



## LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT JANVIER 2021

### MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour et bonne année à tous!

En faisant nos adieux à l'année 2020, nous ne pouvons malheureusement pas dire que la nouvelle année nous a apporté les changements que nous espérions.

Le virus COVID 19 est toujours parmi nous et se propage dans nos communautés avec vigueur. Nous vivons tous encore sous des restrictions importantes auxquelles s'ajoutent un grand fardeau d'inquiétude et d'isolement.

L'hiver, qui s'annonce très différent de ce à quoi nous sommes habitués, nous a malgré tout apporté un précieux cadeau: le vaccin, finalement arrivé et prêt à être utilisé! Je tiens à vous réassurer que nous sommes en train de faire tous les suivis pour que nos clients et nos employés soient parmi les priorités de cette campagne de vaccination.

Le vaccin à lui seul ne changera pas les choses tout de suite, mais il est clair que ceci est le premier pas vers la normalisation, tout en protégeant la vie des personnes les plus vulnérables autour de nous.

Je voudrais aussi remercier et féliciter tout notre personnel pour avoir fait en sorte que nos clients vivent un moment spécial et joyeux pendant les vacances.

Le repas de Noël a été organisé pour nos clients en petits groupes pendant une semaine. De nombreux repas de fête spéciaux ont aussi été livrés à nos clients dans toute la ville.

Je tiens également à remercier tous nos amis qui ont généreusement donné pendant les vacances à notre collecte du temps des fêtes pour financer les bons de Noël pour nos clients. Les fonds nous permettent aussi d'aider les clients à faire face à des dépenses imprévues et à des moments plus difficiles tout au long de l'année. Ils nous aident à subventionner nos services pour les clients dans le besoin.

Alors que nous allons de l'avant, et que nous entrons dans une nouvelle période de restrictions en attendant avec impatience le vaccin, nous sommes tous très reconnaissants de la proximité et du soutien de notre communauté.

La pandémie a révélé la vulnérabilité des systèmes mis en place pour soutenir la population vieillissante dans nos communautés. Les horreurs des foyers de soins de longue durée et les nouvelles effrayantes qui nous parviennent maintenant de nos hôpitaux, remplis à pleine capacité et submergés par le nombre de personnes très malades nécessitant des soins intensifs, sont de très mauvais augure pour les temps à venir si rien n'est fait pour repenser nos systèmes et les rendre plus résilients.

Nous devons revoir notre système de soins de longue durée et veiller à ce que notre voix soit entendue.

## MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Nous devons également avoir le courage de sortir des sentiers battus et être créatifs et innovateurs.

Le vieillissement de la population s'accompagne d'une augmentation de la complexité des besoins en terme des soins et services. Nous devons donc être en mesure de proposer des solutions globales et diversifiées.

Nous avons hâte de poursuivre cette conversation avec nos clients, les aidants, notre personnel et nos membres. Aujourd'hui, être membre du CAH est très significatif. C'est une façon de démontrer votre soutien de notre mandat et de nos ambitions en matière de services et programmes. Être membre signifie s'engager dans l'idéation et la co-conception de l'avenir du vieillissement en français dans la région du Grand Toronto.

Nous lançons ce mois-ci notre campagne de recrutement de nouveaux membres de CAH et renouvellement de l'affiliation des membres existants. Dans les circonstances actuelles, plus que jamais, nous voulons être ambitieux et nous vous demandons de vous joindre à nous et de prendre position. Une communauté engagée est un signe de bonne santé, et à l'heure actuelle, nous devrions tous nous engager à bâtir notre avenir et nous assurer qu'il reflète nos besoins et nos souhaits.

Nous avons l'intention de vous interpeller tout au long de l'année et de créer des occasions de connecter et d'échanger des idées. La voix de chacun est importante pour s'assurer que nous allons dans la bonne direction.

Ensemble, brisons l'isolement qui entoure les aînés de notre communauté et construisons une communauté vraiment inclusive, interactive et plus forte.

