LA GAZETTE :

Février– mars 2022

MOT DE LA DIRECTION DE CAH

Bonjour à tous et à toutes,

Comme vous vous en rendez compte certainement, nous nous trouvons encore une fois dans une situation compliquée grâce au variant Omicron de la COVID. Mais malgré la situation difficile, nous voulons vous assurer que CAH est préparé et que notre personnel est à la hauteur!

Nous savons que ce n'est pas facile, et ce nouveau variant apporte avec lui des nouvelles craintes, mais le personnel de CAH est bel et bien résilient, capable et dédié. Nous aimerions remercier, et féliciter, tout le personnel à CAH pour leur travail continue. C'est grâce à cette équipe que nous sommes toujours en mesure de soutenir nos clients et de garder un esprit positif.

Plus précisément, le personnel de CAH a un niveau très haut de vaccination, et nous avons pu offrir une clinique de troisième dose le 6 janvier 2022. Notre directrice des programmes, Clarisse, a aussi organisé deux sessions des « fit testing » pour les masques N95. Ceci démontre l'effort continue de mettre l'emphase sur la sécurité de nos clients et de nos employés.

Bien que nous ne pouvons pas prédire les prochains mois ou prochaines semaines, nous planifions toujours des activités virtuelles au CVA et nous continuons d'offrir nos autres programmes en présentiels (en respectant les consignes de la santé publique bien sûr!).

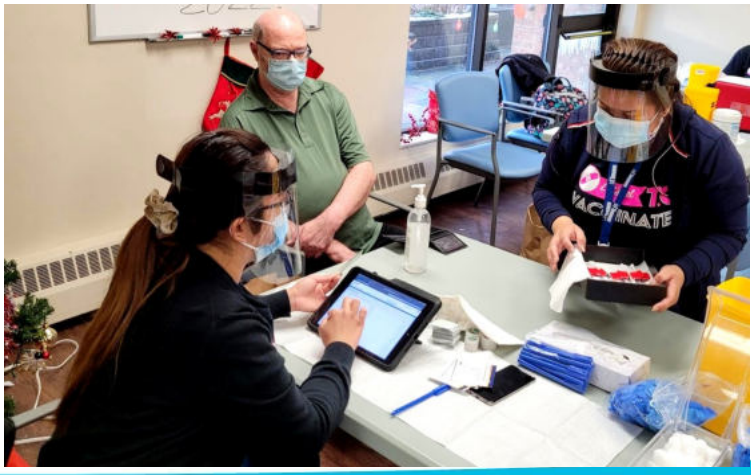
Merci à tous ceux et celles qui ont pris le temps de remplir notre sondage de satisfaction. Vous pouvez consulter les résultats à la page 9 et 10. L'équipe de CAH est à l'écoute; votre rétroaction ainsi que vos commentaires et suggestions vont nous aider à continuer notre travail dans la meilleure manière possible.

Nous avons hâte de se revoir, et lorsque ce moment arrivera, nous sommes certains qu'il sera sécuritaire et aussi joviale.

Comme toujours, nous sommes ici pour vous soutenir et nous vous souhaitons un bon début de l'année 2022.

Au plaisir,

Andrée Paulin
Directrice générale adjointe, CAH



QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS À CAH

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE D'ADHÉSION AU CVA POUR L'ANNÉE 2022

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

Nous encourageons les non-membres à communiquer avec notre équipe ou à consulter l'onglet CVA sur notre site www.caheritage.org. Ceci vous donnera une idée plus claire et précise sur notre programmation diversifiée.

Nous vous remercions très sincèrement de votre confiance et de votre collaboration en ce temps exceptionnel. Pour plus d'information, veuillez consulter notre site internet ou communiquer avec l'équipe de CAH. Nous serons ravis de répondre à vos questions.

Le coût de la membriété est de 20$ valable pour 12 mois. Pour les retardataires, au 1er avril le coût de la carte passera à 25$ afin de couvrir les frais d'administration. Les nouveaux membres ne sont pas assujettis à cette augmentation**.**

Pour effectuer vos paiements, veuillez communiquer avec Ayda Amar au 416-365-3350, poste 222 ou à aamar@caheritage.org.

