



LA BEAUTÉ DE L'AUTOMNE

LA GAZETTE DE CAH

Mot de la direction



Bonjour à toutes et à tous,

L'automne s'installe et nous amène une période particulièrement riche pour notre communauté. Les prochains mois nous invitent à nous souvenir, à écouter, à partager, mais aussi à regarder vers l'avenir.

La célébration de la **Journée des Franco-Ontarien-ne-s** nous a rappelé que la possibilité de vivre, de recevoir des services et de créer des espaces en français est le fruit du travail de générations qui ont osé parler, revendiquer, bâtir et persévérer. Transmettre cet héritage, c'est aussi permettre à notre francophonie de se renouveler, d'accueillir de nouvelles voix et de refléter les différents parcours et générations qui composent aujourd'hui notre communauté.

Le **Café du monde** nous a rappelé l'importance de l'écoute. Faire évoluer nos programmes ne peut se faire sans celles et ceux qui les vivent. Les idées, les attentes et les commentaires de nos membres doivent nous aider à faire évoluer le CVA et à mieux répondre à une communauté elle-même en changement. Vous retrouverez dans cette Gazette un retour plus complet sur ces deux moments.

Cette volonté d'écouter, de rassembler et d'évoluer rejoint directement les valeurs qui guident CAH : **inclusion, collaboration, créativité, responsabilité et bienveillance.**

Elles prennent tout leur sens lorsqu'elles se traduisent concrètement dans notre manière d'accueillir, d'accompagner et d'encourager tous les amis et clients à participer.

La **Journée nationale de la vérité et de la réconciliation** nous invite à réfléchir à notre façon de vivre ensemble et de reconnaître notre héritage commun. La réconciliation ne se limite pas à une date au calendrier : elle passe par l'apprentissage, l'écoute, le dialogue et une meilleure compréhension des histoires et des réalités autochtones.

Le **1er octobre, Journée nationale des aîné.e.s**, nous ramène au cœur de notre mission. Les personnes aînées ne sont pas simplement bénéficiaires de services : elles sont porteuses de mémoire, de connaissances et d'expériences et continuent à participer, créer et contribuer à la communauté. C'est dans cet esprit que nous avons convié nos membres à la journée « **Célébrons nos racines** » organisée par la FARFO le 2 octobre à l'Université de l'Ontario français et avec qui CAH collabore de manière étroite.

Lors de célébration du Mois des services de soutien communautaire, en octobre, CAH aura l'opportunité de mettre en lumière l'importance et l'impact que les services de soutien communautaire ont sur la qualité de vie, le bien-être et l'autonomie des aînées.

L'automne nous offrira des moments plus légers, mais précieux. Partager un repas, rire ensemble, participer à une activité ou simplement prendre un café, contribueront au sentiment d'appartenance et aideront à rompre l'isolement.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

En novembre, le **Jour du Souvenir** nous invitera à nous arrêter quelques instants pour honorer celles et ceux qui ont servi et nous rappeler la valeur de la paix et de la transmission de cette mémoire.

Puis viendra décembre, avec cette période où la notion de **partage** prend une signification particulière.

Le **16 décembre**, nous nous retrouverons autour de notre repas de fête de fin d'année, un moment pour être ensemble, quelles que soient nos traditions ou nos croyances. La programmation du mois de décembre va encore évoluer avec les concerts et les visites des élèves des écoles francophones.

Mais les fêtes ne sont pas vécues de la même manière par tout le monde. Le coût de la vie, le logement et l'insécurité alimentaire fragilisent encore certaines personnes âgées. C'est pourquoi notre **Partage de Noël** demeure si important. L'an dernier, cette mobilisation a permis d'offrir une aide concrète à près de 90 personnes âgées, notamment sous forme de bons d'épicerie et d'aide pour des dépenses essentielles ou imprévues.

C'est dans cet esprit de partage que nous retrouverons la chorale « **Les Voix du Cœur** », dont le spectacle des fêtes aura lieu le 5 décembre à la paroisse Sacré-Cœur. Au fil des années, l'ensemble a généreusement associé ses concerts à notre Partage de Noël, contribuant ainsi à cet élan de solidarité.

Au fond, derrière toutes ces activités se trouve une même idée : **faire communauté**. Préserver une mémoire tout en laissant une place au changement; écouter et faire participer; permettre aux générations, aux cultures et aux expériences de se rencontrer; célébrer ensemble et être présents lorsque quelqu'un a besoin de soutien.