Rejoignez-vous à CAH, devenez membre de la corporation ou renouvelez votre adhésion.

Nous avons encore un grand chemin à parcourir!



**Barbara Ceccarelli**  
Directrice générale, CAH



Pour **bâtir** ensemble, **avec nos aînés**,  
une communauté francophone dynamique  
dans laquelle il fait bon vieillir.



### Devenez membre **votant** ou renouvelez votre affiliation avec CAH!

Devenir membre votant est une façon de nous aider à définir les orientations futures de CAH afin de bâtir ensemble, avec nos aînés, une communauté francophone dynamique dans laquelle il fait bon vieillir.

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.**

**Visitez la page d'affiliation sur notre site pour accéder au formulaire d'adhésion.**



[www.CAHeritage.org/AFFILIATION](http://www.CAHeritage.org/AFFILIATION)

## NOËL 2020 ADAPTÉ À CAH EN TEMPS DE PANDÉMIE

Pour la première fois, la cour arrière a été parsemée de lumières colorées, que les visiteurs et le personnel de la salle à manger peuvent admirer, et que les résidents du versant sud de Place Saint-Laurent peuvent apprécier, ainsi que ceux qui habitent les tours tout autour. – Extrait du bel article dans L'Express paru en fin décembre: [Noël 2020, revu et adapté par CAH.](#)



## PARTAGE DE NOËL EN CHANSON



Le spectacle de Noël traditionnellement offert par Les Voix du cœur ne pouvait avoir lieu en 2020. Alors l'ensemble vocal et CAH ont travaillé ensemble pour transformer plusieurs de leurs chansons des années précédentes en Sing-Along.

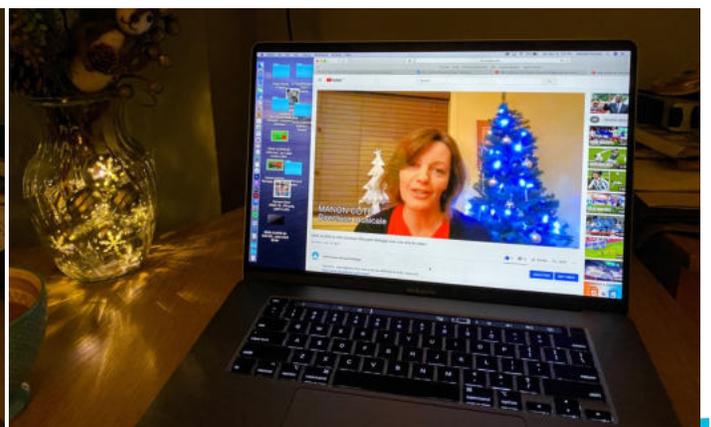
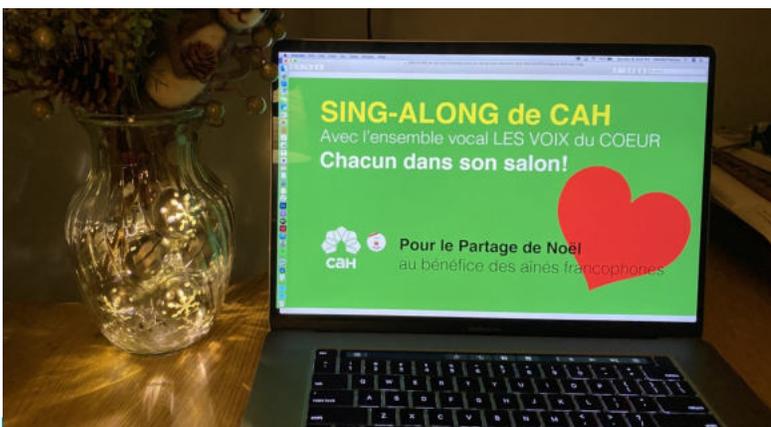
Nous avons diffusé le résultat de nos efforts sur Facebook le **SAMEDI 19 décembre à 19h**. Ce soir-là, plus de 90 personnes ont visionné notre SING-ALONG offrant 30 minutes de chansons de Noël présentées à l'église par le passé. Depuis, plus de 260 personnes ont profité du SING ALONG qui est désormais accessible sur [YouTube](#).

