



BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

LA GAZETTE : Spécial Temps des fêtes 2025

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à toutes et à tous,
Décembre s'installe doucement sur la francophonie torontoise et, avec lui, notre Gazette de fin d'année qui sera suivie d'une Gazette pour trois mois. Cette édition clôture une année marquée par les célébrations, les apprentissages et surtout par de formidables mouvements d'engagements et de partages qui continuent de définir l'âme de notre communauté francophone forte de sa grande diversité.

Cette année encore, nos valeurs, inclusion, collaboration, créativité, responsabilité et bienveillance ont guidé chacun de nos projets. La bienveillance, en particulier, a pris une importance nouvelle. Depuis son intégration au plan stratégique, elle se vit au quotidien, dans chaque rencontre, dans la manière dont nos équipes accompagnent les usagers, et dans les centaines de petits gestes qui composent la vie communautaire.

La célébration de la Journée de la bienveillance plus tôt cet automne en a été une belle démonstration. Mais au fond, CAH incarne la bienveillance toute l'année : dans ses services, ses partenariats, et dans le soutien constant offert à celles et ceux qui vieillissent ici, parfois éloignés de leurs repères.

Le Partage de Noël : un soutien essentiel qui change des vies.

La période des fêtes est propice au partage, mais pour CAH, la solidarité ne s'arrête pas au mois de décembre car grâce au Partage de Noël, et grâce à votre générosité sans cesse renouvelée, nous avons pu encore une fois cette année soutenir près de 90 aînés éprouvés par les coûts de la vie, les loyers élevés et l'insécurité alimentaire.

En décembre et en janvier dernier, nous avons reçu 12 302 \$ en dons, en ligne, en personne et même à la porte du concert-bénéfice de L'Ensemble vocal Les Voix du cœur qui une fois de plus nous sera dédié cette année le samedi 13 décembre 2025 à 14 h 30 à la Paroisse du Sacré-Cœur à Toronto. Ces dons nous permettent d'offrir des bons d'épicerie, des aides d'urgence et un répit précieux face aux dépenses imprévues : lunettes, appareil auditif, soins pour un animal de compagnie... toutes ces petites catastrophes qui, pour trop d'aînés, peuvent devenir insurmontables.

Les gestionnaires de cas et les préposés aux soins de CAH, en contact constant avec les usagers jouent un rôle essentiel : ce sont eux qui identifient les situations critiques, souvent avant même que les usagers osent demander de l'aide.

Grâce aux dons, CAH a aussi pu subventionner l'accès à ses programmes et services à hauteur de 40 000 \$ l'an dernier et ce soutien demeure plus indispensable que jamais.

Célébrer ensemble, toujours

Alors que nous nous apprêtons à célébrer les fêtes, je vous invite à vous joindre à nous pour nos activités

MOT DE LA DIRECTION (SUITE)

de décembre, dont le grand repas de fête qui se tiendra le 17 décembre au cœur de notre communauté. Peu importe vos traditions, vos croyances, venez partager un moment simple, chaleureux, authentique. Être ensemble vraiment ensemble demeure la plus grande richesse de CAH.

En conclusion, en 2025, nous avons continué de faire la preuve que notre force ne réside pas seulement dans nos services, mais dans notre capacité à prendre soin les uns des autres en mobilisant les forces et les ressources de notre écosystème. Merci à chacune et chacun de contribuer à cet engagement communautaire francophone que nous avons pu célébrer, chez nous, lors du 50^{ème} anniversaire du drapeau franco-ontarien.

Merci à toute la communauté pour son soutien et sa générosité. Merci pour votre confiance. Merci de faire de CAH un lieu où la bienveillance se matérialise.

Toute l'équipe de CAH se joint à moi pour vous souhaiter un mois de décembre doux, chaleureux et rempli de bienveillance.

À très bientôt,

Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH



CAH vit les valeurs de la gentillesse

Jour de la gentillesse



Bienveillance

En prenant soin des uns des autres et de nous-mêmes



Inclusion

En veillant à ce que chacun se sente considérée, respecté et en sécurité



Collaboration

En écoutant les idées de tous et en travaillant ensemble



Créativité

En cherchant des solutions humaines et innovantes



Responsabilité

En agissant avec intégrité et souci de l'autre

RETOUR SUR NOTRE REPAS D'ACTION DE GRÂCE



Notre repas d'Action de grâce : chaleur, sourires et partage aux couleurs d'automne -Témoignage de Bertrand Jean

Comme chaque année, notre Centre de Vie Active a célébré l'Action de grâce autour d'un grand repas communautaire — et cette édition restera sûrement parmi les plus mémorables. La salle était pleine, illuminée par de beaux sourires, des conversations animées et une énergie sincère de connexion. Toutes les assiettes sont reparties vides, signe que le festin comme l'ambiance ont su toucher tout le monde.