MISE EN PLACE DU COMITÉ AVISEUR DE CVA

C'est avec un immense plaisir que le Centre de vie active de CAH aimerait vous informer de la mise en place de son comité aviseur constitué des membres du CVA à la PSL et en communauté. Merci à Diane Saint-Pierre, Claudette Morier et à Michel Houde pour leur disponibilité et leur engagement.

Pour rappel, voici une brève description du rôle du comité aviseur du CVA:

- Mettre de l'avant les valeurs de CAH: inclusion , collaboration, créativité et responsabilité .
- Viser à faciliter la communication et les négociations des services et activités avec l'administration.
- Participer à la planification et au développement des idées pertinentes liées au programme du CVA.
- S'assurer d'une participation active des membres.
- Formuler les recommandations des membres sur la programmation et les activités proposées.
- Jouer un rôle de liaison entre les membres et l'administration.
- Développer avec les membres des moyens novateurs et efficaces pour maintenir les activités dans lesquelles ils s'épanouissent.

La durée du mandat est de 12 mois.

Pour plus d'information sur le comité, veuillez communiquer avec Ayda Amar au **416-365-3350, poste 222** ou à aamar@caheritage.org.

AFFILIATION - DEVENEZ MEMBRE VOTANT DE CAH!

Devenez membre votant de CAH !

Pour **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.

www.CAHeritage.org/AFFILIATION

CAMPAGNE « PARTAGE DE NOËL» - MERCI À NOS GÉNÉREUX DONATEURS

Notre communauté prend bien soin de ses aînés!

Encore une fois cette année, **l'ensemble vocal Les voix du coeur** se joignait à CAH pour offrir son beau spectacle virtuel SING-ALONG le 18 décembre 2021. Voici le lien du SING-ALONG sur YouTube: **www.youtube.com/watch?v=78aa9y6pLD4&t=225s**. Cette année, à eux seuls, les choristes ont recueilli 980 $. Au moment où nous publions cet article, grâce à vous, nous avons reçu un montant total de 6, 755 $.

CAH tient à souligner la grande générosité des individus, membres et partenaires qui ont participé à des activités de levées de fonds ou fait un don au cours de l'année 2021. **UN GRAND MERCI À VOUS TOUS!**

Comment contribuer en tout temps au bien-être des aînés de notre communauté?

1) Don en ligne
Cliquez ici: **FAIRE UN DON**, puis cliquez **Don en ligne**, l'option **Campagne de Noël** apparaîtra automatiquement ou encore, vous pourrez la choisir 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 2021**:
Centres d'Accueil Héritage, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2. Attn. : Jean Tété.

3) Don par carte de crédit
Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242.

Chacun de vos dons compte énormément et nous est précieux. Sachez que pour tout don au dessus de 10 $, vous recevrez un reçu pour fins de réductions fiscales.

FÉVRIER, MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Cette année, le thème choisi par l'ONU pour souligner le Mois de l'histoire des Noirs en février 2022, et en tout temps est "Célébrons l'histoire des communautés noires aujourd'hui et tous les jours."

CAH ne pourrait être plus d'accord! Il y a longtemps que les employés et clients de notre organisme vivent la diversité au quotidien.

Dans la dernière édition du magazine des aînés de l'Ontario VIVRE+ (de la FARFO), leur président Jean-Rock Boutin a cette sage pensée: Apprécier la diversité culturelle, c'est de comprendre comment les choses ont évolué.

Voici donc quelques faits très intéressants tirés des données de 2016 recensées par Statistique Canada:

- La population noire a contribué à façonner le patrimoine du Canada depuis l'arrivée de Mathieu Da Costa au début des années 1600. Il a été **interprète** pour Samuel de Champlain.
- Ce n'est qu'à la **fin des années 1960** que la politique d'immigration du Canada supprime une politique discriminatoire fondée sur la race ou l'origine nationale. Les immigrants récents noirs viennent maintenant d'environ 125 pays différents. Dans l'ensemble, plus de **200 origines ethniques ou culturelles** ont été déclarées par la population noire au Canada.
- En 2016, plus de **quatre personnes noires sur 10** sont nées au Canada. En 20 ans, la **population noire a doublé au Canada**! Elle est passée de 574,000 personnes en 1996 à 1,2000,000 en 2016.
- En 2016, l'**Ontario** comptait 52,4 % de la population noire du Canada. Et **Toronto**, 36,9 % de la population noire canadienne.
- Les personnes noires représentaient **7,5 % de la population totale de Toronto**, soit la proportion la plus élevée parmi les grandes régions métropolitaines du Canada.
- Parmi les immigrants récents (de 2011 à 2016) dont le **français était la première langue officielle parlée** en Ontario, 48,4 % étaient noirs.

