

JOYEUX TEMPS DES FÊTES!



LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

Novembre-décembre 2020

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

j'espère que vous et vos proches allez tous bien en cette période bien difficile pour tous. Une fois de plus, je voudrais féliciter tout le monde pour tous les efforts déployés en vue de réduire la transmission du virus COVID 19. Merci à l'équipe

et merci à tous nos clients et amis. Merci d'avoir travaillé dur, d'avoir fait les bons choix, et d'avoir été là pour se soutenir et s'encourager les uns les autres.

J'aimerais également reconnaître le rôle que les familles et les aidants ont joué en tant que partenaires dans cet effort collectif en aidant à mettre en œuvre les restrictions et la distanciation sociale. Merci aussi à tous ceux d'entre nous qui ont choisi de se faire vacciner contre la grippe, pour se protéger oui, mais aussi pour participer à l'effort collectif de protection des uns et des autres. Tous ensemble, nous avons tenu la route jusqu'à maintenant.

Malheureusement, il semble qu'il reste encore beaucoup de chemin à faire puisque nous revoilà en plein confinement jusqu'au 20 décembre! Alors que les jours raccourcissent et que la température baisse, la propagation du virus s'intensifie et le système de santé est à nouveau à la limite de sa capacité. Quelle déception, alors que nous nous dirigeons vers l'un de nos moments préférés de l'année. Maintenant, plus que jamais, il nous faut sacrifier les rencontres qui

nous sont si chères et rester chacun chez soi, sauf pour nos besoins essentiels et nos marches de santé.

Courage! Tous nos efforts jusqu'à présent ont été essentiels pour nous garder en sécurité. Ils ont aussi été la preuve qu'il est possible de s'occuper les uns des autres en toute sécurité. La preuve que notre modèle basé sur l'autonomie, le logement accompagné et les services et soutiens personnalisés peut changer radicalement la situation, même pour nos clients les plus frêles dans des circonstances si difficiles.

Cette année, les choses seront différentes. Notre traditionnel repas de Noël est l'un de nos plus grands événements à CAH, précédé de toute une série d'activités de décoration et d'artisanat, toujours une excellente occasion de s'amuser et de s'engager. C'est généralement le temps de l'année où nous accueillons les étudiants, les scouts et les jeunes chanteurs de chants de Noël de toute la ville. Nous visitons le marché de Noël et sommes tous invités au concert d'hiver de l'ensemble vocal Les Voix du cœur.

Nous ne pourrions profiter d'aucune de ces traditions. Nous ne pourrions pas nous réunir, ni accueillir nos visiteurs bien-aimés. Aussi sombre que soit la situation actuelle, je voudrais nous encourager tous à demeurer optimistes. Travaillons ensemble pour nous assurer de trouver d'autres façons de fêter et de rester connectés, tout en respectant les protocoles de sécurité. Ne laissons pas la déception prendre le dessus et gardons le moral.

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Décorons, faisons jouer de la musique, utilisons la technologie à notre avantage et animons de nombreuses plateformes zoom festives. Tendons la main aux autres avec gentillesse et générosité. Nous ne pourrions pas célébrer comme nous le souhaitons, mais je suis sûre que nous nous souviendrons de cette période et en parlerons encore longtemps.

N'hésitez surtout pas à nous contacter et à nous faire savoir ce que nous pouvons faire pour vous soutenir, pour rester engagé et pour nous assurer que vous restiez connectés.

Profitions de l'occasion pour célébrer l'incroyable énergie que nous avons su maintenir. Célébrons le soutien et la générosité de nos amis et de la communauté dans son ensemble, qui nous ont montré combien ils croient en nous et sont prêts à être là pour nous.

Comme à chaque année, nous allons demander aux amis de CAH de renouveler leur soutien et de faire un don à la collecte du **Partage de Noël**, qui nous permet de soutenir tout au long de l'année les personnes les plus vulnérables parmi nos clients. Ce sont ces ressources qui nous aident à adapter nos services et notre soutien aux besoins les plus complexes de nos clients, et qui nous permettent de faire un peu plus pour chacun, de manière personnalisée.

Je voudrais profiter de l'occasion, au nom de notre équipe, de nos clients et de nos bénévoles, pour vous remercier tous pour la confiance que vous nous témoignez et pour votre générosité et votre soutien. Joyeuses fêtes à tous, et tous nos vœux pour une meilleure année à venir!



Barbara Ceccarelli
Directrice générale, CAH





Nous avons récemment administré un sondage auprès de nos clients afin d'avoir d'avoir une vue d'ensemble sur leur perception de notre gestion de la crise sanitaire depuis mars dernier.

En lisant tous les commentaires, nous avons été ravis et réassurés de constater que la plupart de nos clients ont apprécié nos efforts et notre gestion de la réponse à la pandémie qui perturbe nos services depuis huit mois.