Ce moment n'a pas seulement été un repas : c'était une occasion précieuse de se retrouver, de renforcer les liens et de rappeler combien notre communauté francophone est vivante et chaleureuse ici à Toronto. Les éclats de rire et les retrouvailles ont donné au rassemblement une couleur toute particulière, presque familiale, dans une atmosphère rendue encore plus chaleureuse par l'animation musicale d'Yvon qui nous a divertis du début à la fin du repas.

Un membre présent ce jour-là nous a fait par de son témoignage touchant qui illustre parfaitement l'esprit de la soirée :

« J'ai participé au repas de l'Action de grâce à la Place St-Laurent, organisé pour les résidents et leurs amis. L'ambiance était vraiment agréable : il y avait de la musique, des sourires et beaucoup de bonne humeur. Nous avons mangé, discuté et profité du moment ensemble. C'était une belle occasion de se retrouver et de célébrer dans un esprit de partage et de convivialité. »

Ces mots résument bien ce que nous avons tous ressenti : la joie simple d'être ensemble, de partager un repas et de créer des souvenirs chaleureux. Merci à toutes les personnes présentes, aux bénévoles et à ceux qui ont contribué à faire de cet événement un véritable succès.

Nous avons déjà hâte d'être à l'an prochain !



APPEL DE MISES EN NOMINATION AU TITRE DE MEMBRE HONORAIRE DE CAH

QUI SERA RECONNU MEMBRE HONORAIRE EN 2026 ?



Le Conseil d'administration de CAH encourage les membres votants en règle à nominer des candidats à titre de membre honoraire pour reconnaître leur contribution remarquable à CAH. Les nominés seront présentés lors de la prochaine assemblée générale annuelle **en juin 2026**.

Vous connaissez une personne exceptionnelle qui, par son engagement et son dévouement, contribue de façon remarquable à notre communauté ? C'est le moment de lui rendre hommage ! Nous vous invitons à **soumettre une nomination pour le titre de membre honoraire**.

Cette distinction vise à rendre hommage à celles et ceux qui se dévouent pour le bien-être, la vitalité et la cohésion de notre communauté.

Nouvelle date limite : 10 janvier 2026 (La date initiale du **1er décembre** a été prolongée afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de participer.)

Ne manquez pas cette belle occasion de présenter ceux et celles qui font briller notre communauté !

Veuillez consulter le formulaire de nomination sur notre site: www.CAHeritage.org/NosMembres

Les membres honoraires de 2025 sont **Michèle Brennan** et **Marie-France Cadman**, toutes deux des résidentes de la Place Saint-Laurent qui sont généreuses de leur temps.

En tant que président sortant du CA, **Marek Nesvadba** a également reçu le titre de membre honoraire.

SPECTACLE DE NOËL PAR LES DOUCES FLÛTES



Douces Flûtes est un quatuor amateur composé de musiciennes francophones qui jouent de la flûte à bec, anciennement appelée 'flûte douce'.

Elles se réunissent pour le plaisir de jouer et d'apprendre, et pour partager leur musique lors de concerts. Le quatuor utilise tous les instruments de la famille de la flûte à bec, c'est-à-dire des flûtes de différentes tailles, allant de la petite soprano bien connue jusqu'à la basse, qui mesure plus d'un mètre.

Ensemble, ces divers instruments s'harmonisent agréablement pour interpréter un répertoire de musique de la Renaissance et de l'époque baroque. Le quatuor aime également présenter des musiques folkloriques et des airs populaires familiers. Le groupe est dirigé par Anne Massicotte, musicienne professionnelle et professeur de musique.

Les flûtistes Karine Lalancette, Isabelle Montagnier et Barbara Moore jouent avec aisance depuis plusieurs années. Le groupe a déjà eu le plaisir de donner deux concerts au Centre d'Accueil Héritage. Cette année, le groupe vous invitera à participer en chantant des Noëls en français ! **Samedi 6 décembre, à 15 h**, lors de la pause-café.