Source: Statistique Canada

Calendrier des rencontres sur Zoom : février 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Événements spéciaux du mois
	1 9 h-10 h Yoga sur tapis	2 10 h-11 h Mise en forme 13 h 30 -15 h musique avec Emma nouveau	3 10 h 30 Sharing dance Nouveau 15 h-16 h Pause-Café virtuelle Thème : le Nouvel an chinois	
7 10 h-11 h Mise en forme	8 9 h-10 h Yoga sur tapis	9 10 h 11 h Mise en forme 13 h 30 -15 h musique avec Emma nouveau	10 10 h 30 Sharing dance Nouveau 15 h -16 h Pause-Café virtuelle Thème : la Saint Valentin	
14 10 h-11 h Mise en forme	15 9 h-10 h Yoga sur tapis	16 10 h 11 h Mise en forme 13 h30 -15 h musique avec Emma nouveau	17 10 h 30 Sharing dance Nouveau 15 h-16 h Pause-Café virtuelle Thème : le Mois des noirs	
21 Jour de la famille Férié Joyeuse fête à tous	22 9 h-10 h Yoga sur tapis	23 10 h 11 h Mise en-forme 13 h 30- 15 h musique avec Emma nouveau	24 10 h 30 Sharing dance Nouveau 15 h-16 h Pause-Café virtuelle Thème : la Fête de la famille	Bonne fête de la famille à vous tous!
28 10 h-11 h Mise en forme	À très bientôt avec notre calendrier du mois de mars.			

CÉLÉBRONS ENSEMBLE …

NOUVEL AN CHINOIS, LE MARDI 1 FÉVRIER

Selon le calendrier lunaire, cette année, le Nouvel An chinois commence le mardi 1 février et se poursuit traditionnellement sur une semaine pour visiter parents et amis.

Selon l'astrologie chinoise, **l'année 2022 sera l'année du Tigre d'eau.** Cela signifie que c'est une année faite pour l'action audacieuse et le changement. Le Tigre est connu pour sa puissance, son audace et sa capacité à tout faire à grande échelle. L'eau est liée à la sensibilité, à la créativité et à l'ouverture au changement. À cette occasion, nous souhaitons une merveilleuse nouvelle année remplie de joie et de bonheur à tous nos clients d'origine chinoise et à tout le monde qui célèbre cet événement.

BONNE FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN

Le jour de la Saint-Valentin, le 14 février, est considéré dans de nombreux pays comme la fête des amoureux. Les couples en profitent pour échanger des mots doux, des cadeaux et des fleurs rouges comme preuves de leur amour.

Malheureusement dû aux restrictions de la pandémie, nous allons célébrer cette occasion par une pause-café virtuelle (via zoom) le jeudi 10 février de 15 h à 16 h dans une belle ambiance d'amour, d'amitié et de partage.
Le lien zoom sera envoyé à l'avance aux membres du CVA. (Pour devenir membre, communiquer avec Ayda au 416-365-3350, poste 222 ou à aamar@caheritage.org).

FÉVRIER, MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Le thème du Mois de l'histoire des Noirs 2022 est «En février et en tout temps: célébrons l'histoire des communautés noires aujourd'hui et tous les jours».
Comme chaque année, en février, CAH célèbre les grandes réalisations et contributions de canadiens noirs dans notre société.
Malheureusement dû aux restrictions de la pandémie, nous allons célébrer cette occasion par une pause-café virtuelle (via zoom) le jeudi 17 février de 15 h à 16 h.
Pour souligner cet événement, vous êtes invités à cette pause-café virtuelle afin de commémorer et honorer ce mois si important. Si vous avez quelques petits objets à présenter sur ce sujet, n'hésitez pas à les partager lors de notre rencontre.
Le lien zoom sera envoyé à l'avance aux membres du CVA. (Pour devenir membre, communiquer avec Ayda au 416-365-3350, poste 222 ou à aamar@caheritage.org). Le gouvernement du Canada a mis à disposition du public des liens permettant d'accéder à une grande variété d'informations enrichissantes sur ce sujet: https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/mois-histoire-des-noirs.html

CÉLÉBRONS ENSEMBLE… (SUITE)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Thème de la Journée internationale des femmes 2022 est : « L'inspiration au féminin ».
La Journée internationale de la femme se tient le 8 mars. Elle a été instaurée pour souligner les progrès en terme d'égalité des sexes et mettre en relief les défis encore à surmonter dans la société pour une véritable égalité à l'échelle mondiale.