Je remercie nos membres, nos résidents, nos usagers, nos bénévoles, nos partenaires ainsi que toute l'équipe de CAH. Votre participation, vos idées et votre engagement permettent à notre communauté de continuer à grandir, à évoluer.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Fabien Schneider

Directeur général adjoint de CAH




CAFÉ DU MONDE DU CVA



Café du monde du CVA : vos idées pour faire évoluer la programmation

Le 17 septembre 2026, douze membres du CVA se sont réunis lors de la tenue du Café du monde annuel du CVA. Ce rendez-vous constitue un moment important dans le processus de consultation et de co-construction de la programmation du CVA : il permet aux membres de faire connaître leurs intérêts, de proposer de nouvelles activités et de discuter directement avec l'équipe des améliorations possibles.

Les échanges ont fait ressortir plusieurs demandes concrètes. Les participant.e.s souhaitent notamment davantage de sorties culturelles et d'activités à l'extérieur, une meilleure planification des sorties sur l'année et des solutions de transport adaptées au nombre de participant.e.s. Des activités intergénérationnelles, dont des ateliers avec des jeunes, par exemple, pour apprendre à mieux utiliser les téléphones, les tablettes et les outils numériques ont également été proposées.

La diversité culturelle a occupé une place importante dans les discussions : cuisine et musique du monde, découverte des cultures et meilleure représentation de la diversité dans certaines activités et repas. Les membres ont aussi souhaité pouvoir contribuer davantage à l'organisation d'activités, notamment par le bénévolat. La communication a également été abordée, avec l'importance de maintenir à la fois les outils papier, comme la Gazette, et les moyens numériques.

La faible participation au Café du monde demeure toutefois préoccupante. Avec seulement une douzaine de participant.e.s, les échanges ne peuvent refléter à eux seuls toute la diversité des attentes des membres. Nous constatons notamment une très faible participation des membres qui ne résident pas à Place Saint-Laurent, alors qu'ils représentent **environ 25 %** des membres du CVA. Leur voix est essentielle : le CVA a pour mandat de desservir les **personnes francophones de 55 ans** et plus de la communauté, et non uniquement les résidents de Place Saint-Laurent. Certaines questions soulevées lors de la rencontre concernaient d'ailleurs davantage la résidence et devront être traitées dans ce cadre plutôt que dans celui du CVA.

Merci aux personnes présentes pour la richesse de leurs contributions. Nous espérons vous voir encore plus nombreux au prochain Café du monde! Le compte rendu détaillé de la rencontre est disponible pour les membres du CVA, sur demande auprès du bureau du CVA.

CAH ACCUEILLE UN NOUVEAU MEMBRE POUR SON ÉQUIPE



C'est avec un grand plaisir que nous souhaitons la bienvenue à **Asma Ben Saadallah**, préposée aux services à la personne.

Bienvenue à CAH, Asma!

CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIEN.NE.S À CAH



Fierté, mémoire, partage : la francophonie une fois encore célébrée à CAH

Le vendredi **25 septembre**, une centaine de personnes se sont rassemblées devant notre bâtiment de la **Place Saint-Laurent**, à l'invitation de **CAH**, pour célébrer la **Journée des Franco-Ontarien-ne.s**. Placée sous le thème « **Fierté, mémoire, partage** », la rencontre a réuni de nombreux acteurs des milieux communautaire, culturel, scolaire et postsecondaire témoignant de la vitalité de notre francophonie et de notre capacité à nous rassembler.

À 14 h 30, **Yolène**, usagère des services de **CAH** et membre du **CVA**, a été invitée à hisser le drapeau franco-ontarien. La chorale de l'**École secondaire catholique Père-Philippe-Lamarche** a accompagné ce moment en interprétant magnifiquement *Mon beau drapeau*, puis l'hymne franco-ontarien. Voir ces jeunes chanter aux côtés de personnes âgées a donné une dimension toute particulière à la célébration et au lien entre **mémoire et transmission**. Le sourire était de mise sur tous les visages.

La rencontre s'est poursuivie dans la convivialité, autour d'un gâteau aux couleurs de la francophonie ontarienne. Plusieurs personnes ont alors partagé leur parcours et ce que représente pour elles le fait de vivre en français. Une jeune étudiante a notamment exprimé sa fierté, mais aussi la chance qu'elle ressent de pouvoir parler français aujourd'hui.