Nous tenons à remercier tous les répondants qui ont pris le temps de s'exprimer! Quand on lit l'ensemble des commentaires, il ressort une belle gratitude pour le travail de notre équipe: "je suis impressionnée par les efforts continus fournis par tous les membres du personnel pour nous protéger", "vos préposées ont démontré un surplus d'hygiène et d'adaptation dont vous pouvez en être fiers et les féliciter", "vraiment pas un seul moment je me suis senti laissé à moi", "le service que reçoit maman est excellent", et autres commentaires du genre.

Il ressort également le partage des opinions quand à la gestion du masque, par exemple. Pour chaque commentaire indiquant que CAH était trop rigide quand au port du masque, il y en avait un autre qui demandait à ce qu'on soit encore plus vigilant.

Mais il est clair que la majorité de nos clients ont compris les contraintes que nous imposent à tous la COVID-19 et que nous essayons tous de nous y adapter, et d'adapter nos services du mieux qu'on peut dans les circonstances.

C'est dans cet esprit que plusieurs commentaires constructifs ont été offerts. Nous vous avons entendus! Nous allons intégrer ces suggestions dans nos prochaines sessions de planifications, pour en déterminer la faisabilité.

Parmi les pistes d'actions qui ressortaient des commentaires, nous avons retenu les besoins pour: un système de communication plus régulier, un lobby plus accueillant, le retour de certaines activités en facilitant les rassemblements de petits groupes, et plus d'appui pour profiter des moyens plus technologiques de briser l'isolement. Vos suggestions sont autant de pistes d'actions à considérer pour appuyer concrètement nos efforts dans les mois qui viennent, qui continueront de tester notre résilience et notre patience. Encore une fois, merci à tous les répondants!

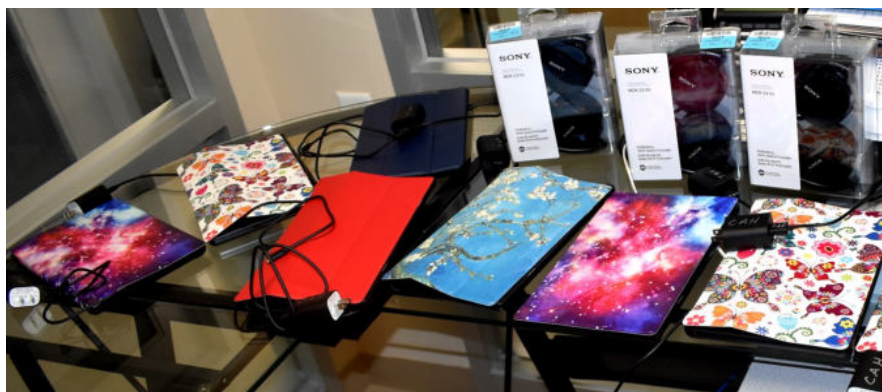
NOUVEL ONGLET COVID-19 SUR LE SITE DE CAH



Depuis le mois d'avril, nous avons publié dans *La Gazette* une liste de liens utiles. Nous avons aussi ajouté deux pages, faisant état des services de CAH au moment de la parution de l'info lettre. Elles sont maintenant publiées sous l'onglet COVID-19 sur www.caheritage.org

Nos services continueront d'être offerts tels qu'ils l'ont été depuis octobre.

LA BIENVEILLANCE EN LIGNE AVEC LA TECHNOLOGIE!



Depuis mars dernier, nous avons tous été témoins de l'impact néfaste de la pandémie sur l'isolement des aînés n'ayant pas accès aux nouvelles technologies. C'est pourquoi nous lançons en juillet notre campagne de bienveillance.

Notre comité de collectes de fonds s'était donné un objectif de 25 000 \$ à recueillir d'ici la fin d'octobre. Nous nous doutions

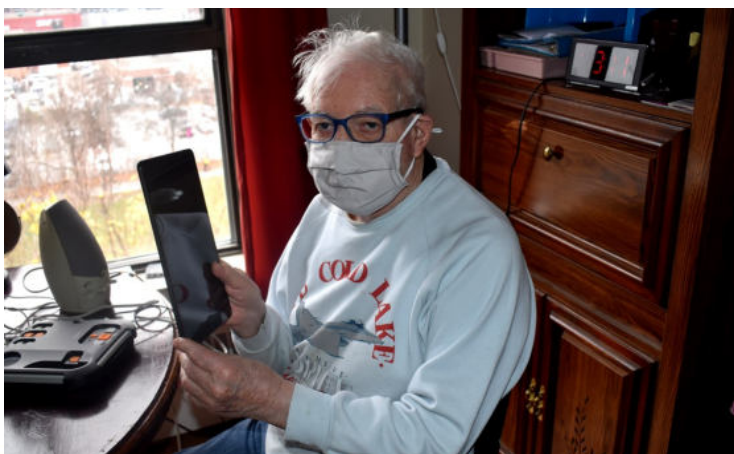
que les collectes seraient plus ardues sans l'appui de nos événements traditionnels engageant physiquement la communauté (notre **Tournoi de golf-Gilles-Barbeau pour CAH** et la grande marche du **Défi Toronto** habituels).