SPECTACLE DE NOËL PAR L'ENSEMBLE VOCAL LES VOIX DU COEUR



**Retenez la date du spectacle de Noël:
Samedi 13 décembre 2025 à 14 h 30!**

L'ensemble vocal Les voix du cœur nous revient pour donner son beau spectacle de Noël **à la Paroisse du Sacré-Coeur!** 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.

Rendez-vous au **381 rue Sherbourne** (au coin de la rue Carlton et en biais avec les superbes serres de Allan Gardens).



QUOI DE NEUF ?

LE REPAS DE NOËL



La Gazette de CAH – décembre 2025

MENU DU JOUR

Entrée

Soupe de patates douces et pommes

Plat principal

Dinde rôtie

Farce aux canneberges

Carottes glacées

Haricots verts

Purée de pommes de terre

Sauce

Petits pains et beurre

Dessert

Bûche de Noël

Végétarien/Végétalien

Stroganoff végétalien aux champignons

Stroganoff crémeux (sans produits laitiers) aux champignons cuit au four avec une purée de pommes de terre.



Veuillez réserver votre place à l'avance sur la liste qui sera disponible sur le babillard du CVA au 33 Hahn Place, par téléphone au **416 365 3350, poste 222**, ou par courriel à dilenga@caheritage.org

N'oubliez surtout pas de mentionner si vous souhaitez avoir un repas végétarien/végétalien.

Note pour les résidents de PSL: les personnes qui souhaitent recevoir un cabaret chez elles, devront aussi faire une réservation à l'avance.

La date limite des réservations est le **vendredi 12 décembre à 12 h.**



ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE DÉCEMBRE



DÉGUSTATION DE SOUPE

Nous avons le plaisir de vous convier à un moment gourmand et chaleureux lors de notre dégustation de soupe aux légumes, pommes de terre et viande.

Venez déguster cette soupe en bonne compagnie et profitez d'une atmosphère conviviale.

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

QUAND: Jeudi 4 décembre à 17 h -**PARTICIPATION : 5 \$**



VISITE DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE MONSEIGNEUR-DE-CHARBONNEL.

Dans le but de promouvoir les interactions intergénérationnelles et de créer des opportunités d'échange entre différents groupes d'âge, le CVA vous convie à profiter de la présence des élèves de l'école secondaire catholique Monseigneur-de-Charbonnel.

Des activités telles que des jeux de société, des chants de Noël etc. sont au programme. Ne laissez pas passer cette merveilleuse occasion d'enrichir votre journée.

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

QUAND: Vendredi 5 décembre à 10 h 00



SPECTACLE DE NOËL DES DOUCES FLÛTES

Le Quator "Les douces flûtes" vous invite à son beau spectacle de Noël. À cette occasion, le groupe vous invitera à participer en chantant des Noëls en français !

Venez nombreux les accueillir!

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

QUAND: Samedi 6 décembre à 15 h



VISITE ET DÉCORATION DE L'ARBRE DE NOËL AVEC LES SCOUTS DE LA 22e COYOTE 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 9 décembre à 19 h

Decembre 2025

Calendrier des activités du Centre de vie active

| Calendrier des activités du Centre de vie active | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|
| Dimanche | Samedi | Vendredi | Jeudi | Mardi | Lundi | Légende |
| | | | | | | ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités régulières du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA |
| (SM) = Salle à manger (2) = Salle 2 (3) = Salle 3 | | | | | | |
| 1 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Bingo (SD) | 2 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de scrabble | 3 11h Mise en forme avec Yuhala (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de carte | 4 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 17h Soirée conviviale - Soupe aux légumes, pommes de terre et viande 18h30 Club de lecture | 5 10h Journée intergénérationnelle avec ESC Mgr-de-Charbonnel (2) 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 17h Soirée conviviale - Soupe aux légumes, pommes de terre et viande 18h30 Club de lecture | 6 15h Pause-café spéciale - Concert de Douces Flûtes (SM) | 7 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SM) |
| 8 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Bingo (SD) | 9 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 19h Visit des Scouts à CAH - Décoration de Noël, concert et partage de bricolage!!! | 10 10h-12h Visite des étudiants de l'ESC Renaissance 13h30 Atelier de santé - Diabète: Que mettre dans son assiette? (SM) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de carte | 11 11h Mise en forme avec Yuhala (1) 15h Pause-café (SM) | 12 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) | 13 14h30 Voix du Coeur à la Paroisse du Sacré Coeur 15h Pause-café (SM) | 14 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SM) |
| 15 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café spéciale - Concert par Nathalie Nadon (SM) 18h30 Bingo (SD) | 16 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Concert avec École Élémentaire Catholique du Sacré-Coeur de Toronto. 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeu de scrabble | 17 12h Repas de Noël 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Destauriers 15h Pause-café | 18 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Destauriers 15h Pause-café | 19 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Destauriers 15h Pause-café | 20 15h Pause-café (SD) | 21 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SM) |
| 22 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Bingo (SD) | 23 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de scrabble | 24 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de carte | 25 Jour férié |  | 26 Jour férié |  |
| 29 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café anniversaire du mois (SM) 18h30 Bingo (SM) | 30 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de scrabble | 31 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SM) 18h30 Jeux de carte | | | |  |



