



BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2026 !

LA GAZETTE : janvier-février-mars 2026

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Cher tous,

Une nouvelle année s'ouvre à nous, et avec elle l'occasion de faire une pause, de regarder le chemin parcouru et surtout de nous tourner ensemble vers de nouvelles opportunités. Au nom de toute l'équipe de CAH, je vous adresse nos vœux les plus

sincères pour 2026 : des vœux de santé, de sérénité, mais aussi de curiosité, d'engagement et de moments partagés au sein de cette communauté francophone qui nous rassemble et nous ressemble, dans toute sa diversité. Avec cette Gazette, nous avons le plaisir de vous proposer trois mois de programmation.

Le début d'année est souvent un temps de renouveau, mais aussi de lucidité. Il nous invite à réfléchir à la manière dont nous vivons nos valeurs, celles de CAH en particulier, au quotidien : l'inclusion, la collaboration, la responsabilité, la créativité et la bienveillance. Ces valeurs ne sont pas de simples mots ; elles guident nos actions et prennent tout leur sens lorsque nous nous y associons.

Le mois de février sera marqué par la célébration du **Mois de l'histoire des Noirs**, un moment important pour reconnaître, honorer et célébrer les contributions des communautés noires à notre société. C'est aussi une invitation à écouter, à apprendre et à réfléchir collectivement aux enjeux d'équité et d'inclusion. À CAH, nous croyons fermement que la richesse de notre communauté francophone réside dans sa pluralité de parcours, de cultures et d'histoires.

Mettre en lumière ces réalités, c'est renforcer notre capacité à créer des espaces accueillants, respectueux et véritablement inclusifs pour tous.

Cette réflexion s'inscrit pleinement dans le travail que nous menons également auprès des aînés francophones de la région de Durham. Les communautés francophones y sont de plus en plus diversifiées, tant par leurs origines que par leurs expériences de vie. Pourtant, les ressources disponibles en français demeurent limitées, et les besoins, eux, continuent de croître. Cette réalité nous interpelle en tant qu'organisation communautaire et comme acteur responsable dans ce secteur.

C'est dans ce contexte que se prépare activement le **Salon de Vie Active pour les aînés**, qui se tiendra le 25 février 2026 à Oshawa. Cet événement se veut un espace de rencontre, d'information et de mobilisation, pensé pour et avec les aînés francophones. Il mettra en lumière les services existants, la joie et la bonne humeur que peut apporter un Centre de Vie Active, mais aussi les lacunes, les défis et les pistes de solutions pour mieux répondre aux besoins des communautés francophones, notamment celles issues de la diversité. Plus que jamais, il est essentiel de faire entendre nos voix, de tisser des partenariats et de rappeler l'importance de services accessibles, équitables et adaptés en français dans la région de Durham.

Les mois d'hiver peuvent parfois sembler longs, mais ils sont aussi porteurs de solidarité et de chaleur humaine. Chaque activité, chaque rencontre, chaque initiative décrite dans cette Gazette est une occasion de rester actifs, connectés et engagés les uns envers les autres.

MOT DE LA DIRECTION (SUITE)

N'hésitez pas à participer, à inviter, à partager autour de vous. La force de notre communauté repose sur l'implication de chaque personne.

En ce début de 2026, poursuivons ensemble cet élan, avec énergie et bienveillance, en gardant en tête que chaque geste compte et que, collectivement, nous pouvons continuer à bâtir une communauté franco-phone forte, inclusive et solidaire.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Fabien Schneider

Directeur général adjoint de CAH




Nous vous souhaitons chaleur et joie en cette période des fêtes !

Toute l'équipe de CAH vous adresse ses vœux les plus sincères de bonheur, de santé et de sérénité.

Que ces moments festifs soient l'occasion de partager des instants précieux avec vos proches, et que l'année 2026 s'ouvre sous le signe de la prospérité et de l'épanouissement.

Merci de votre confiance et de votre engagement à nos côtés.