Ces témoignages nous ont rappelé une réalité essentielle : **les services en français, nos institutions et nos espaces francophones, les droits linguistiques et, plus largement, la possibilité de vivre en français aujourd'hui sont le fruit du travail de générations de francophones qui ont osé parler, revendiquer, bâtir et persévérer**. Cet héritage est précieux; le faire vivre et le transmettre aux générations suivantes est une responsabilité que nous partageons. Mais faire vivre cet héritage, c'est aussi permettre à la francophonie de se renouveler, d'accueillir de nouvelles voix et de refléter une communauté qui évolue. Par la diversité des générations, des parcours et des visages réunis ce 25 septembre, notre célébration en était justement le témoignage.

Pour **CAH**, cette journée rejoint sa volonté de favoriser la participation sociale, de rapprocher les générations et de maintenir des espaces où le français peut être **parlé, partagé, transmis et vécu au quotidien**.

Merci à toutes les personnes, partenaires, jeunes et bénévoles qui ont fait de cette célébration un véritable moment de fierté, de mémoire et de partage.



QUI SERA RECONNU MEMBRE HONORAIRE EN 2026 ?



Une personne exceptionnelle mérite peut-être votre nomination!

Le Conseil d'administration de **Centres d'Accueil Héritage (CAH)** invite les **membres votants en règle** à soumettre la candidature d'une personne qui s'est distinguée par son engagement et sa contribution remarquable à CAH et à notre communauté.

Cette distinction vise à rendre hommage à celles et ceux qui contribuent, par leur dévouement, au **bien-être, à la vitalité et à la cohésion de notre communauté.**

Vous pensez à quelqu'un?

Il peut s'agir d'une personne qui, par son engagement, sa générosité, son dévouement ou son implication, a apporté une contribution significative à CAH ou à la communauté francophone.

C'est le moment de penser à cette personne spéciale et de lui rendre hommage!

Les candidatures retenues seront présentées lors de la **prochaine assemblée générale annuelle, en juin 2027.**



Date limite : 15 janvier 2027

Ne manquez pas cette belle occasion de souligner l'apport d'une personne qui contribue à faire rayonner notre communauté.



Le formulaire de nomination est disponible sur notre site Web :

caheritage.org/membre_honoraire_2026

Membres honoraires 2026

En 2026, **Thérèse Vachon, Yvon Duguay et Michel Houde** ont été reconnus membres honoraires pour le temps qu'ils ont généreusement consacré à CAH.

Et vous, à qui aimeriez-vous dire merci en 2027?

RECONNAÎTRE L'ENGAGEMENT ET LE DÉVOUEMENT

SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES



CAMPAGNE 2026-2027

Ensemble, faisons une différence dans la vie de nos aînés.

16 902 \$ recueillis lors de la campagne 2025-2026

« Plus de 90 aînés ont reçu des bons d'épicerie. »

« Les aînés ont besoin de nous! »

Les loyers élevés et l'insécurité alimentaire continuent de préoccuper de nombreux aînés à Toronto. Aujourd'hui plus que jamais, les clients de CAH ont besoin de notre soutien. Chaque année, **Centres d'Accueil Héritage** organise sa campagne **Partage de Noël** afin d'apporter un soutien concret aux aînés qui vivent une situation financière précaire.

« VOTRE DON FAIT LA DIFFÉRENCE »

30 \$	100 \$	200 \$
Pour contribuer aux achats alimentaires d'un aîné pendant le temps des Fêtes.	Pour aider à traverser une période financière particulièrement difficile.	Pour contribuer notamment à l'achat d'une paire de lunettes.

OFFREZ UN PANIER DE BIENVEILLANCE!

Un petit geste peut apporter beaucoup de réconfort.



Pour une personne



Pour deux personnes

Vous donnez, CAH s'occupe du reste.

Notre équipe prépare de beaux paniers personnalisés qui feront un grand plaisir aux aînés qui les recevront.

Pour plusieurs, le temps des Fêtes est synonyme de rassemblement, de partage et de réjouissances.

Pour certains aînés, cette période peut toutefois accentuer la solitude et les préoccupations financières.



COMMENT CONTRIBUER ?

1 DON EN LIGNE

[Cliquez ici : FAIRE UN DON](#), puis cliquez sur **Don en ligne**, et choisissez l'option **PARTAGE de Noël 2026-2027** ou **PANIER de bienveillance** dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fins d'impôt.