Pour souligner cette journée spéciale, le gouvernement du Canada a mis à disposition du public des liens permettant d'accéder à une grande variété d'informations enrichissantes sur ce sujet: https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/commemorations-celebrations/journee-internationale-femmes/theme-2022.html.

LA SAINT-PATRICK DU 17 MARS

Une fête pour les Irlandais et les Irlandais de cœur!

Célébrée depuis le IXème siècle en Irlande, la date de la Saint-Patrick est inscrite au calendrier des fêtes catholiques au tout début du XVIIème siècle.

La Fête de la Saint-Patrick est célébrée en Irlande et également à New York et à San Francisco où la communauté irlandaise est très importante. Cette fête est aussi célébrée au Canada, symbole de reconnaissance de tous les irlandais.

En temps normal, des défilés et des parades en couleurs de l'Irlande sont organisés dans plusieurs pays du monde. La tradition est de se vêtir en vert et vivre des moments de joies et de partage entre amis et famille avec de la danse et de musique irlandaise sans oublier la bière qui est toujours au rendez-vous.

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE

Le 20 mars est la Journée internationale de la Francophonie. Chaque année, plusieurs activités sont organisées partout dans le monde pour promouvoir la langue française et ses expressions culturelles.

Au Canada, le français fait partie de la richesse identitaire et culturelle du pays depuis sa création. Une bonne raison pour célébrer quoi!

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

RÉSULTATS - SONDAGE DE SATISFACTION CAH

SONDAGE de SATISFACTION CAH

JANVIER 2022 (39 répondants)

L'opinion de nos clients compte!

D'accord
Pas d'accord
Pas d'opinion ou N/A

PROGRAMMES, SOINS et SERVICES

- **77%** — Les programmes et services répondent à mes besoins.
- **85%** — Je suis bien soutenu.
- **85%** — Je reçois du soutien que lorsque j'en ai besoin.
- **81%** — Le personnel travaille bien en équipe pour me soutenir.
- **89%** — Les programmes et services m'ont aidé à améliorer ma santé et mon bien-être.
- **87%** — Mes attentes en matière de service et de qualité sont satisfaites.
- **81%** — Je suis encouragé et aidé à maintenir ou améliorer mon niveau d'indépendance.

PARTICIPATION

- **68%** — CAH me donne suffisamment d'occasions d'influencer les décisions liées à mon Plan de soins.
- **71%** — J'ai accès aux informations dont j'ai besoin pour prendre des décisions.
- **81%** — Je peux exprimer mes préférences pour les programmes et services.

PLAIDOYER

- **49%** — Le personnel m'aide à me connecter aux services externes dont j'ai besoin.
- **76%** — CAH travaille pour faciliter accès pour les Francophones aux services médicaux ou sociaux.

COMMUNICATION

- **92%** — Je me sens à l'aise à parler au personnel pour tous problèmes ou préoccupations.
- **76%** — Je suis à l'aise d'exprimer mes opinions et sentiments sur mes soins, programmes et services.
- **60%** — Je suis suffisamment informé de la gamme d'activités disponibles à CAH.
- **49%** — Je sais comment porter plainte et/ou offrir un compliment.
- **94%** — Je sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'information ou si un problème doit être réglé.

RÉSULTATS - SONDAGE DE SATISFACTION CAH (SUITE)

SONDAGE de SATISFACTION CAH
JANVIER 2022 (suite)

D'accord
Pas d'accord
Pas d'opinion ou N/A

QUALITÉ de VIE

- **92%** — Le personnel est amical, courtois et gentil avec moi et me traite avec respect.
- **93%** — Je crois que mes droits sont bien protégés et respectés.
- **95%** — Le personnel respecte ma vie privée et ma dignité.
- **41%** — Je suis convaincu que CAH se conforme aux meilleures pratiques du secteur.
- **77%** — Un sentiment de communauté existe chez CAH.
- **29%** — CAH offre une expérience culinaire agréable (environnement agréable, service, qualité).
- **82%** — Le personnel manifeste une réelle préoccupation pour mon bien-être.