RETOUR SUR NOS ACTIVITÉS DURANT LE TEMPS DES FÊTES



Esprit des fêtes et générosité partagée : un Centre aux couleurs et aux notes musicales de Noël.

Le concert du temps des Fêtes de l'ensemble *Les voix du cœur*, présenté à l'église du Sacré-Cœur au profit des Centres d'accueil Héritage (CAH), est devenu un rendez-vous incontournable pour la communauté francophone de Toronto. Le samedi 13 décembre, une église comble a vibré au son des plus beaux airs de Noël, interprétés par une trentaine de choristes, accompagnés pour une deuxième année consécutive par des élèves du grand chœur de l'école Saint-Frère-André.

Sous la direction de Manon Côté et au piano par Alona Mylanych, le public a apprécié un répertoire festif et chaleureux. Plus qu'un concert, cet événement solidaire vise à soutenir les aînés francophones dans le besoin, particulièrement touchés par le coût élevé de la vie durant les Fêtes. Un total de **3 508 \$** a été recueilli lors du spectacle, incluant un généreux don de **1 170 \$** de la part des choristes.



Un repas festif pour se rassembler, célébrer et danser

Le repas de Noël de CAH, tenu le 17 décembre, a réuni les membres dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Autour de tables décorées par les élèves de l'École secondaire catholique Renaissance, les participants ont partagé rires, musique et danses, au rythme animé d'Yvon Duguay. Malgré l'absence des élèves en raison de la météo, l'activité de décoration de boules de Noël a permis aux convives d'écrire des messages de gentillesse, exposés sur un babillard festif.

Dans le cadre de la campagne du **Partage de Noël**, CAH remercie **Sylvie Lavoie de la Fondation Hélène Lavoie Tremblay** pour son généreux don de **500 \$** en appui à cette initiative. L'événement a été couvert par **Magda Jedrzejczak, journaliste à CHOQ-FM 105.1 Toronto**, que nous remercions sincèrement pour ce beau reportage mettant en lumière l'importance de ces moments de partage. 🎧 **Écouter le reportage :**
https://choqfm.ca/episode/reportage-noel-au-centre-accueil-heritage-un-repas-pour-se-retrouver/?ts_post_id=295618&ts_track_num=1

À travers ces activités, CAH concrétise sa vision d'un environnement inclusif, sécuritaire, accueillant et dynamique, où le vivre-ensemble est au cœur de chaque action.



FÉVRIER : CÉLÉBRER LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS



Chaque année, le mois de février nous invite à célébrer le **Mois de l'histoire des Noirs**, un moment essentiel pour reconnaître les contributions, les parcours et les héritages des communautés noires qui ont façonné notre société, hier comme aujourd'hui. C'est aussi un temps de réflexion collective, de dialogue et d'apprentissage.

Nous sommes conscients que toutes les personnes qui se sont établies sur ces terres ne l'ont pas fait volontairement. Nous reconnaissons la souffrance endurée par les personnes qui ont été victimes de l'esclavage et de la traite transatlantique, ainsi que la contribution essentielle des communautés afrodescendantes au fil des années.

Aujourd'hui, au sein de notre communauté francophone, les réalités noires sont multiples, riches et profondément ancrées dans des histoires de résilience, de créativité et d'engagement. Des personnes issues de parcours variés contribuent activement à la vitalité culturelle, sociale et artistique de notre communauté. Reconnaître ces apports, c'est reconnaître une part essentielle de ce que nous sommes.

À CAH, cette diversité est bien visible et reconnue, tant à travers notre clientèle que notre équipe. Cette célébration fait écho à nos valeurs fondamentales d'équité, d'inclusion et de bienveillance. Elle nous rappelle l'importance de créer des espaces où chacune et chacun se sent vu, entendu et respecté, indépendamment de son origine, de son accent ou de son parcours. L'équité ne signifie pas traiter tout le monde de la même façon, mais plutôt adapter nos interventions aux besoins diversifiés afin de garantir à toutes et à tous les mêmes opportunités de succès et d'épanouissement.