2 DON PAR CHÈQUE

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour le **Partage de Noël 2026-2027** : Centres d'Accueil Héritage. À l'attention de 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**

CLINIQUE DE VACCINATION À CAH



Se protéger contre la grippe : la prévention reste importante

L'automne marque le retour de la saison des infections respiratoires. Chez les aîné.e.s, la grippe peut entraîner des complications plus importantes et parfois nécessiter une hospitalisation.

La vaccination annuelle demeure l'un des meilleurs moyens de réduire le risque de maladie grave et de protéger les personnes plus vulnérables de notre entourage.

Quelques gestes simples contribuent également à limiter la transmission : se laver régulièrement les mains, tousser ou

éternuer dans son coude, éviter les contacts rapprochés lorsqu'on est malade et rester attentif aux symptômes.

Pour faciliter l'accès à la vaccination en français, CAH, en collaboration avec le Centre francophone du Grand Toronto, organise une clinique de vaccination contre la grippe destinée aux adultes francophones.

DATE : Vendredi 6 novembre 2026

HEURE : 9 h à 12 h 30

LIEU : Place Saint-Laurent, 33 Hahn Place

La vaccination est gratuite, **mais l'inscription est obligatoire avant le 30 octobre 2026**. Pour vous inscrire, communiquez avec **Junie Zamor** au **416-365-3350, poste 264**. N'oubliez pas **votre carte Santé**.

Pour toute question concernant la vaccination, consultez votre médecin, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé.

ATELIER DE DRAMATHÉRAPIE AVEC NICOLAS BÉZIER

Le CVA lance un nouveau cycle de dramathérapie avec Nicolas Bézier! Jeu, créativité, expression, mouvement et imagination : une façon originale de se faire du bien, créer du lien et surtout passer un bon moment en groupe.

6 ateliers, un jeudi sur deux

30 \$ pour le cycle complet-seulement 5 \$ par séance!

Aucune expérience en théâtre n'est nécessaire : venez simplement comme vous êtes et laissez-vous surprendre!

Inscriptions au bureau du CVA-les places sont disponibles dès maintenant !

Pour plus d'information, communiquez avec **Tristan Mille** au **416 365-3350, poste 222** ou à **tmille@caheritage.org**

Octobre 2026 | Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	30	1	2	3	4
10:45 - Mise en forme 13:30 - Danse en ligne avec Alan 15:00 - Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois 18:30 - Bingo	10:45 - Mise en forme 14:00 - Messe 15:00 - Pause-café 18:30 - Jeu de scrabble	10:00 - Mise en forme avec Yuhala 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie 15:00 - Pause-café spéciale Journée de la réconciliation 18:30 - Jeu de cartes	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 15:00 - Pause-café spéciale: Journée Nationale des Aînés (SaM)	10:00 - Départ de CAH: Célébrons Nos Racines - fête des aînés à l'UoF (SaM) 10:45 - Mise en forme annulée 11:15 - Magasinage annulé 15:00 - Pause-café annulée	15:00 - Pause-café (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
5	6	7	8	9	10	11
10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauniers) 15:00 - Pause-café (SaM)	10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café spéciale: Journée mondiale de la santé mentale (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM) Journée mondiale de la santé mentale (date officielle)	15:00 - Aquarelle (Salle 3) 15:00 - Pause-café (SaM)
12	13	14	15	16	17	18
Jour férié - Action de grâce	10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	12:00 - Repas de l'Action de grâce - Thème: Célébration des services de soutien communautaire (SaM)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
19	20	21	22	23	24	25
10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 13:30 - Atelier Santé avec Roxanne (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauniers) 15:00 - Pause-café (SaM)	10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
26	27	28	29	30	31	1
10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	10:45 - Mise en forme (SaM) 13:15 - Départ de CAH: Karoké à Mississauga avec Retraite Active Peel 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 13:30 - Atelier CFGT - Testament: aspects légaux et psychologiques (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:30 - Atelier - Mieux Comprendre l'Intelligence Artificielle (SaM) 15:00 - Pause-café spéciale: Anniversaires du mois (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3) 19:00 - Club de lecture (Bibliothèque)	10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café spéciale: Halloween (SaM)	15:00 - Pause-café (SaM) Halloween (date officielle)	02:00 - Changement d'heure (heure d'hiver) 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)