Ceci, et notre campagne de courriels, ont permis de recueillir cette année **8,295 \$**, comparativement à **6,671 \$** l'an dernier! Malgré la pandémie, la générosité était au rendez-vous! Vous avez mis le sourire dans le visage de nos bénéficiaires pendant le temps des fêtes. Grâce à cet élan de générosité, plus de 100 aînés ont reçu des coupons d'épicerie, des cartes-cadeaux. Avec le reste de la somme, nous allons pouvoir offrir aux aînés les plus démunis, des produits de première nécessité tout au long de l'année, tels que des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers afin d'améliorer leur confort.

Cette mobilisation sans précédent est très encourageante et démontre le désir d'agir de la communauté francophone pour les aînés. En tant que fidèles donateurs, vous êtes plus que jamais essentiels au succès de nos efforts et nous vous en sommes forts reconnaissants.

Nous tenons une fois de plus à remercier sincèrement l'ensemble vocal Les voix du cœur et le club Richelieu Toronto pour leur contribution exceptionnelle pour la réussite de cet événement.

Merci également à tous ceux et celles qui ont crû au projet et qui ont manifesté leur générosité. Nous n'y serions jamais arrivés sans vous!



## RENOUVELLEMENT /ADHÉSION AU CVA



Nous rappelons à nos chers membres du CVA (Centre de vie active) que c'est le moment de renouveler votre carte d'adhésion au CVA.

Notez que les activités en personnes du CVA sont temporairement annulées. Mais être membre du CVA donne accès aux aînés dans la communauté à notre programmation spéciale sur ZOOM (voir le calendrier d'activités ZOOM dans cette Gazette) et permet de bénéficier de notre programme de prêt de tablettes. (Les résidents de Place Saint-Laurent qui sont membres ont de surcroît accès aux repas et pauses-café roulante).

Communiquez avec Ayda au 416-365-3350, poste 222 ou à [amar@caheritage.org](mailto:amar@caheritage.org) pour recevoir un formulaire ou si vous avez quelque question.



## ONGLET COVID-19 SUR LE SITE DE CAH



Pour connaître l'état des services de CAH au moment de la parution de cette Gazette, consultez l'onglet COVID-19 sur notre site [www.CAHeritage.org](http://www.CAHeritage.org). Vous y trouverez une page décrivant l'état de nos services en ce moment, ainsi qu'une page de liens pour vous tenir informé sur la pandémie.

Veillez noter qu'en cette nouvelle phase de confinement, nos services continuent tels qu'ils étaient offerts en décembre 2020. Seules quelques activités du CVA ont été arrêtées temporairement et les visites non essentielles sont interdites dans la Place Saint-Laurent.

## SERVICE DE PRÊT DE TABLETTES NUMÉRIQUES



Nous poursuivons notre cheminement pour assister nos clients dans leur apprentissage de la technologie, un pas à la fois! Depuis le début de la pandémie, CAH continue de chercher de nouveaux moyens qui pourront aider les clients à rester socialement, cognitivement et physiquement actifs en utilisant l'internet.

Depuis le mois d'octobre, CAH a lancé un programme de prêt des tablettes avec instructions écrites et à travers une formation personnalisée. Nous avons aussi acquis des écouteurs pour aider les usagers à se concentrer. Et nous avons déjà installé sur les tablettes que nous prêtons les applications les plus populaires.

La formatrice attirée à notre projet ne peut évidemment pas en ce moment faire de la formation en groupe. Il faudra patienter encore un peu, mais elle travaille sur un guide de l'utilisateur qui sera partagé avec les bénéficiaires de nos tablettes.