Cette année, nous avons souhaité accorder une place particulière à l'art et à la culture sous toutes leurs formes. L'art cinématographique, en tant que puissant outil d'expression et de transmission, occupe une place centrale dans notre programmation. Le cinéma permet de raconter des histoires, de questionner le monde qui nous entoure et d'ouvrir des espaces de dialogue sur des enjeux sociaux, identitaires et humains.

C'est dans cet esprit que nous aurons le plaisir de projeter deux films du réalisateur **Joseph Bitamba**, qui parlera de son parcours artistique lors d'une conférence audiovisuelle autour de son œuvre. À travers ses films, il aborde des sujets forts et actuels, invitant à la discussion et à une meilleure compréhension de réalités parfois méconnues.

Les célébrations mettront également en lumière la richesse de l'art populaire, de la mode et de la cuisine, des expressions culturelles vivantes qui racontent le quotidien, les traditions et les héritages des communautés noires. Qu'il s'agisse de créations vestimentaires, de savoir-faire culinaires ou de formes artistiques ancrées dans la culture populaire, ces expressions contribuent à nourrir le dialogue, la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

Célébrer le Mois de l'histoire des Noirs, c'est reconnaître la diversité des formes d'expression qui façonnent notre communauté et affirmer que la culture, sous toutes ses formes, est un moyen puissant de rapprochement, de compréhension et d'inclusion. En donnant la parole aux artistes, aux créateurs et aux artisans, nous renforçons notre engagement à faire vivre une communauté francophone ouverte, curieuse et solidaire.



ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



CÉLÉBRATION DE L'ÉPIPHANIE

Vous êtes chaleureusement conviés à une pause-café exceptionnelle pour célébrer la fête de l'Épiphanie. Joignez-vous à nous pour savourer de délicieuses galettes des rois, le tout dans une ambiance musicale conviviale.

QUAND: Mardi 6 janvier à 15 h

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



SOIRÉE CONVIVIALE : DÉGUSTATION D'UNE SOUPE AUX LENTILLES ET POULET

Nous avons le plaisir de vous convier à un moment gourmand et chaleureux tout en vous régaland d'une soupe aux lentilles et poulet.

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

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

QUAND: Mercredi 14 janvier à 17 h - **PARTICIPATION : 5 \$**

Merci de vous inscrire sur le babillard et d'effectuer le paiement auprès de Tristan Mille

Soirée LITTÉRAIRE
JEUDI 15 JANVIER 2026 DÈS 18H

Rejoignez-nous et rencontrez l'auteur pour des moments de convivialité !

- Discussion autour du livre
- Débat littéraire, soirée dédiée
- Lecture d'extraits par l'auteur
- Quiz ou jeu littéraire sur le thème du livre
- Et d'autres surprises...

DIDIER LECLAIR
lauréat du Prix Alain-Thomas du Salon du livre de Toronto

Centre d'accueil Heritage
33 Hahn Pl. Toronto, ON M5A 4G2
www.salondulivredetoronto.com

Grâce au soutien d'Ontario Creates

Réservez votre place

Salon du livre de Toronto, Boreal, CAH, David Monah, CLIN

SOIRÉE LITTÉRAIRE AVEC L'AUTEUR DIDIER LECLAIR

Venez partager un moment convivial autour d'une discussion passionnante avec Didier Leclair, auteur reconnu. Référez vous à l'affiche pour plus de détails.

C'est l'occasion idéale d'échanger sur ses œuvres et de poser des questions dans une ambiance détendue et chaleureuse.

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

QUAND: Jeudi 15 janvier à 18 h



ATELIER DE TRICOT

Venez profiter de cet atelier pour découvrir les bases du tricot.