Grâce à votre générosité dans ce nouveau contexte, cette campagne a tout de même permis d'amasser un total de 14 055 \$. Comme toujours, chaque dollar amassé est alloué aux différents projets et utilisé dans le meilleur intérêt des clients.

Les profits de cette collecte de fonds ont d'abord été utilisés pour assembler des paniers d'activation qui ont été distribués auprès des clients de CAH. Nous venons de procéder à l'achat d'une vingtaine de tablettes intelligentes et des écouteurs de haute qualité que nous offrirons aux aînés pour leur permettre de communiquer via les différents moyens électroniques afin de garder le contact en ligne avec ceux qu'ils aiment et de pouvoir participer à des activités sociales virtuelle. La formation vient de débiter afin de bâtir leur capacité technologique pour mieux utiliser les tablettes et les ressources en ligne.

Ça tombe bien, puisque l'installation du wifi dans tout l'édifice de Place Saint-Laurent a été complétée en octobre (au coût de 20 000 \$), assurant l'accès gratuit à l'internet pour les résidents de Place Saint-Laurent.

Notre CVA (Centre de vie active) doit maintenant retrousser ses manches pour former les nouveaux citoyens numériques à l'internet et aux tablettes. À suivre! On ne fait que débiter l'aventure!



ON CONTINUE DE CHANTER POUR LE TEMPS DES FÊTES



Le beau spectacle de chants de Noël que nous offre à chaque année l'ensemble vocal Les Voix du cœur à l'église est malheureusement annulé. Ce qui veut dire que notre campagne annuelle du **Partage de Noël** a aussi dû s'adapter à la situation que nous vivons! En cette nouvelle vague de la pandémie, plus que jamais, elle est importante.

Mais tout n'est pas perdu! Nous travaillons présentement avec la directrice de l'ensemble vocal, Manon Côté, pour préparer quelque chose qui permettra de retrouver le joyeux sentiment du temps des fêtes tout en encourageant le partage. Nous serons sous peu

en mesure de savoir ce qui peut être fait. Curieux? On vous tient au courant sous peu! Alors que le temps des fêtes est à notre porte, il nous faudra décupler nos efforts pour contrer les sentiments d'isolement, d'incertitude et d'anxiété que ressentent nos aînés les plus démunis.

DEUX NOUVEAUX MEMBRES AU CA DE CAH



Suite à son assemblée générale annuelle qui s'est déroulée le 16 septembre 2020, CAH a le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres au sein de son conseil d'administration :

Julia Ballerio-Dupé a grandi à Montréal, puis a déménagé à Vancouver pour y poursuivre ses études universitaires. Elle a par la suite choisi Toronto pour y compléter sa maîtrise en affaires publiques et internationales à l'Université York (campus de Glendon). Elle travaille depuis plusieurs années dans le secteur public. L'événementiel, les relations gouvernementales et la communication sont ses domaines de prédilection.

Passionnée par la francophonie et l'engagement communautaire, Julia tient à redonner à sa communauté. Elle siège à différents conseils d'administration

et fait du bénévolat auprès de divers organismes depuis plusieurs années. Elle s'est jointe au conseil d'administration de CAH en octobre 2020 comme administratrice.



Lawrence Kitoko-Lubula est le Chargé de l'engagement et des relations avec les communautés francophones du grand Toronto au Centre Francophone du Grand Toronto. Il est titulaire d'un Baccalauréat en masso-kinésithérapie de la Haute École Henri Spaak et d'une Maîtrise en santé publique de l'Université catholique de Louvain. Il a une grande expérience du milieu social, surtout dans le domaine de la santé des aînés.

Il a été directeur d'une résidence pour les aînés à Montréal et nommé comme citoyen socialement engagé en 2012 et en 2016 lors du gala du Réseau des Professionnels Africains de la province de Québec. En 2016, il est le lauréat du prix du gestionnaire de l'année du gala de l'Organisation des Professionnels Congolais au Canada. Il est administrateur au CA de CAH depuis octobre 2020.

OUOI DE NEUF ?