### Les objectifs de cette formation sont:

- appuyer l'inclusion et la participation des aînés isolés (en permettant d'accéder aux photos de leurs parents et amis, de participer à des rencontres en ligne ou même de les organiser)
- assister ceux qui en sont à leurs premiers pas technologiques en les invitant à l'univers de l'internet (en apprenant à manipuler une tablette électronique, son écran tactile et ses applications, et à connaître le vocabulaire relié à la technologie)
- encourager la socialisation et l'activation des aînés à l'aide des tablettes (en participant à des jeux de société en groupe virtuellement à distance, d'écouter de la musique ou de regarder des vidéos sur YouTube)

Nous invitons toute personne intéressée à joindre le programme de prêt des tablettes, à communiquer avec son gestionnaire de cas (si vous êtes déjà un client de CAH) ou avec [Ayda au 416- 365- 3350](tel:416-365-3350), poste 222 ou à [aamar@caheritage.org](mailto:aamar@caheritage.org)



# CALENDRIER du Zoom: janvier 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				<p><b>JOUR DE L'AN</b> <b>BONNE ANNÉE À TOUS!</b></p>
4 Mise en-forme 11 h-12 h	5 <b>Pause-Café virtuelle 15 h-16 h</b> Thème: Mes habitudes au temps des fêtes	6 Mise en-forme 11 h –12 h	7 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30 –10 h 30	8 
11 Mise en-forme 11 h-12 h	12 <b>Pause-Café virtuelle 15 h –16 h</b> Thème: Mes resolutions de l'année	13 Mise en-forme 11 h –12 h	14 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30– 10 h 30	15
18 Mise en-forme 11 h-12 h	19 <b>Pause-Café virtuelle 15 h –16 h</b> Thème: Ma routine hivernale – réseaux sociaux	20 Mise en-forme 11 h –12 h	21 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30– 10 h 30	22 <b>Atelier santé avec Georgette 14 h 30</b>
25 Mise en-forme 11 h-12 h	26 <b>Pause-Café virtuelle 15 h –16 h</b> Thème au choix des participants	27 Mise en-forme 11 h –12 h	28 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30– 10 h 30	29



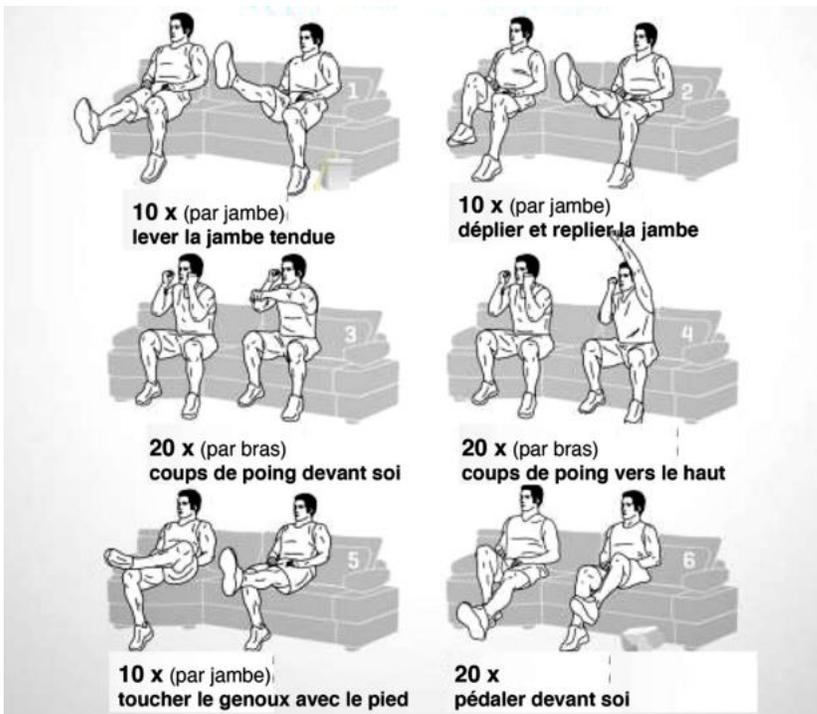
BONNE  
ET  
HEUREUSE ANNÉE



2021



## SÉANCES DE MISE EN FORME DEVANT LA TÉLÉ



Pourquoi ne pas commencer l'année en douceur? On propose ici quelques exercices à faire en regardant la télé, durant votre soirée CINÉMA. Comme ça, on se divertit sans se sentir coupable. C'est win-win! Après, on mérite son popcorn...