Que vous soyez complètement débutant ou que vous ayez déjà un peu d'expérience, cet atelier est conçu pour vous et animé par Cécile Thompson, membre de la communauté et ancienne résidente de PSL.

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

QUAND: Vendredi 16 janvier à 14 h

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



CHANTS FOLKLORIQUES

Lors de la pauses-café, après l'atelier de tricot, Cécile vous invite à venir partager un moment chaleureux autour de chants folkloriques, et d'airs traditionnels et rassembleurs. Venez chanter ensemble et célébrer notre patrimoine, dans une ambiance conviviale.

QUAND: Vendredi 16 janvier à 15 h

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



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème : Mémoire et concentration : préserver ses capacités.

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

QUAND: Mercredi 21 janvier, à 13 h 30



SOIRÉE CONVIVIALE : DÉGUSTATION D'UNE SOUPE AUX LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

Nous avons le plaisir de vous convier à un moment gourmand et chaleureux tout en dégustant une soupe aux légumes et pommes de terre.

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

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

QUAND: Mercredi 28 janvier à 17 h - **PARTICIPATION : 5 \$**

Merci de vous inscrire sur le babillard et d'effectuer le paiement auprès de Tristan Mille



CÉLÉBRATION DE LA CHANDELEUR


Nous vous invitons à venir célébrer la Fête de la Chandeleur, aussi appelée la Fête des chandelles.

Venez déguster de délicieuses crêpes afin d'attirer la bonne fortune.


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

QUAND: Lundi 2 février à 15 h


Janvier 2026 Calendrier des activités du Centre de vie active

Janvier 2026 Calendrier des activités du Centre de vie active							
Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA VERT = Activités des locataires		Légende (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3 (SM) = Salle à dîner		1 	2 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (Sàm)	3 15h Pause-café (Sàm)	4 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (Sàm)
5 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Bingo (Sàm)	6 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 14h Messe 15h Pause-café spéciale de l'Épiphanie (Sàm) 18h30 Jeu de scrabble (3)	10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	7 10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	8 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 13h30 Visite amicale à Omer Deslauriers 15h Pause-café (Sàm) 16h Dramathérapie (2)	9 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 11h 15 Dufferin Mall 15h Pause-café (Sàm)	10 15h Pause-café (Sàm)	11 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (Sàm)
12 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Bingo (Sàm)	13 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 14h Messe 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de scrabble (3)	10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 17h Soirée conviviale - soupe aux lentilles et poulet! (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	14 10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 17h Soirée conviviale - soupe aux lentilles et poulet! (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	15 10h45 Mise en forme avec Michel (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h Soirée littéraire avec l'auteur Didier Leclair (Sàm)	16 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 11h15 Gerrard Square 14h Atelier de tricot (Sàm) 15h Pause-café spéciale - Chants folkloriques (Sàm)	17 15h Pause-café (Sàm)	18 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (Sàm)
19 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Bingo (Sàm)	20 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 14h Messe 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de scrabble (3)	10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 Atelier santé - Mémoire et concentration: Préserver ses capacités (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	21 10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 Atelier santé - Mémoire et concentration: Préserver ses capacités (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	22 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 16h Dramathérapie (2) 19h Club de lecture (3)	23 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (Sàm)	24 15h Pause-café (Sàm)	25 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (Sàm)
26 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Bingo (Sàm)	27 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 14h Messe 15h Pause-café (Sàm) 18h30 Jeu de scrabble (3)	10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 17h Soirée conviviale - soupe aux légumes et pommes de terre! (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	28 10h Mise en forme avec Yuhala (Sàm) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (Sàm) 17h Soirée conviviale - soupe aux légumes et pommes de terre! (Sàm) 18h30 Jeu de carte (3)	29 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 15h Pause-café (Sàm)	30 10h45 Mise en forme avec Michael (Sàm) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café spéciale - Anniversaires du mois (Sàm)	31 15h Pause-café (Sàm)	

Février 2026 Calendrier des activités du Centre de vie active.