UNE NOUVELLE EMPLOYÉE À CAH

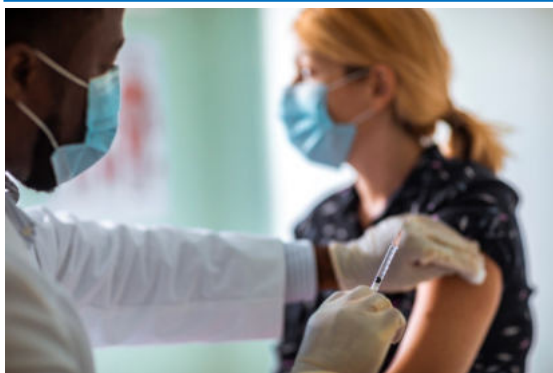
La Gazette de CAH-novembre-décembre 2020



Nous aimerions souhaiter la bienvenue à **MIA RAKOTOASIMBOLA** qui vient de se joindre à l'équipe des préposées aux soins de CAH.

Nous lui souhaitons un plein succès!

FAISONS-NOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE!



Nous aimerions vous rappeler qu'il est très important de se faire vacciner contre la grippe! C'est notre meilleure défense contre la grippe. Il atténue très fortement ses symptômes, peut éviter la grippe et prévient les contagions. Nous pouvons obtenir le vaccin auprès de notre médecin de famille ou dans des pharmacies comme Shoppers Drug Mart.

Par ailleurs, on n'oublie pas que le **lavage fréquent des mains durant 20 secondes** aide aussi à prévenir la propagation des microbes qui se trouvent sur nos mains. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Clarisse au **416 365 3350**, poste 233 ou avec Junie au poste 264.

LES ACTIVITÉS ZOOM POUR BRISER L'ISOLEMENT



Vous pouvez également contacter votre pharmacie locale. Voyez à la page suivante le **calendrier des activités** de décembre offertes sur ZOOM par le CVA (Centre de vie active) DE CAH. Il est suivi du calendrier des activités de décembre pour les membres de CVA. Pour connaître les activités pour la dernière semaine de novembre, visitez la page du CVA sur le site de CAH: www.caheritage.org/centredevieactivecva

Ceux qui désirent participer aux séances de Zoom organisées par le CVA doivent communiquer par courriel avec Ayda à AAmar@caheritage.org pour être inclus dans la liste d'envoi des invitations aux activités ZOOM.

Comment ça se passe?

PAS BESOIN d'ouvrir un compte avec ZOOM! Les participants sur la liste d'envoi reçoivent un courriel d'Ayda avec un **lien** menant vers la réunion, ainsi que le **ID de réunion** (Meeting ID) et un **code d'accès** (mot de passe) au compte de CAH. Une fenêtre apparaîtra, annonçant à quelle heure la session sera ouverte par l'hôte. Pas de soucis si on arrive un peu en retard! On peut entrer dans la rencontre tout au long de sa durée.

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6 Aquarelle 15 h
7 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	8	9	10	11	12	13 Aquarelle 15 h
14 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	15 Repas de Noël en salle à 12 h Avec réservation	16 Repas de Noël en salle à 12 h Avec réservation	17 Repas de Noël en salle à 12 h Avec réservation	18	19	20 Aquarelle 15 h
21 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	22	23 Livraison du café et biscuits 15 h-16 h	24	25 	26 Le lendemain de Noël Férié	27 Aquarelle 15 h
28 Bibliothèque 13 h 30-15 h 30	29	30 Livraison du café et biscuits 15 h-16 h	31			

CALENDRIER du Zoom: décembre 2020

Pour tous les aînés de la communauté

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
zoom 	1 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	2 Mise en-forme 11 h –12 h	3 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30	4
7 Mise en-forme 11 h-12 h	8 Pause-Café virtuelle 15 h-16 h	9 Mise en-forme 11 h –12 h	10 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30	11
14 Mise en-forme 11 h-12 h	15 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	16 Mise en-forme 11 h –12 h	17 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30	18 Atelier santé avec Georgette 14 h 30
21 Mise en-forme 11 h-12 h	22 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	23 Mise en-forme 11 h –12 h	24 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30	25 
28 Mise en-forme 11 h-12 h	29 Pause-Café virtuelle 15 h –16 h	30 Mise en-forme 11 h –12 h	31 Séance de yoga en direct avec Anna 9 h 30	



Depuis plusieurs années, CAH organise au mois de novembre une cérémonie spéciale à laquelle sont invités les membres des familles des défunts, les résidents et les membres du personnel pour célébrer collectivement les clients disparus au cours de l'année.

La célébration de vie est alors un hommage à la vie entière des personnes décédées. En temps normal, c'est l'occasion de raconter un peu l'histoire de ces personnes, dans l'espoir de faire vivre des moments de joie

à ceux qui ont perdu un être cher au cours de l'année. Cela nous permet aussi d'amorcer le deuil et de le vivre, afin de pouvoir retrouver un certain équilibre par la suite et d'apaiser la peine tout au long du processus de deuil.