Novembre 2026 | Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	27 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:15 - Départ de CAH: Karaoke à Mississauga avec Rétraite Active Peel 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	28 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 13:30 - Atelier CFGT - Testament: aspects légaux et psychologiques (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	29 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:30 - Atelier - Comprendre l'Intelligence Artificielle (SaM) 15:00 - Pause-café spéciale: Anniversaires du mois (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3) 19:00 - Club de lecture (Bibliothèque)	30 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café spéciale: Halloween (SaM)	31 15:00 - Pause-café (SaM) Halloween (date officielle)	1 02:00 - Changement d'heure (heure d'hiver) 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
2 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	3 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	4 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	5 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 15:00 - Pause-café (SaM)	6 8:30 - Clinique de vaccination contre la grippe (Salle 1 + Salle de Conférence) 10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café (SaM)	7 15:00 - Pause-café (SaM)	8 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
9 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	10 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	11 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café spéciale: Jour du Souvenir (SaM) 17:00 - Soirée Conviviale: Retour de la Soupe! (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	12 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3)	13 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café (SaM)	14 15:00 - Pause-café (SaM)	15 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
16 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:00 - Début de la semaine SST (employé.e.s seulement) (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (Salle 3) 15:00 - Pause-café déplacée (Salle 2) 18:30 - Bingo (SaM)	17 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café déplacée (Salle 2) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	18 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 13:30 - Atelier Santé avec Roxanne (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	19 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 15:00 - Pause-café (SaM)	20 10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage annulé 15:00 - Pause-café déplacée (Salle 2)	21 15:00 - Pause-café (SaM)	22 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
23 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	24 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Célébration de Vie (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	25 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	26 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 19:00 - Club de lecture (Bibliothèque)	27 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café (SaM)	28 15:00 - Pause-café (SaM)	29 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
30 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café spéciale: Anniversaires du mois (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	1 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	2 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	3 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 15:00 - Pause-café (SaM)	4 10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café (SaM)	5 15:00 - Pause-café (SaM) Spectacle du Temps des Fêtes de l'Ensemble vocal des Voix du Cœur (Paroisse Sacré-Cœur)	6 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)

Decembre 2026 | Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café spéciale: Anniversaires du mois (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	1 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	2 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	3 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 15:00 - Pause-café (SaM)	4 10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café (SaM)	5 15:00 - Pause-café (SaM) Spectacle du Temps des Fêtes de l'Ensemble vocal des Voix du Cœur (Paroisse Sacré-Cœur)	6 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
7 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	8 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:00 - Visite des Scouts a CAH: Décorations et Chants de Noël (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	9 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 13:30 - Atelier Santé avec Roxanne (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	10 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3)	11 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:15 - Magasinage (Dufferin Mall) 15:00 - Pause-café (SaM)	12 15:00 - Pause-café (SaM)	13 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
14 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	15 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	16 12:00 - Repas de Noël (SaM)	17 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale (Pavillon Omer Deslauriers) 15:00 - Pause-café (SaM) 16:00 - Dramathérapie (Salle 3)	18 10:45 - Mise en forme - Bouger en musique (SaM) 11:15 - Magasinage (Gerrard Square) 15:00 - Pause-café (SaM)	19 15:00 - Pause-café (SaM)	20 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
21 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	22 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	23 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	24 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM)	25 Jour férié - Noël	26 Jour férié - Lendemain de Noël	27 15:00 - Pause-café (SaM) 15:00 - Aquarelle (Salle 3)
28 10:30 - Yoga avec Karine (Salle 3) 10:45 - Mise en forme (SaM) 13:30 - Danse en ligne avec Alan (SaM) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Bingo (SaM)	29 10:45 - Mise en forme (SaM) 14:00 - Messe (Chapelle) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Scrabble (Bibliothèque)	30 10:00 - Mise en forme avec Yuhala (SaM) 11:00 - CVA-SDJ Musicothérapie (Salle 1) 15:00 - Pause-café (SaM) 18:30 - Jeux de cartes (Bibliothèque)	31 10:45 - Mise en forme (SaM) 11:00 - Méditation (Chapelle) 13:15 - Visite amicale annulée 15:00 - Pause-café spéciale: Anniversaires du mois (SaM) 19:00 - Club de lecture (Bibliothèque)	1	2	3

OCTOBRE : CÉLÉBRONS LES SERVICES COMMUNAUTAIRES



Chaque année, le mois d'octobre est reconnu en Ontario comme le Mois des services de soutien communautaire. C'est l'occasion de mieux faire connaître des services essentiels qui permettent à plus de 1 million de personnes en Ontario, notamment aux personnes âgées et aux personnes vivant avec un handicap de préserver leur autonomie et de continuer à vivre dans leur milieu de vie.