ENVIRONNEMENT de VIE

- **79%** — CAH fournit un environnement accueillant.
- **87%** — CAH fournit un environnement sécuritaire.
- **69%** — Les terrains extérieurs sont facilement accessibles et agréables.

SÉCURITÉ

- **85%** — Le personnel m'aide à vivre en sécurité à domicile en me fournissant les services nécessaires.
- **82%** — CAH a pris les mesures nécessaire pour protéger ma sécurité durant la pandémie.

SATISFACTION GÉNÉRALE

- **90%** — Dans l'ensemble, je suis satisfait de la qualité des soins et du service.
- **82%** — Je recommanderais CAH à d'autres personnes nécessitant un service.

FORMATION

- **29%** — Les employés ont besoin de plus de formation technique.
- **29%** — Les employés ont besoin de plus de formation en sensibilité culturelle.

SÉANCES DE MISE EN FORME (PARTIE 1)

Assoyez-vous au milieu de la chaise, le dos bien droit, et placer vos mains sur vos genoux pour favoriser un long torse et un bon alignement du tronc.

Faire les transitions de façon contrôlée et doucement en prenant tout le temps nécessaire.

RESPIRATION PROFONDE

Commencez par prendre 5 à 10 grandes respirations. Inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche. Essayez de prendre quelques secondes pour être present dans votre corps.

ÉCHAUFFEMENT DE LA NUQUE ET TÊTE

- Incliner l'oreille gauche vers l'épaule gauche.
- Répéter du côté droit.
- Regarder en haut.

Maintenir chaque position pendant 10 secondes

ÉCHAUFFEMENT DU DOS

- Lentement courber le dos en créant une posture qui ressemble à un «chat effrayé», puis revenir dans une posture neutre avant de courber le dos comme une vache.

Tenir chaque pose pendant 10 à 20 secondes.

ÉCHAUFFEMENT DES POIGNETS

- Faire des rotations des poignets.

10 secondes dans chaque direction,

ÉCHAUFFEMENT DES CHEVILLES

- Faire des rotations des chevilles

10 secondes dans chaque direction.

ÉCHAUFFEMENT DES GENOUX

- Plier et relâcher le genou lorsqu'assis
- En position assise, lever un genou à la fois, déplier et replier la jambe.
- Recommencer avec l'autre jambe.

Répeter 10 fois.

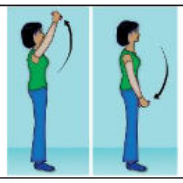
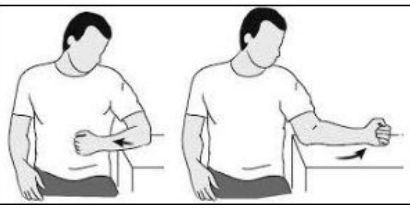
ÉCHAUFFEMENT DES JAMBES

- Etendre la jambe.
- Appuyer sur une pédale d'accélérateur imaginaire en pointant les orteils.
- Recommencer avec l'autre jambe.

Répeter 10 fois.

Maintenant que le corps a été réchauffé, nous allons travailler avec des haltères de 2-3lbs ou 1–1.5 kg. (voir page suivante).

SÉANCES DE MISE EN FORME (SUITE)

EXERCICES	DURÉE	DESCRIPTION	**BUTS** fonctionnel et physiologique
Exercice de biceps	**10-15 répétitions**	Commencer avec le poids sur les genoux et courbez jusqu'aux épaules	
Flexion de l'épaule	**10 x**	Commencer avec les poids près des genoux et les soulevez directement au-dessus de la tête	
Rotation externe de l'épaule	**10 x**	Tourner les bras vers l'extérieur et le retourner au centre.	

DÉTENDRE APRÈS L'EXERCICE

EXERCICES	DESCRIPTION
Étirement de la courbe latérale- **10 secondes chaque côté**	
Étirement des poignets **- 10 secondes de chaque sens**	
Étirement du tendon ischio-jambier de la jambe **- 10-15 secondes chaque jambe**	
Bouger la tête oui et non	**10 secondes chaque sens**
"Faites-vous un câlin"	**3 fois** Bien serrés les omoplates.