Février 2026 Calendrier des activités du Centre de vie active.					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche					
<p>Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA VERT = Activités des locataires</p>	<p>(1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3 (SM) = Salle à manger</p>				<p>1 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SàM)</p>
<p>2 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 15h Pause-café spéciale - Fêtes de la chandeleur (SàM) 18h30 Bingo (SàM)</p>	<p>3 10h45 Mise en forme avec Alain (SàM) 15h Pause-café spéciale - Ouverture du mois de l'Histoire des Noirs! 14h Introduction du film "FEMMES, TAMBOURS ET RÉSILIENCE" (2) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Jeu de scrabble (3)</p>	<p>4 10h Mise en forme avec Yuhala (SàM) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 Présentation audiovisuelle de Joseph Bitamba (2) 14h Projection du film "FEMMES, TAMBOURS ET RÉSILIENCE" (2) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Jeu de carte (3)</p>	<p>5 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 13h30 Visite amicale à Omer Deslaurliers 15h Pause-café (SàM) 16h Dramathérapie (2)</p>	<p>6 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 11h15 Gerrard Square 14h CVA-SDJ - Jeu de société - Xbox (1) 15h Pause-café (SàM)</p>	<p>8 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SàM)</p>
<p>9 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 15h Pause-café spéciale - Exposition d'objets objets africains (SàM) (voir p.10) 18h30 Bingo (SàM)</p>	<p>10 10h45 Mise en forme avec Alain (SàM) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Jeu de scrabble (3)</p>	<p>11 10h Mise en forme avec Yuhala (SàM) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SàM) 17h Soirée conviviale - Dégustation de la cuisine Africaine!! (SàM) 18h30 Jeu de carte (3)</p>	<p>12 10h45 Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>13 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 11h15 Dufferin Mall 15h Pause-café spéciale - Saint-Valentin (SàM)</p> 	<p>15 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SàM)</p>
<p>16 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Bingo (SàM)</p>	<p>17 10h45 Mise en forme avec Alain (SàM) 15h Pause-café spéciale - Début du Ramadan et Nouvel an Chinois (SàM) 18h30 Jeu de scrabble (3)</p>	<p>18 10h Mise en forme avec Yuhala (SàM) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 14h Atelier santé - Les 5 piliers de la prévention en santé cognitive après 60 ans (SàM) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Jeu de carte (3)</p>	<p>19 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Deslaurliers 15h Pause-café (SàM)</p>	<p>20 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 11h15 Gerrard Square 14h Atelier de tricot (SàM) 15h Pause-café spéciale - Chants folkloriques (SàM)</p>	<p>22 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SàM)</p>
<p>23 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Bingo (SàM)</p>	<p>24 10h45 Mise en forme avec Alain (SàM) 13h30 Présentation audiovisuelle de Joseph Bitamba (2) 14h Projection du film "TAMBOURS SACRÉS" (2) 15h Pause-café (SàM) 18h30 Jeu de scrabble (3)</p>	<p>25 10h Mise en forme avec Yuhala (SàM) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café Spéciale (SàM) 17h Soirée conviviale - Dégustation de la cuisine africaine (SàM) 18h30 Jeu de carte (3)</p>	<p>26 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 14h CVA-SDJ - Jeu de société - Xbox (1) 15h Pause-café (SàM) 19h Club de lecture (3)</p>	<p>27 10h45 Mise en forme avec Michael (SàM) 11h15 Dufferin Mall 15h Pause-café spéciale: Anniversaires du mois! (SàM)</p>	
				<p>28 15h Pause-café (SàM)</p>	

Mars 2026 Calendrier des activités du Centre de vie active - **Renouvellement de membriété**

Lundi				Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
<div>Légende</div> <div>ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA</div> <div>NOIR = Activités régulières du CVA</div> <div>VERT = Activités des locataires</div>				<div>(1) = Salle 1</div> <div>(2) = Salle 2</div> <div>(3) = Salle 3</div> <div>Salle à manger</div> <div>(SM) =</div>						CHANGEMENT D'HEURE				1	

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



OUVERTURE DU MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

À l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs, en février, plusieurs événements d'envergure sont à venir. Les dates et les détails seront confirmés et annoncés d'ici la fin du mois de janvier. Restez à l'affût en consultant le babillard du CVA au 33 Hahn Place ou notre site web : www.caheritage.org pour obtenir plus d'informations sur ces événements.