Ces services comprennent les soins personnels, l'aide à domicile, les repas à domicile, les programmes de jour pour adultes et pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, le transport pour les rendez-vous médicaux, le soutien aux aidants naturels,

ainsi que les services de soins de fin de vie et de soins palliatifs.

Cette campagne résonne particulièrement avec la mission de CAH, puisque plusieurs des services mis à l'honneur font directement écho à notre travail quotidien. Derrière chacun d'eux se trouvent des employés, des bénévoles, des proches aidants et des partenaires qui contribuent quotidiennement au bien-être des personnes accompagnées.

Pour CAH, ce mois est donc aussi l'occasion de remercier toutes celles et tous ceux qui permettent d'offrir ces services en français et qui contribuent, chaque jour, à maintenir le lien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées. Alors que CAH mènera campagne pour donner plus de visibilité au travail des services de soutien communautaire vous pouvez vous joindre à CAH en reconnaissant le personnel, les bénévoles, les usagers, les proches aidants et les partenaires communautaires qui font une différence chaque jour.

Pour en savoir davantage, consultez la page de l'OCSA : [Community Support Month – OCSA](#).

POUR TRAVAILLER NOS MÉNINGES

Connaissez-vous ces expressions françaises ?

#1 – Que signifie :

"Être à la bourre"

- A. Être en avance
- B. Être en retard
- C. Être saoul
- D. Être à l'heure

#2 – Que signifie :

"Être radin"

- A. Être généreux
- B. Être chanceux
- C. Être avare
- D. Être méchant

#3 – Que signifie :

"Jeter l'éponge"

- A. Abandonner
- B. Être malade
- C. Perdre la tête
- D. Acheter une nouvelle éponge

#4 – Quelle expression n'a pas le même sens que ...

"Avoir la banane"

- A. Avoir la patate
- B. Avoir la frite
- C. Avoir la pêche
- D. Avoir la main verte

#5 – Que signifie l'expression :

"Il n'y a pas un chat"

- A. Il n'y a rien à manger.
- B. Il n'y a personne.
- C. Il n'y a rien à faire.
- D. Il n'y a rien à voir.

#6 – Quelle expression n'a pas le même sens que :

"J'en ai marre"

- A. J'en ai ras-le-bol
- B. J'en ai ma claque
- C. J'en ai assez
- D. J'en ai trop

SOLUTION : 1. B-Être en retard 2. C-Être avare 3. A-Abandonner 4. A-Avoir la main verte 5. B. Il y a personne 6. D-J'en ai trop

ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS-OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBREAU CVA



ENSEMBLE, CÉLÉBRONS NOS ÂÎNÉ.E.S

Le **1er octobre prochain** marquera la **Journée nationale des aînés**. C'est l'occasion idéale de mettre à l'honneur votre sagesse, votre dynamisme et tout ce que vous apportez au quotidien à notre entourage. Pour vous dire un grand merci, nous avons le plaisir de vous inviter à un moment de partage et de convivialité.

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

QUAND : **Jeudi 1^{er} octobre à 15 h**



CÉLÉBRONS NOS RACINES

Dans le cadre de la Journée internationale des aîné.e.s et de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, la Fédération des aîné.e.s et des retraité.e.s francophones de l'Ontario (FARFO) a le plaisir de vous inviter à assister à la journée « CÉLÉBRONS NOS RACINES » Avec la participation ou le soutien de : **CAH • Ontario, Patrimoine canadien, OACAO / Association des centres pour aînés de l'Ontario • Université de l'Ontario français • Centre francophone du Grand Toronto • Retraite active de Peel.**

OÙ : **Université de l'Ontario français - 9, rue Lower Jarvis, Toronto**

QUAND : **vendredi 2 octobre de 11 h à 15 h**

Inscription gratuite —Transport et repas fournis



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

À l'occasion de la **Journée mondiale de la santé mentale**, nous vous invitons à participer à une activité spéciale dédiée au bien-être, à l'échange et à la sensibilisation. Une occasion de prendre un moment pour soi, briser les tabous et découvrir des outils pratiques pour prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses proches.