COIN BRICOLAGE SAINT-VALENTIN : ASSORTISSEMENTS DE BONBONS

À l'occasion de la Saint-Valentin 2022, nous vous proposons quelques idées originales et faciles à realiser.

Vous pourrez en effet célébrer cette journée romantique en offrant des petits cornets de friandises comme cadeaux personnalisés à votre tendre moitié , à vos proches, à vos amis, et surtout à vos petits enfants.

Il s'agit de cornets remplis de chocolats, bonbons et guimauves avec les couleurs et la thématique de l'amour.

MATÉRIEL REQUIS

- Des cornets en plastique transparent (de chez Dollarama, Michael's ou Walmart
- Des rubans pour attacher
- Une variété de bonbons, préférablement de couleurs rouge rose ou blanc.
- Quelques guimauves
- Des dragées ou des bonbons en gomme

INSTRUCTIONS

1. Une fois que vous avez tous les éléments à la portée de la main, vous commencez à remplir les cornets en alternant les formes, les couleurs et les textures des bonbons.

2. Attacher les cornets avec des rubans de votre choix. N'hésitez pas à glisser quelques petits mots d'amour dans vos cornets ou bien, attacher des petites cartes sur le ruban.

Note: Vous pouvez remplacer les cornets en plastique transparent par des cornets de gaufres ou des moules à cupcakes en papier.

COIN CUISINE : MOUSSE AUX FRAISES VEGAN

INGRÉDIENTS

- 350 g (1 tasse 1/2) de fraises mûres équeutées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 50 g (1/2 tasse) de noix de cajou trempées pendant 1-2 h
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de noisette ou autre huile de noix ou d'huile végétale
- 400 g (1 tasse 3/4) de tofu soyeux égoutté pendant 1-2 h
- 3-4 c. à soupe de sucre non raffiné
- 2 c. à soupe de crème de coco (optionnel)
- 3/4 c. à thé d'agar-agar en poudre
- 1 c. à soupe bombée de fécule de maïs ou d'arrowroot délayée dans 2 c. à soupe d'eau

PRÉPARATION

- Dans un blender, mixer les fraises avec le jus de citron.
- Versez la moitié de ce coulis dans une petite casserole. Réservez.
- Dans le blender, ajoutez les noix de cajou, le tofu, le sucre et la crème de coco (optionnel).
- Mixer à puissance maximale pour obtenir une crème bien lisse. Réservez dans le blender.
- Dans la casserole contenant le coulis de fraises, ajoutez l'agar-agar, melangé soigneusement au fouet. Mettez sur le feu doux et portez à ébullition. Versez la fécule délayée.
- Éteindre le feu quand la préparation a épaissi et versez dans le blender. Mixez au blender avec la crème tofu-fraise pour obtenir une préparation homogène et sans grumeaux.
- Répartissez dans des verres ou bols et réfrégirez pendant 2 h minimum.

Avant de servir, décorez avec la crème de coco fouettée et/ou de jolies fraises. La crème de coco est la partie dure du lait de coco que l'on obtient après un temps de réfrigération d'au moins 24 h.

MOTS MÊLÉS: LA MONTAGNE

Retrouver et entourer dans la grille les mots (barrer les mots trouvés)

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

ALPAGE ALPES ALPINISME ALTITUDE
ANDES APLOMB ARMOR ASCENSION
BALISAGE CAMPING CANYONING CASCADE
CHALET DÉGEL ESCALADE EVEREST
FORÊT HIMALAYA GLACIER MASSIF
MONTAGNE NEIGE OISANS PANORAMA
PISTE RANDONNÉE RAQUETTES REMONTÉE
ROCHEUSES SIERRA SOMMET TÉLÉPHÉRIQUE
TERTRE TOURISME TRANSAT

Solution: Le mot mystère EXTRAORDINAIRE

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
Andrée Paulin, directrice générale adjointe	poste 262
Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité	poste 235
Jean Tété, administration et communications	poste 242
Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes	poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205	**poste 265**
Samuel Sabourin	**poste 263**
Équipe des préposés, bureau 205	**poste 234**

CAH
33 Hahn Place, bureau 104
Toronto (ON) M5A 4G2
416-365-3350, info@caheritage.org

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

www.caheritage.org
FACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawa
TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis40ans