Habituellement, lors de cette célébration, les membres de familles, amis, voisins et même les membres du personnel présentent donc des témoignages touchant. Ceci donne à tous l'occasion de se rappeler des gestes, des paroles touchantes et parfois même des histoires humoristiques que ces personnes ont vécues.

Dû aux circonstances actuelles liées à la pandémie, c'est avec un cœur serré que nous confirmons que nous ne pouvons pas organiser une telle cérémonie. Mais nous tenons maintenant à prendre le temps pour nous recueillir en pensant aux clients de CAH, aînés de Place Saint-Laurent et dans la communauté, qui sont arrivés à la fin de leur long voyage cette année...

Attia Ghali

Didier Eberlé

Ehab Shaker

Elena Vranceanu

Farid Nahal

Jacques Benezra

Lew-Chin-Sew Li-Wan-Po

Marie-Jeanne Coombs

Marie-Louise Birere

Rose Bouffard



Pour marquer cette occasion spéciale, le **Père Raymond Latour**, nouveau curé de l'église du Sacré Cœur de Toronto, a également dit une messe spéciale en hommage aux défunts. Nous en profitons pour lui souhaiter la bienvenue à notre chapelle de la Place Saint-Laurent, où il officiera chaque semaine dès que le confinement sera levé. Nous remercions également de tout cœur le **Père Thong** qui a desservi notre chapelle durant quelques années. Nous avons grandement apprécié son dévouement et son engagement auprès des clients de CAH.

SÉANCES DE MISE EN FORME : IMPORTANCE DU RÉCHAUFFEMENT

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

Exercice 1 : La marche genoux hauts avec ou sans bras

- Soulevez un genou et le bras opposé
- Alternez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faites 20 pas rythmés en levant les genoux le plus haut possible
- Restez près de la chaise

Répéter 5 à 10 fois.



Exercice 2 : Le pas devant

Tenez la chaise au besoin.

- Faites un pas vers l'avant en inspirant
- Revenez à la position de départ en expirant

Répétez 8 à 10 fois en alternant les jambes respirez profondément 5 fois.



Exercice 3 : La flexion plantaire

- Soulevez les talons et montez sur le bout des orteils
- Redescendez

Répétez 8 à 10 fois.



Exercice 4 : Le squat sur chaise ou assis-debout

Garder les épaules relâchées. Appuyez-vous, au besoin, sur le dossier d'une seconde chaise solide placée devant vous.

- Levez-vous debout en poussant sur les appui-bras si besoin
- Revenez tranquillement en position assise

Répétez 8 à 10 fois.



Exercice 5 : La pompe au mur (push-up)

- Appuyez les mains sur le mur, les coudes dépliés
- Pliez les coudes et rapprochez la poitrine vers le mur
- Décollez votre corps, en poussant vos bras pour revenir à la position initiale

Répétez 8 à 10 fois.



SÉANCES DE MISE EN FORME (SUITE)

Exercice 6 : L'équilibre avec les pieds collés

Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre.

- Collez les pieds ensemble
- Relâchez graduellement la chaise, soyez prudent

Maintenez cette position pendant 10 à 30 seconds.



Exercice 7 : Le dos rond et le dos creux

- Arrondissez le dos en ramenant le menton vers la poitrine en expirant
- Creusez le dos en sortant les fesses en inspirant

Répétez 5 fois, en alternant entre dos rond et dos creux.



Exercice 8 : La natation

- Allongez un bras devant vous et le bras opposé vers l'arrière en vous penchant vers l'avant
- Alternez les bras

Répétez 8 à 10 fois (4 ou 5 de chaque côté) en gardant le dos droit.



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

Nous invitons tout le monde à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'exercices en français visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique : www.move50plus.ca

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH, offrant les liens vers les séances de mises en forme de l'animateur Fabrice : www.caheritage.org/CentredeVieActiveCVA.



COIN CUISINE : BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON

Portion : 12

INGRÉDIENTS :

Recette de base

- 1 tasse de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 1 tasse d'amandes effilées
- 1/2 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de graines de chia

Variante chocolat et arachides

- 1/2 de beurre d'arachides
- 3 c. à soupe de poudre de cacao
- 1/4 tasse d'arachides
- 1 poignée de mini brisures de chocolat (facultatif)
- 2 c. à soupe de poudre d'arachides (facultatif)



Variante petits fruits et avoine

- 1/2 tasse de petits fruits séchés (canneberges, raisins, ou bleuets)
- 1/2 tasse de flocons d'avoine

PRÉPARATION

La procédure pour toutes les variétés de boules d'énergie est la même.