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

QUAND : **Vendredi 9 octobre à 15 h**



REPAS COMMÉMORATIF DE L' ACTION DE GRÂCE

Nous vous convions cordialement à participer à notre repas traditionnel célébrant l'Action de grâce. Cette manifestation constitue une belle opportunité de se réunir en compagnie d'amis, de manifester notre reconnaissance et de célébrer la générosité des moissons automnales.

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

QUAND : **Mercredi 14 octobre à partir de 12 h**

PARTICIPATION : 25 \$ pour les membres du CVA, 30 \$ pour les non-membres .

Veuillez réserver votre place en consultant la liste disponible sur le tableau d'affichage du CVA situé au 33 Hahn Place, en contactant Tristan par téléphone au 416 365 3350, poste 222, ou en adressant un courriel à tmille@caheritage.org



ATELIER SANTÉ AVEC ROXANNE DU CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème : Grippe, rhume et autres infections respiratoires

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

QUAND : Mercredi 21 octobre à 13 h 30



LE TESTAMENT: ASPECTS LÉGAUX ET PSYCHOLOGIQUES

Rédiger un testament est un acte de protection essentiel, mais c'est aussi une démarche profondément humaine qui suscite de nombreuses questions, tant juridiques qu'émotionnelles.

Pour vous accompagner dans cette réflexion, nous avons le plaisir de vous inviter à notre séance d'information animée par le CFGT

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

QUAND : Mercredi 28 octobre à 13 h 30



MIEUX COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE: RISQUES ET OPPORTUNITÉS

L'intelligence artificielle (IA) est de plus en plus présente dans notre vie de tous les jours, qu'il s'agisse des téléphones intelligents, de la santé ou des services publics.

Pour vous aider à y voir plus clair, nous vous invitons chaleureusement à un atelier interactif conçu spécialement pour vous.

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

QUAND : Jeudi 29 octobre à 13 h 30



FESTIVITÉS D'HALLOWEEN

Nous vous convions avec enthousiasme à notre célébration d'Halloween !

Participez à un événement festif, chaleureux et riche en surprises. Afin de rendre cette occasion encore plus divertissante, nous vous encourageons à porter vos déguisements les plus créatifs.

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

QUAND : Vendredi 30 octobre à 15 h



CHANGEMENT D'HEURE

À l'automne, le passage à l'heure d'hiver se fera dans la nuit **du samedi 31 octobre au 1^{er} novembre 2026**, plus précisément **le dimanche 1^{er} novembre à 2 h du matin**.

Nous reculerons d'une heure et nous retrouverons l'heure normale de l'Est (heure d'hiver). Ainsi, nous gagnerons une heure ce jour-là.



CLINIQUE DE VACCINATION

Afin de nous défendre et de défendre nos proches contre la grippe, la vaccination demeure un élément fondamental.

En collaboration avec le **Centre francophone du Grand Toronto (CFGT)**, CAH organise une clinique de vaccination.

OÙ : **CAH, 33 Hahn Place (Toronto)**

QUAND : **Vendredi 6 novembre de 9 h à 12 h 30**



LE JOUR DU SOUVENIR

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour la **célébration du Jour du Souvenir**, un moment solennel pour honorer la mémoire de celles et ceux qui ont servi au nom de la paix et de la liberté.

Votre présence sera un geste de reconnaissance et de solidarité envers tous ceux qui ont marqué notre histoire.

Quand : **Mercredi 11 novembre, à 15 h**

Où : **Salle à manger de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)**



ATELIER SANTÉ AVEC ROXANNE

EN COLLABORATION AVEC

LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: **Prévention du diabète et dépistage de la glycémie**

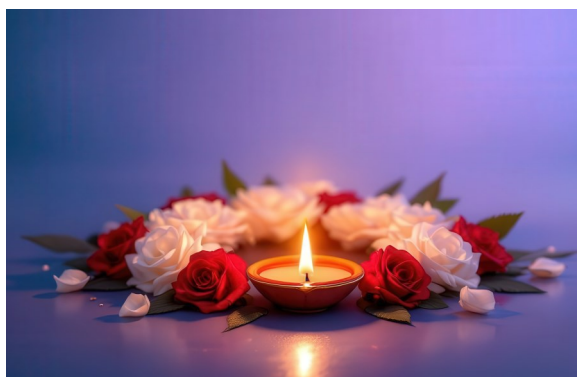
OÙ : **Salle à manger de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)**

QUAND : **Mercredi 18 novembre à 13 h 30**

Thème: **La maîtrise du traitement du diabète**

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

QUAND : **Mercredi 9 décembre à 13 h 30**



CÉLÉBRATION DE VIE

Cette commémoration rend hommage à la vie et au parcours des clients décédés au cours de l'année écoulée.

