athos, Porthos, Aramis et _____
9. Les Beatles : John Lennon, Paul McCartney, George Harrison et _____
10. Les cinq plus récents premiers ministres de l'Ontario : Doug Ford, Kathleen Wynne, Dalton McGuinty, Ernie Eves et _____

Conception : Paul-François Sylvestre

Réponses: 1. auriculaire, 2. Edward, 3. Michigan, 4. Marie, 5. vue, 6. vert, 7. Océanie, 8. d'Artagnan, 9. Ringo Starr, 10. Mike Harris

PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Marek Nesdałba s'est joint au conseil d'administration de CAH en 2015, alors qu'il approchait sa fin de carrière et qu'il avait un peu plus de temps libre. Il est maintenant à la semi-retraite et tout aussi actif au sein de notre CA.

Possédant une vaste expérience en ressources humaines (ayant travaillé dans ce domaine pendant 22 ans pour deux grandes organisations multinationales), il désire mettre à profit ses connaissances en tant que bénévole. Quand il a vu l'annonce de recrutement de nouveaux administrateurs pour CAH, l'idée de s'impliquer dans un organisme sans but lucratif lui a semblé bonne. En se rendant à une première rencontre, il a eu l'agréable surprise de découvrir que CAH se trouvait à deux coins de rues de chez lui, ce qui rendait la chose encore plus facile!

Pour sa culture personnelle, Marek avait suivi une formation pour faire partie d'un CA. Il avait donc une bonne idée du rôle qu'il pourrait jouer. En rencontrant Joyce Irvine et Diane Saint-Pierre (toutes deux faisant toujours partie du CA), il a su que ce serait un bon match. «Ça a cliqué!» Il est important de trouver une équipe avec laquelle on aime œuvrer.

Sa plus grande motivation est de savoir qu'il a un réel impact sur la vie des gens. «Je préfère donner de mon temps. Quand on fait un don en argent, il y a souvent une portion qui va à l'administration de la collecte de fonds. Je sais que 100% du temps que je donne profita à CAH.» L'expérience de Marek est d'ailleurs bien utilisée dans le Comité de recrutement du CA. La retraite à temps plein approche à grand pas mais Marek sait déjà comment rester actif, en faisant parti d'un CA stimulant dans un organisme vital pour la communauté francophone.

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
Fabien Schneider, directeur général adjoint	poste 262
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
Madina Oudahmane	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

Factures poste 242

Sécurité poste 249

Gestionnaire de l'immeuble
Hassiatou Sale, bureau 100 poste 232

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