En guise de première activité, nous vous proposons une introduction à l'importance de cette célébration.

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

QUAND: Mardi 3 février à 15 h



PROJECTION DU FILM : "FEMMES, TAMBOUR ET RÉSILIENCE"

Ce documentaire de 2024 réalisé par Joseph Bitamba explore les récits croisés de femmes autochtones du Canada et du Rwanda qui, par le tambour, guérissent leurs blessures, reconstruisent leur identité et célèbrent la résilience, la mémoire et la transmission intergénérationnelle.

Durée : 1 h 28. Audio : Français. Sous-titres : Français.

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

QUAND: Mardi 4 février à 13 h 30 - Présentation audiovisuelle de Joseph Bitamba - Film à 14 h (voir p. 4)



EXPOSITION D'OBJETS D'ART AFRICAINS

Toujours dans le cadre du **Mois de l'histoire des Noirs**, nous vous invitons à venir découvrir l'histoire des noirs à travers l'art.

Si vous avez des objets que vous aimeriez exposer, n'hésitez pas à les apporter.

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

QUAND: Lundi 9 février à 15 h



SOIRÉE CONVIVIALE : DÉGUSTATION DE LA CUISINE AFRICAINE

Toujours dans le cadre du **Mois de l'histoire des Noirs**, nous vous convions à venir explorer la cuisine africaine. Au programme, nous vous offrirons de l'Alloco (banane plantain) accompagné de poulet et légumes.

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

QUAND: Mercredi 11 février à 17 h - **Participation : 8 \$**

Merci de vous inscrire sur le babillard et d'effectuer le paiement auprès de Michael Dilenga

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



CÉLÉBRONS LA SAINT-VALENTIN

À l'occasion de la célébration de la Saint-Valentin, nous mettrons en place une pause-café spéciale agrémentée d'une programmation spéciale.

Des chansons d'amour en abondance seront au rendez-vous. Ce sera l'occasion de partager ensemble des instants de joie, d'amour et d'amitié.

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

QUAND: Vendredi 13 février à 15 h



CÉLÉBRONS LE NOUVEL AN CHINOIS

Nous vous invitons à venir célébrer le Nouvel an chinois avec nous. L'an 2026 marque l'année du cheval feu qui commencera le 17 février 2026 et se terminera le 5 février 2027. Ceci débute une période caractérisée par l'énergie, la passion, l'indépendance, et le besoin d'avancer.

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

QUAND: Mardi 17 février à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Les 5 piliers de la prévention en santé cognitive après 60 ans

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

QUAND: Mercredi 18 février à 13 h 30



ATELIER DE TRICOT/CHANTS FOLKLORIQUES

Venez découvrir les bases du tricot lors de cet atelier convivial. Que vous soyez complètement débutant ou que vous ayez déjà un peu d'expérience, cet atelier est ouvert à tous.

L'atelier de tricot sera suivie de chants folkloriques à la pause-café de 15 h.

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

QUAND: Vendredi 20 février à 14 h

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



PROJECTION DU FILM : "TAMBOURS SACRÉS"

Ce documentaire de 2013 réalisé par Joseph Bitamba met en vedette les Tambours Sacrés du Burundi et ceux des Premières Nations au Canada, créant ainsi une sorte d'échos culturels, d'amitié avec les Burundais du Canada ainsi qu'une compréhension mutuelle des valeurs spirituelles des tambours sacrés.

Durée : 53 min. Audio : Français. Sous-titres : Français.