VISITE DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE CATHOLIQUE RENAISSANCE

Les élèves de l'école élémentaire catholique Renaissance seront de nouveau avec nous cette année pour des échanges intergénérationnels. Toute une panoplie d'activités seront au programme ce jour -à!

Nous vous prions de leur réserver un accueil chaleureux.

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

QUAND: Mercredi 10 décembre à 10 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Diabète ? Que mettre dans son assiette.

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

QUAND: Mercredi 10 décembre à 13 h 30



SPECTACLE DE NOËL DE L'ENSEMBLE VOCAL LES VOIX DU COEUR

L'ensemble vocal Les voix du coeur nous revient pour donner 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**. (Voir annonce en page 5)

OÙ: 381 rue Sherbourne, Toronto

QUAND: Samedi 13 décembre à 14 h 30



SPECTACLE DE NATHALIE NADON À CAH

L'Artiste franco-ontarienne de Toronto viendra nous offrir un moment chaleureux en interprétant plusieurs **chants de Noël**, pour le bonheur de tous. (Voir annonce en page 13)

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

QUAND: Lundi 15 décembre à 15 h

QUOI DE NEUF ?

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE DÉCEMBRE

La Gazette de CAH – décembre 2025



VISITE DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE CATHOLIQUE DU SACRÉ-COEUR

Les élèves de l'école élémentaire catholique du Sacré-Coeur seront de nouveau avec nous cette année pour des échanges intergénérationnels. Toute une panoplie d'activités seront au programme ce jour-là!

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

QUAND: Mercredi 16 décembre à 10 h



REPAS DE NOËL À CAH

Le CVA vous convie à notre beau repas traditionnel de Noël, servi par le personnel de CAH aux clients, parents et amis qui viennent célébrer avec nous. Musique et prix de présence sont au programme. (Voir annonce en page 6 pour réserver votre place.)

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

QUAND: Mercredi 17 décembre à 12 h

PARTICIPATION: Membre 30 \$ - Non-membre 35 \$



GROUPE MUSICAL "SI ON CHANTAIT"

Le groupe musical "Si on chantait" vous présente les grands succès français et québécois des années 1940, 50, 60, et 70.

Venez nombreux les accueillir!

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

QUAND: Vendredi 19 décembre à 15 h



PARTAGE DE NOËL DE CAH 2025

Partage de Noël de CAH

Pour un **impact sur le bien-être des aînés** tout au long de l'année!

Les loyers élevés et l'insécurité alimentaire continuent d'inquiéter les aînés de Toronto.

Heureusement, la communauté francophone peut compter sur CAH pour identifier parmi ses clients ceux et celles qui sont les plus démunis.

Grâce à votre générosité, nous pouvons leur offrir de l'aide sous forme de biens de première nécessité, de bons d'achat d'épicerie et de subventions de programmes et services.



Voyez comment vous pouvez faire votre part!
www.CAHeritage.org/PartageDeNoel



Les loyers élevés et l'insécurité alimentaire continuent d'inquiéter les aînés de Toronto. 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 bénéfices de ses clients dans le besoin.