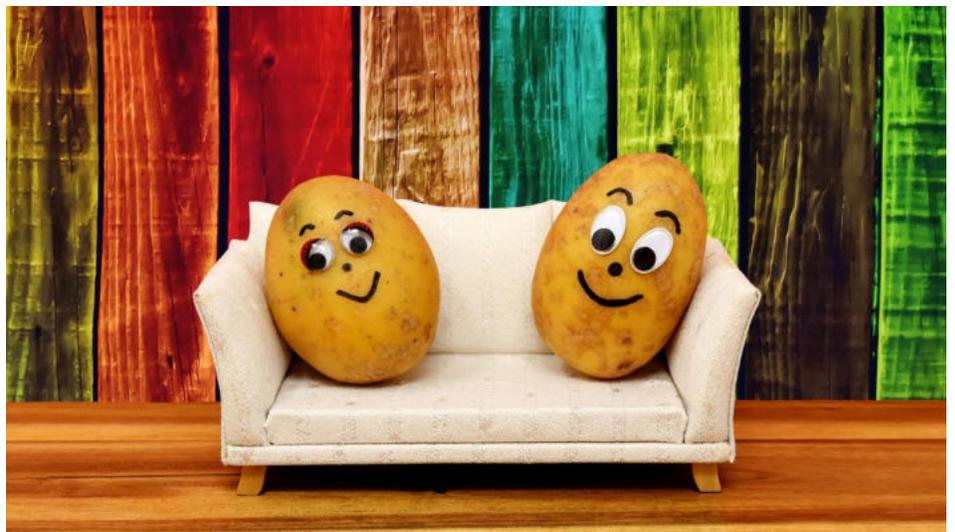
- Pour les exercices de jambes, faire 10 fois de la jambe droite, puis 10 fois de la jambe gauche.
- Prendre 2 minutes de pause entre chaque série d'exercice.
- Répéter 3 fois ou encore faire à toutes les 20 minutes durant le film.

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES COURAGEUX

Pour cet exercice, il faut se tenir debout dans une pièce où on a assez d'espace de chaque côté.

### Matériel: sacs de patates

- Prendre un sac de patates de 5 lbs dans chaque main, étendre les bras droits devant soi et tenir (si possible) une minute, puis relaxer. NOTE: Vous vous rendrez compte que vous pourrez tenir cette position un peu plus longtemps chaque jour.
- Après quelques semaines, faites l'exercice avec des sacs de patates de 10 lbs.
- Après quelques semaines encore, essayez avec des sacs de 50 lbs, puis éventuellement de 100 lbs, en tenant au moins une minute.
- Quand vous vous sentirez à l'aise à ce niveau, placez une patate dans chaque sac.



NOTE: Le rire est un excellent exercice. Il stimule plus de 400 muscles.

## COIN CUISINE : POTAGE DE LÉGUMES

Cette recette demande 30 minutes de préparation. Elle est bonne pour 6 portions et compte 36 calories par portion. Utiliser l'autocuiseur sera plus rapide mais on peut tout à fait la préparer dans une casserole avec couvercle.