Verser tous les ingrédients dans le robot culinaire et faire marcher celui-ci pendant environ 2 minutes.

Bien presser le mélange et former des boules.

Astuces

N'hésitez pas à varier ou à combiner d'autres ingrédients comme les pacanes, les noix de Grenoble au lieu d'amandes, des pommes séchées ou du beurre d'amandes au lieu du beurre d'arachide.

Les boules se conservent au frigo pendant un mois.

Source : Recette de la cheffe Marie-Ève Laforte



SÉANCES DE RELAXATION ET MÉDITATION



Asseyez-vous dans une posture confortable, garder le dos droit sans être contracté, la poitrine plutôt ouverte pour bien libérer la respiration. Vos habits doivent être confortables et souples.

Commencez la séance par bouger votre corps pour bien l'ajuster dans la posture et par respirer 3 fois profondément pour bien évacuer les tensions.

- Position à l'aise, relâchez le front, le point entre les deux sourcils. Relâcher bien tous les petits muscles autour des yeux. Relâcher le nez, les ailes du nez, les joues. Relâchez bien la mâchoire, les dents s'effleurent à peine. Relâcher le menton. Laissez la détente s'étendre sur votre visage.

(Silence pour quelques secondes)

- Portez votre attention sur les bruits extérieurs, sans vous y attacher, juste percevoir leur présence.

(Petite pause)

- Écoutez maintenant les sensations de votre corps. Réajustez la posture pour être confortable, respirez, relâchez votre corps, laissez aller vos jambes et vos bras. Laissez la détente se glisser dans votre corps.

(Petite pause)

Maintenant, allongez vos inspirations et vos expirations. Prenez conscience des longues inspirations, prenez conscience des longues expirations. Sentez le ventre, la poitrine qui se soulèvent et qui s'abaissent. Laissez un peu plus de paix et de calme s'installer en vous et laissez vos tensions s'en aller.

(Silence quelques secondes)

Sentez votre corps qui se détend. Ressentez le bien être qui s'installe. Vous allez détendre le corps plus profondément encore en portant votre pensée sur les parties du corps que nous allons nommer.

- Prenez conscience de votre main droite. Laissez la main droite se détendre, puis le poignet droit, l'avant-bras, le coude, le haut du bras droit, l'épaule droite. Votre bras droit est relâché, déposé.
- Laissez votre pensée aller vers votre main gauche. Laissez la main gauche se détendre, puis le poignet gauche, l'avant-bras, le coude, le haut du bras, l'épaule gauche. Votre bras gauche est relâché, déposé. Les deux bras sont relâchés, déposés.

SÉANCES DE RELAXATION ET MÉDITATION (SUITE)

- Laissez maintenant votre pensée aller vers vos pieds. Prenez conscience de vos pieds, relâchez le dessus et le dessous des pieds, tous les orteils, les chevilles et les mollets. Laissez vos pieds s'abandonner à la détente.
- Prenez conscience de votre dos maintenant, de tout votre dos, des omoplates, de la colonne vertébrale et de la nuque.
- Prenez conscience des muscles de votre dos, relâchez-les. Laissez le dos s'abandonner à la détente. Sentez votre dos détendu, relâché.
- Prenez conscience de votre tête, du sommet, du front, relâchez votre front.
- Relâcher vos sourcils, laissez les yeux se déposer dans les orbites, laissez les petits muscles autour des yeux se détendre. Prenez conscience de votre nez, de vos narines, de vos joues, de l'intérieur des joues.
- Prenez conscience de votre bouche, vos lèvres. Relâchez les petits muscles autour de la bouche. Desserrez les lèvres, les mâchoires et les dents.
- Relâchez bien tout votre visage.
- Prenez conscience de votre corps entier, dans sa totalité, dans son unité, relâché, bien détendu.
- Vous laissez cette détente s'approfondir encore, vous êtes dans un état agréable, profondément calme et tranquille.

Décomptez de 10 à 1 et à chaque compte, vous allez laisser la détente s'installer plus profondément, de plus en plus profondément, à chaque compte, à chaque chiffre 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

(Pause de quelques instants)

Reprenez doucement conscience de votre position, de votre corps, revenez doucement vers la surface, à votre rythme, sans vous brusquer et revenez dans le respect de vous-même.

Prenez le temps de revenir, d'être ici, d'être vous-même.



CASSE-TÊTE DE NOËL

Il est vrai que cette année, le temps des fêtes ne ressemblera à rien de ce que nous avons connu avant! Mais voici une photo-souvenir du joyeux repas de Noël de 2019 de CAH, que nous espérons de tout coeur revivre en 2021. Quel beau cadeau ce sera!