Cette manifestation offre l'opportunité de transmettre le récit de ces personnes, dans l'intention de raviver des moments de joie auprès de ceux qui ont perdu un être cher.

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

QUAND : **Mardi 24 novembre à 14 h**



SPECTACLE DE L'ENSEMBLE VOCAL LES VOIX DU CŒUR

L'ensemble vocal Les Voix du Cœur nous revient pour nous offrir son beau spectacle de Noël. Comme le veut notre tradition avec les Voix du Cœur, tous les dons recueillis à la porte seront remis au Partage de Noël de CAH.

Venez nombreux !

OÙ: 381 rue Sherbourne, Toronto

QUAND: Samedi 5 décembre à 14 h 30



VISITE ET DÉCORATION DE L'ARBRE DE NOËL AVEC LES SCOUTS DE TORONTO

Comme chaque année, nos amis les scouts de la 22^e Coyote de Toronto Est seront à la place Saint-Laurent pour nous aider à décorer nos sapins et donner un récital de chants de Noël. Venez aider à la décoration et partager un chocolat chaud avec les scouts.

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

QUAND: Mardi 8 décembre à 18 h



INVITATION : REPAS DE NOËL TRADITIONNEL DE CAH

Le CVA a le plaisir de vous inviter à son traditionnel repas de Noël. Cet événement s'adresse à nos clients, parents et amis désireux de célébrer cette occasion en notre compagnie.

Modalités d'inscription :

La date limite pour confirmer votre présence est fixée au **vendredi 11 décembre à 12 h.**

Vous pouvez réserver votre place :

- En inscrivant votre nom sur le tableau d'affichage du CVA (33 Hahn Place).
 - Par téléphone au 416 365 3350, poste 222 (Tristan).
- Par courriel à tmille@caheritage.org.

Précisions importantes :

- **Régimes alimentaires** : Veuillez indiquer si vous souhaitez un repas végétarien ou végétalien lors de votre inscription.

Résidents de PSL : Les personnes qui désirent recevoir un cabaret à domicile doivent également effectuer une réservation préalable.



30 SEPTEMBRE : JOURNÉE DU CHANDAIL ORANGE



À l'occasion de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, les membres du CVA, les résidents, le personnel et les partenaires amis se sont réunis pour un moment de commémoration, d'échange et de réflexion autour de l'histoire et des relations entre les peuples autochtones et le Canada.

À partir du documentaire de l'Office national du film *Hommage au sénateur Murray Sinclair*, réalisé par Alanis Obomsawin, les participants ont été invités à réfléchir à ce que nous avons appris de l'histoire du Canada, mais

aussi à ce qui en a longtemps été absent. Qu'avons-nous appris, plus jeunes, au sujet des peuples autochtones? Qu'est-ce qui n'était pas enseigné? Et comment ces omissions ont-elles influencé notre compréhension de cette histoire?

Les échanges ont permis d'aborder les conséquences des pensionnats et des politiques coloniales, tout en permettant à notre communauté, riche de sa diversité, de mettre ces réflexions en dialogue avec différentes expériences internationales, mais aussi de regarder vers l'avenir : que signifie la réconciliation aujourd'hui et comment pouvons-nous y contribuer, individuellement et collectivement?

En s'appuyant notamment sur le livre *52 voies vers la réconciliation* de David A. Robertson, les membres pourront choisir des sujets et des activités à explorer au CVA au cours des prochains mois, car intégrer les efforts de réconciliation dans notre quotidien, c'est aussi réfléchir à la manière dont nos activités, nos pratiques et nos relations avec la communauté peuvent contribuer à cette démarche.

Cette initiative s'inscrit dans l'engagement de CAH envers l'équité, la diversité, l'inclusion, l'accessibilité et l'anti racisme. Elle reflète notre volonté de créer des espaces où histoires, réalités et perspectives peuvent être mieux connues, entendues et comprises, et où chacun peut contribuer au dialogue.

La réconciliation ne se limite pas à une journée : le 30 septembre constitue surtout un point de départ pour continuer à apprendre, à comprendre et à agir ensemble.

POUR 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

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, directrice des programmes poste 233

Gestionnaires de cas

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Susana Feijoo Quintas poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

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

Facturation 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

Instagram : www.instagram.com/CAHToronto