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de tomates (un peu moins de 1/2 tasse)
- 200 g de carottes (env. 1 tasse)
- 150 g de poireaux (env. 1/2 tasse)
- 100 g de courgettes (un peu moins de 1/2 tasse)
- 150 g de céleris-raves (env. 1/2 tasse)
- 80 g de navets (env. 1/3 tasse)
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre
- 1,5 l d'eau (env. tasses 1/2)

### PRÉPARATION

- Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux.
- Mettre le tout dans une casserole et faire cuire à couvert pendant 45 min ou (ou cuir à la vapeur dans l'autocuiseur durant 15 min
- Passer la soupe au mixeur après avoir retiré le clou de girofle et la feuille de laurier, pour obtenir un beau potage



### Astuces pour bien conserver la soupe

Une soupe fraîche se conserve sans problème 3 - 4 jours au réfrigérateur, à condition qu'elle ne contienne pas d'œuf frais ou de crème fraîche! (Si vous avez des œufs ou de la crème fraîche dans le potage, conservez 2 jours maximum au réfrigérateur, ou encore congeler aussitôt!)



## RIRE EST BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



Moi:  
**Je m'ennuie, toute seule...**

Mon chat:  
**As-tu essayé de déchirer  
du papier de toilette?**



Pensez à  
essayer vos  
jeans  
de temps en  
temps.  
Le **pyjama**,  
c'est traître!

## MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER



**Oui. Je vis avec l'Alzheimer.**  
Laissez-moi vous aider à comprendre.

Lisez leur histoire sur [www.jevisaveclalzheimer.ca](http://www.jevisaveclalzheimer.ca)  
(une belle initiative de la **Société Alzheimer**)

## JEUX DE MOTS : THÈME LES FROMAGES



Pour ce jeu, il suffit d'assembler deux syllabes pour faire un mot. Par exemple: **CAN + TAL = CANTAL**  
Il faut trouver 24 mots.

ENTAL	VRE	CRO	TAL	BARG	ROQUE
OILLES	TOM	MAR	RACL	SIN	DRE
EMBERT	ÉPOI	BEAU	CHON	FAIS	LLOTTE
CEN	GON	ROTIN	ETTE	TER	CAN
ÈRE	TTIN	FORT	BICHOU	TÉ	ALZI
SELLE	EMM	ME	CANCOI	CHEV	SSES
MUNS	CHÈ	BOUR	TONE	CAM	FORT
COM	BOU	CHA	BROU	KASS	REBLO

Solution :

- MAROILLES	- FAISSELLE	- RACLETTE
- CENDRE	- COMTE	- CHÈVRE
- CHEVROTIN	- BOUGON	- BROUÈRE
- BARGASS	- ALZITONE	- MUNSTER
- CROTTIN	- CANCOILLOTTE	- CAMEMBERT
- BOURSIN	- BEAUFORT	- TOMME
- ROQUEFORT	- REBLOCHON	- EMENTAL
- ÉPOISSES	- CANTAL	- CHABICHOU

## LES SUGGESTIONS DU SERVICE DE JOUR D'OSHAWA



Décidément, nous vivons toutes sortes de nouvelles expériences depuis l'arrivée de la Covid19! Nous ajouterons bientôt la Saint-Valentin à la liste des fêtes qui devront être célébrées différemment à cause de cette pandémie! À moins de vivre en couple il ne sera pas possible de faire une sortie ou même de se réunir avec des amis cette année. Alors je vous offre une liste des choses qu'on peut faire lorsque nous sommes seul à la fête des

amoureux - que ce soit par choix ou par les circonstances.

**Faites-vous plaisir!** Préparez-vous un repas spécial ou une collation avec un petit péché mignon; faites une liste d'objectifs pour quand la « vie normale » reviendra; commencez un journal de gratitude.

**Soyez votre propre admirateur secret!** Si vous vous sentez vraiment déprimé d'être seul le jour de la Saint-Valentin, envoyez-vous des fleurs ou des chocolats. On se demandera de qui ils viennent, et vous recevrez un cadeau choisi par la personne qui vous connaît le mieux!

**Faire des projets!** Planifiez une journée autour d'une activité récréative ou d'un événement théâtral/musical (virtuel) sans rapport avec la Saint-Valentin. Par exemple :

Regarder un événement sportif à la télévision; assister à une pièce de théâtre/concert virtuel; appelez un(e) ami(e) ou un membre de votre famille par téléphone ou sur Facetime/Zoom.