INSTRUCTIONS

Découper les morceaux du casse-tête ci-bas. Puis tenter d'assembler à nouveau la photo en reformant le carré. Essayer d'abord sans regarder la petite image! **ASTUCE:** On peut découper toute vieille photo pour créer un casse-tête semblable. Ça ne coûte rien!



COIN BRICOLAGE : RECYCLAGE DE CHANDAIL EN COUSSIN

Donnez une nouvelle allure à vos coussins avec des chandails recyclés. Plutôt que de vous séparer de vos vieux pulls dont vous ne voulez plus, pourquoi ne pas leur offrir une seconde vie ? En coupant votre pull à certains endroits, vous allez pouvoir le recycler en un joli coussin.

MATÉRIEL REQUIS

- Chandails en laine ou autres matériaux
- Quelques accessoires pour décorer : boutons, rubans, plumes, etc.
- Ciseaux, aiguille et fil à coudre

INSTRUCTIONS

- 1) Placez un petit coussin sur la poitrine du pull et découpez son contour sur les deux épaisseurs du chandail en allouant une bordure pour la couture.
- 2) Placez les morceaux de tissu endroit contre endroit et cousez-les ensemble sur trois côtés.
- 3) Retournez la housse de coussin, enfoncez le coussin dans l'ouverture. Repliez le rebord vers l'intérieur de la housse. Épinglez les deux côtés ensemble et cousez la housse pour complètement fermer le coussin.
- 4) Et les nouveaux coussins de canapé sont prêts.



COIN BRICOLAGE : MON BEAU SAPIN

Nous vous proposons une façon facile et rapide pour créer et décorer un sapin de Noël. Il s'agit de le faire sur un mur, en deux dimensions au lieu de trois! On peut faire un sapin de Noël mural avec tant de choses tels des guirlandes, des fils de lumière, des branches de conifères, de vieilles photos. Il suffit de les installer en triangle. Ensuite il ne reste qu'à le décorer.

MATÉRIEL REQUIS

- Ruban adhésif double face (les petites punaises de bureau fonctionnent bien mais laissent des trous).
- Guirlande verte
- Lumières de Noël
- Décorations de toute sorte (dont plusieurs se trouvent au Dollarama): petites boîtes emballées comme un cadeau, photos, rubans, boules, bonbons, etc.

INSTRUCTIONS

- Inspirez-vous des images pour créer une forme triangulaire avec la base de votre choix (des guirlandes vertes brillantes et légères offrent une solution facile). Faire le triangle prendra environ une heure.
- Fixez votre matériel de base avec du ruban adhésif ou des punaises (sauf sur le fil électrique des lumières!)
- Ajoutez vos décorations. C'est le temps d'être créatifs. Et voilà!

Si vous avez la chance, envoyez la photo du résultat à Ayda à AAmar@caheritage.org.



COIN COLORIAGE : PAYSAGE D'HIVER



MOTS MÊLÉS : THÈME LA PARFUMERIE

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

ABSOLUE
 AGRUME
 ALAMBIC
 AMBRE
 BENJOIN
 BERGAMOTE
 CARDAMOME
 CEDRE
 CIVETTE
 COLOGNE
 CORNUÉ
 DIFFUSE
 DISTILLER
 DOMINANTE

ECORCE
 ENCENS
 FLORAL
 FLUIDE
 FOUGERE
 FRAGRANCE
 FRAIS
 GOMME
 HERBE
 HUILE
 JASMIN
 LAVANDE
 MIMOSA
 MUSQUE

NEROLI
 ODEUR
 OLFACTIF
 ORIENTAL
 PARFUM
 PATCHOULI
 PETALES
 RESINE
 ROMARIN
 SANTAL
 SENTEUR
 VANILLE
 VERVEINE
 VETIVER

Solution :

Le mot-mystère : Ylang-Ylang



Aujourd'hui plus que jamais, les clients de CAH ont besoin de vous! Comme vous le savez, chaque année, CAH organise une campagne de **Partage de Noël** aux bénéficiaires de ses aînés dans le besoin. L'année dernière, nous avons amassé 6671 \$ grâce à votre appui et celui de notre partenaire privilégié **Les Voix du cœur**.

Plus de 90 aînés ont reçu des coupons d'épicerie; le reste de la somme a servi à l'offre de produits de première nécessité, tout au long de l'année. Le nombre adhérent aux partages continue d'augmenter et cette hausse est significative. Notre campagne pour l'année 2020 vient d'être lancée et nous n'avons qu'un seul souhait : que la communauté francophone se mobilise afin de permettre à CAH, l'achat des coupons d'épicerie, de carte-cadeaux à Noël et d'articles de première nécessité pour améliorer la qualité de vie des aînés les plus démunis tout au long de l'année.