En décembre 2024 et janvier 2025, le PARTAGE de NOËL a reçu **12 302 \$** de dons en personne, en ligne ou remis à la porte du spectacle de Noël de l'ensemble vocal Les Voix du cœur! Plus de 90 aînés ont reçu des bons 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 de personnes bénéficiant du Partage continue d'augmenter et cette hausse est significative. Notre campagne pour **l'année 2025-2026** vient d'être lancée et nous n'avons qu'un seul souhait : que la communauté francophone se mobilise afin de permettre à CAH de faire l'achat de bons d'épicerie, de carte-cadeaux et d'articles de première nécessité pour améliorer la qualité de vie des aînés les plus démunis tout au long de l'année.

Le temps des fêtes est pour plusieurs un moment résolument positif pour fêter en famille ou entre amis, où le partage, l'amour et l'entraide sont mis en lumière. Mais ce n'est pas le cas pour certains aînés qui souffrent de solitude et vivent dans une situation financière précaire. C'est le moment de donner un coup de main à CAH durant cette période difficile. C'est l'occasion de se montrer solidaire et d'être dans le feu de l'action.

Nous vous proposons une fois encore cette année d'offrir un PANIER de bienveillance (avec un don de 50 \$ pour une personne ou 75 \$ pour deux). Notre équipe se chargera de constituer de beaux paniers personnalisés qui feront grand plaisir aux aînés ! (Voir de plus amples détails sur notre page [PANIERS de bienveillance](#)).

Autres exemples de l'impact de votre don:

- **30 \$** permettent à un aîné de profiter du temps des fêtes et d'acheter une dinde et quelques aliments.
- **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.

Pour le bien-être des aînés tout au long de l'année !

C'est la saison du Partage de Noël...

PARTAGE DE NOËL DE CAH 2025 (SUITE...)

Comment contribuer au succès du Partage de Noël ?

1) Don en ligne

[Cliquez ici: FAIRE UN DON](#), puis cliquez **Don en ligne**, et choisissez l'option **PARTAGE de Noël 2025-2026** ou **PANIERS 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 2025-2026** : Centres d'Accueil Héritage, Attn. : Jean Tété, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2.

3) Don par carte de crédit

CAH ACCUEILLE UN NOUVEAU MEMBRE POUR SON ÉQUIPE



Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242

Tristan Mille

C'est avec un grand plaisir que nous souhaitons la bienvenue à **Tristan Mille**, Agent d'Engagement Communautaire et Coordonnateur de Programmation Interservices.

Tristan est parmi nous depuis le 17 novembre 2025.

FAITES VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE!



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

La grippe est une maladie très contagieuse grave et potentiellement mortelle, caractérisée par une fièvre élevée, une toux, des céphalées, des douleurs musculaires et une fatigue. Les personnes atteintes de maladies chroniques comme des problèmes cardiaques, diabète, cancers, immunodéprimées et de plus de 60 ans sont très sensibles à ce virus.

Le VACCIN atténue très fortement ces symptômes, peut éviter la grippe, et prévient les contagions. Vous pouvez obtenir le vaccin auprès de votre médecin de famille ou dans des pharmacies comme Shoppers Drug Mart .

Le LAVAGE fréquent des mains prévient également la propagation des microbes qui se trouvent sur nos mains.

LES ACTIVITÉS DE RÉSEAU VIVRE + FIERTÉ TORONTO EN DÉCEMBRE

Découvrez les activités que nous proposons le Réseau VIVRE+ Fierté Toronto pour ce mois de décembre.



RÉSEAU VIVRE+ FIERTÉ
TORONTO

DÉCEMBRE

MARDI 2 DÉCEMBRE 14H * : LE GOÛT DU GONCOURT DE LUC MERCURE
(RENCONTRE AVEC L'AUTEUR)

MARDI 9 DÉCEMBRE À 14H : ON SE VOIT AU CAFÉ

LUNDI 15 DÉCEMBRE À 15H* : CHANTONS NOËL AVEC NATHALIE NADON

MERCREDI 17 DÉCEMBRE À 20H : SPECTACLE DES CHICLETTES
À LA BIBLIOTHÈQUE PALMERSTON

VENDREDI 19 DÉCEMBRE 13H : LE GRAND LUNCH DE NOËL
AU RESTAURANT SAMBUCA

POUR PARTICIPER CONTACTEZ NORMAND
fierete@farfo.ca OU 416-577-4704

*ACTIVITÉ AU CENTRE D'ACCUEIL HÉRITAGE, SALLE 2 - 33 PLACE HAHN

Propulsé par:



Fédération des aîné.e.s et des retraité.e.s
francophones de l'Ontario



Financé par:



An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario

RÉSEAU VIVRE+ FIERTÉ TORONTO
ET LE CENTRE D'ACCUEIL HÉRITAGE
VOUS INVITENT :



CHANTONS NOËL AVEC NATHALIE NADON

LUNDI 15 DÉCEMBRE à 15h00

au Centre d'accueil Héritage
33 place Hahn, salle à manger

POUR CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE

(416) 577-4704

fierete@farfo.ca



Propulsé par:



Fédération des aîné.e.s et des retraité.e.s
francophones de l'Ontario



Financé par:



An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario



Une date à retenir, le 15 décembre à 15 h, nous accueillerons **Nathalie Nadon à CAH**. Artiste franco-ontarienne de Toronto, reconnue pour sa carrière en théâtre, en musique et en télévision. Comédienne et chanteuse accomplie.

Elle fait également partie du trio vocal **Les Chiclettes**. Grande ambassadrice de la culture francophone, elle s'implique activement dans la communauté et partage sa passion avec un public de tous âges.

Nathalie viendra nous offrir un moment chaleureux en interprétant plusieurs **chants de Noël**, pour le bonheur de tous.

Nous sommes ravis de l'accueillir parmi nous !

FESTIVAL DE FILM DE L' UNION EUROPÉENNE– DES FILMS À VOIR À CAH



site, au 33 Hahn Place à Toronto. Les films seront diffusés **du 1er au 13 décembre**, à raison d'un film par jour.

Tous les films seront diffusés 2 fois par, soit une projection à 16 heures (4PM) et l'autre à 19 heures (7PM), dans la Salle # 2.

Tous les films sont diffusés dans leur langue d'origine, sous-titrés en anglais, à moins qu'ils n'aient été tournés en anglais. On ne saura seulement que le jour où la liste nous sera transmise combien de ces films auront une possibilité de sous-titrage en français. La liste complète des films peut être consultée au lien suivant <https://euffto.com/schedule/>

Les 13 films disponibles pour visionnement en ligne sont ceux identifiés par une étoile jaune sur l'affiche correspondante. Cliquez sur chaque affiche pour consulter une description du film et accéder à la bande annonce correspondante.

Tous les films n'affichent pas une bande annonce. La coordination des projections sera partagée entre quelques bénévoles parmi vos voisins. Votre participation et vos commentaires en rétroaction aideront à déterminer la fréquence et le genre de projections à prévoir pour l'hiver qui s'annonce bientôt.

Le festival du film européen est couramment en salle, en partenariat avec, et dans les locaux de l'Alliance Française de Toronto. L'offre consiste en 29 films provenant de divers pays de l'Union Européenne. Il y aura, par la suite, une offre de 13 films disponibles pour visionnement en ligne.

Faisant suite à l'initiative de membres du centre, le Centre de Vie Active de CAH a acheté un forfait en ligne pour permettre de regarder des films sur son



La passion de Dodin Bouffant



DANGER



Le temps est venu où l'on peut admirer les flocons qui tombent depuis le confort de notre foyer, boisson chaude à la main. Les chutes de neige qui recouvrent le sol d'un manteau blanc, c'est inévitable. Mais pour ce qui est des chutes dans notre maison, on a tout de même un peu plus de contrôle!

La prévention des chutes est un sujet important à considérer pour tous. Il est certain qu'en vieillissant s'ajoutent des défis supplémentaires. Les changements physiques, les conditions de santé différentes, et parfois les médicaments utilisés pour traiter ces conditions, peuvent affecter notre équilibre. Un accident est si vite arrivé, à l'extérieur comme à l'intérieur.