**Illuminer la journée de quelqu'un d'autre!** Connaissez-vous quelqu'un qui a récemment perdu un proche ? Un petit cadeau pour la Saint-Valentin signifierait beaucoup et vous ferait également sentir bien. Vous pouvez aussi envoyer (anonymement ou non) un cadeau à quelqu'un qui se retrouve dans la même situation que vous. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelqu'un en qui vous avez un intérêt romantique, mais simplement quelqu'un que vous voulez voir sourire. Incluez une note si vous le voulez. Voici quelques idées de cadeaux :

Un panier cadeau avec du thé, du café ou d'autres friandises, des biscuits ou bien des fleurs; une promesse de temps passé ensemble (par exemple, des billets de cinéma pour vous deux quand ça sera possible!); des livres (avec un signet spécial joint); calendriers; chocolats; cartes-cadeaux; les paniers de produits gastronomiques; cadeaux faits maison.

La Saint-Valentin peut être un moment merveilleux si vous êtes en couple, mais difficile si vous vous retrouvez seul. Trouvez une façon de souligner cette journée à votre façon!

## COIN BRICOLAGE : CADRE À PHOTOS PERSONNALISÉES

Voici une belle idée pour créer soi-même un cadre original pour des photos qui nous évoquent de beaux souvenirs. N'hésitez pas à faire un essai. C'est facile à réaliser. Il suffit de trouver un vieux cadre en bois, de préférence assez grand.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un cadre à photo de votre choix
- Peinture, ruban adhésif décoratif ou crayon permanent de couleur
- Quelques photos
- Du fil, de la corde ou du ruban
- Des petites pinces ou des trombones pour accrocher les photos

### INSTRUCTIONS

- Enlevez prudemment la vitre du cadre
- Sablez puis repeignez votre cadre, si vous le désirez. Vous pouvez aussi entourer le cadre de ruban adhésif de couleur, ou encore le décorer de motifs faits avec des crayons permanents. (Ou encore utiliser de la colle pour appliquer des décorations)
- Accrocher des cordelettes à l'horizontal à distance égale
- À l'aide des pinces ou trombones, accrocher vos photos.

Et voilà! Votre beau cadre est prêt! On peut enlever les photos comme on veut et en accrocher de nouvelles pour faire changement. On peut l'accrocher ou le mettre sur une table, appuyé contre le mur.

Autres idées pour présenter vos photos :



## JEU DE DÉS PAR TÉLÉPHONE

### Comment jouer:

1. Appelez un ami (au téléphone) pour compétitionner avec vous.
2. Chacun de votre côté, roulez deux dés.
3. À chaque coup, vous pouvez soit cochez du tableau les chiffres figurant sur les dés OU cocher la somme des deux dés.

La première personne qui a coché tous les chiffres sur le tableau gagne.  
(Ne trichez pas!)

1	2	3	4
	5	6	
	7	8	
	9	10	
	11	12	
8	7	6	5



### NOUS JOINDRE

#### NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

#### Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale

poste 243

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité

poste 235

Jean Tété, administration et communications

poste 242

Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes

poste 233

#### Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205

poste 265

Ella-Monia Irakoze, bureau 2015

poste 263

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

#### Service d'aide à domicile

poste 250

#### Coordonnatrice des soins

Junie Zamor

poste 264

#### Centre de vie active

poste 222

#### Service de jour

poste 226

#### Logement

poste 232

#### Factures

poste 242

#### Sécurité

poste 249

#### CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

[www.caheritage.org](http://www.caheritage.org)

FACEBOOK: [www.facebook.com/CAHToronto](https://www.facebook.com/CAHToronto) – [www.facebook.com/CAHOshawa](https://www.facebook.com/CAHOshawa)

TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis4oans](https://www.twitter.com/CAHdepuis4oans)