Si le temps des fêtes est pour plusieurs personnes un moment résolument positif pour fêter en famille ou entre amis et où le partage, l'amour et l'entraide sont mis en lumière, mais ce n'est pas le cas chez certains aînés qui sont esseulés, souffrent de la solitude et vivent dans une situation financière précaire.

C'est le moment de donner un coup de main à CAH dans cette période difficile de la pandémie qui en sorte, est l'occasion de se montrer solidaire et d'être dans le feu de l'action.

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

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

1) Don en ligne

[Cliquez ici: FAIRE UN DON](#), puis cliquez **Don en ligne**, et choisissez l'option **Campagne Partage de Noël** dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fin d'impôt.

2) Don par chèque

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour la campagne **Partage de Noël 2020** : Centres d'Accueil Héritage, Attn. : 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

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES



Nous sommes l'expert-conseil en matière de services de santé en français dans le GTA

- ◆ Nous engageons la communauté francophone pour identifier ses besoins
- ◆ Nous appuyons les fournisseurs de services pour planifier les services en français
- ◆ Nous conseillons les décideurs du système de santé sur les besoins des francophones



Communautés francophones

Entité 3 est à l'écoute des communautés francophones de la région de Toronto. Elle représente leurs besoins auprès des fournisseurs de services de santé et des autorités du système de santé de l'Ontario, telles que Santé Ontario.



Fournisseurs de services

Nous vous offrons un soutien professionnel pour mettre en place des services de santé en français.

1415, rue Bathurst, suite 202B
Toronto, ON M5R 3H8
L – V : 9h00 à 17h00
Téléphone : 647-345-5502
Télécopieur : 647-345-5520

www.entite3.ca
www.facebook.com/entite3sante
twitter.com/Entite3sante

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES (SUITE)



**CENTRE FRANCOPHONE
DU GRAND TORONTO**

Accredited by
Canadian Centre
for Accreditation



Agréé par
Centre canadien
de l'agrément

DES SERVICES GRATUITS EN FRANÇAIS ! 7 POINTS DE SERVICES :

TORONTO

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

NORTH YORK

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

SCARBOROUGH

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

MISSISSAUGA

3660, Hurontario Street bureau 601

AÉROPORT PEARSON

Terminal 1 et 3



**NOUVEAUX
ARRIVANTS**



SANTÉ



**AIDE
JURIDIQUE**



EMPLOI



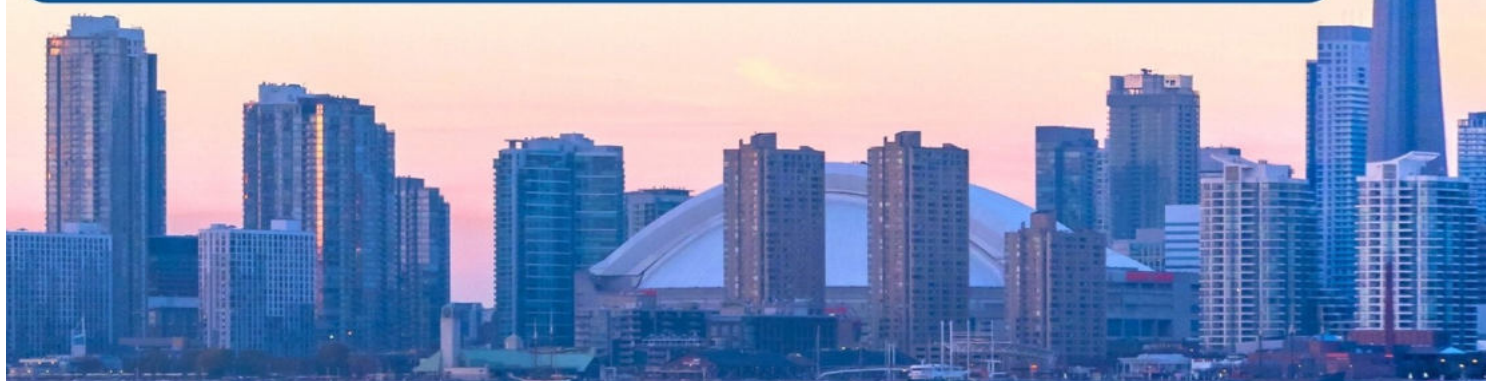
**ENFANCE ET
FAMILLE**



**SANTÉ
MENTALE**



BÉNÉVOLAT



Centre.francophone.grand.Toronto



CentrefrancoT

Centrefranco.org

416 922-2672

ENCORE UN GROS MERCI : GRÂCE À VOUS ON VA PLUS LOIN!



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 205

poste 263

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

Service d'aide à domicile

poste 250

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor

poste 264

Centre de vie active

poste 222

Service de jour

poste 226

Logement

poste 232

Factures

poste 242

Sécurité

poste 249

CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

www.caheritage.org

FACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawa

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis40ans