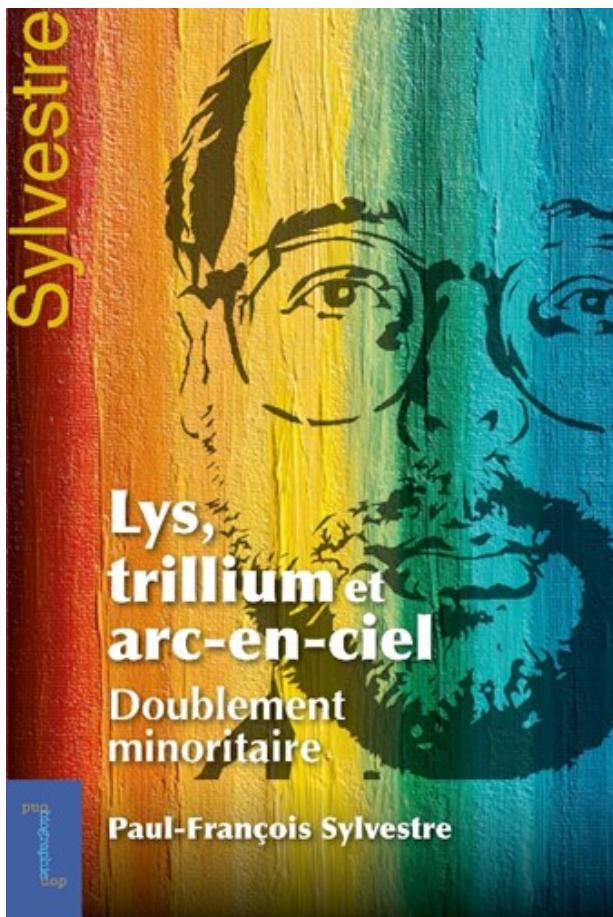
Mais la peur de tomber n'a pas besoin de gouverner notre vie. Les employés de CAH viennent de terminer leur Semaine de la santé et de la sécurité, un exercice annuel qui nous permet de réviser et mettre à jour les stratégies de prévention des chutes pour aider nos clients aînés et les préposés qui leur rendent visite.

Voici une liste utile d'actions qu'on peut tous faire soi-même pour prévenir autant que possible les chutes dans notre propre demeure.

- ◆ Garder les passages libres de tout obstacle et de tout encombrement. (S'assurer que les fils électriques et les câbles ne traversent pas les passages.) NOTE: On peut les fixer au sol avec un adhésif. Au besoin, on demande de l'aide pour le faire en toute sécurité.
- ◆ Garder les aires de travail et les passages bien éclairés ainsi que les salles de bain la nuit.
NOTE: Les petites veilleuses sont bien utiles.
- ◆ Éviter les petits tapis ou autres couvre-planchers qui peuvent être glissants ou s'enrouler sur les bords.
Mettez un tapis antidérapant dans le bain ou la douche.
- ◆ Garder les articles que vous utilisez souvent au niveau de la taille ou à portée de la main.
Attention aux tiroirs mal fermés.
- ◆ Si du liquide tombe par terre, l'essuyer tout de suite, sinon, on risque d'oublier.
- ◆ Ne montez pas sur une chaise ou une table pour atteindre quelque chose qui est trop haut. N'hésitez pas à demander de l'aide! Utilisez plutôt un « bâton d'extension » (disponibles dans les quincailleries ou magasins de fournitures médicales) ou un escabeau stable avec une rampe sur le dessus (avec quelqu'un qui se tient à côté de vous).



AUTOBIOGRAPHIE D'UN RÉSIDENT DE PLACE SAINT-LAURENT



Comme son nom est indissociable de tout un pan de l'histoire littéraire et culturelle de l'Ontario français, les Presses de l'Université d'Ottawa publieront ce mois-ci l'autobiographie de Paul-François Sylvestre.

L'ouvrage s'intitule *Lys, trillium et arc-en-ciel : doublement minoritaire*. On y découvre un jeune leader franco-ontarien, un auteur, un éditeur, un chroniqueur littéraire et un militant pour la francophonie ainsi que pour la libération homosexuelle.

Des extraits tirés des nombreux écrits de Paul-François Sylvestre jalonnent ce récit unique et offrent un accès privilégié à l'ensemble de son œuvre littéraire, vaste et foisonnante.

En préface, la sénatrice Lucie Moncion nous invite à découvrir « l'homme de lettres et de cœur, l'historien méthodique et rigoureux, le fier Franco-Ontarien et l'homosexuel assumé ».

Un lancement de ce livre, en version de luxe, aura lieu lors d'une pause-café d'ici Noël.

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
Fabien Schneider, directeur général adjoint
Jean Tété, administration et communications
Clarisse Woungang, Directrice des programmes

poste 243
poste 262
poste 242
poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205
Claude Bayemi, bureau 205
Équipe des préposés, bureau 205

poste 265
poste 263
poste 234

Service d'aide à domicile

Coordonnatrice des soins

poste 250

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

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis45ans