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

QUAND: Mardi 24 février à partir de 13 h 30



SOIRÉE CONVIVIALE : DÉGUSTATION DE LA CUISINE AFRICAINE

Nous vous invitons toujours dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs à venir déguster le Riz gras à la viande et aux légumes. **Enregistrez-vous dès que possible, car le nombre de places est limité.**

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

QUAND: Mercredi 25 février à partir de 17 h - **Participation : 8 \$**

Merci de vous inscrire sur le babillard et d'effectuer le paiement auprès de Michael Dilenga



PAUSE-CAFÉ JOURNÉE ZÉRO DISCRIMINATION

Chaque année, l'ONUSIDA organise la Journée zéro discrimination pour se joindre aux communautés du monde entier et exiger l'égalité. Dire non à toutes les inégalités, qu'elles soient liées au sexe, au revenu, à la race, au handicap, à l'orientation sexuelle, à l'origine ethnique ou à la religion. **Ronald Perrier, résident à la PSL présentera ces thèmes.**

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

QUAND: Lundi 2 mars à 15 h



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

À l'occasion de la **Journée internationale des droits des femmes**, nous vous invitons nos membres à vous joindre à nous pour un moment de réflexion, de reconnaissance et de célébration du rôle essentiel des femmes dans notre communauté. **Thème : Donner pour gagner, présenté par Chantal Chalifour**

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

QUAND: Lundi 9 mars à 15 h

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2026



SOIRÉE CONVIVIALE

Nous vous invitons à nos soirées conviviales dédiées aux hamburgers, spaghetti et hot dog. Ne ratez pas ces occasions de partager un moment savoureux et chaleureux.

Quand : Mercredi 11 et 25 mars à 17 h

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

Participation : 8 \$

Merci de vous inscrire sur le babillard et d'effectuer le paiement auprès de Michael Dilenga



ATELIER DE TRICOT/CHANTS FOLKLORIQUES

Venez découvrir les bases du tricot lors de cet atelier convivial. Que vous soyez complètement débutant ou que vous ayez déjà un peu d'expérience. L'atelier de tricot sera suivi de chants folkloriques à la pause-café de 15 h.

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

QUAND : Vendredi 13 mars à 14 h



CÉLÉBRONS LA SAINT-PATRICK

La Saint-Patrick est la fête du patron de l'Irlande, célébrée à travers le pays dans une ambiance conviviale. Vivons ensemble un moment de joie et de partage autour de la danse et de la musique irlandaise, entre amis et en famille.

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

QUAND : Lundi 16 mars à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème : Diabète : votre intestin vous parle : écoutez-le !

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

QUAND : Mercredi 18 mars à 13 h 30



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE-

Le CVA vous invite à une pause-café spéciale à l'occasion de la Journée internationale de la Francophonie, afin de célébrer la langue française, la diversité culturelle et les valeurs de solidarité, de fraternité et d'unité. **Une présentation sera animée par l'écrivain Paul-François Sylvestre.**

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

QUAND : Jeudi 19 mars à 13 h 30

LES ACTIVITÉS DE RÉSEAU VIVRE + FIERTÉ TORONTO

Découvrez les activités que nous propose **le Réseau VIVRE+ Fierté Toronto** pour les mois de janvier, février et mars.



RÉSEAU VIVRE+ FIERTÉ TORONTO

JANVIER - FÉVRIER - MARS

6 JANVIER 14H* : CLUB DE LECTURE - L'IRRÉPARABLE DE PIERRE SAMSON

13 JANVIER 14H : CAFÉ RENCONTRE

**20 JANVIER 10H : CONFÉRENCE -
LES DROITS DES PERSONNES 2SLGBTQ+ AU SEIN DES FOYER DE SOINS
À LONGUE DURÉE ET DES MAISONS DE RETRAITE**

23 JANVIER 13H : VISITE - LE MUSÉE DE LA CHAUSSURE BATA

**10 FÉVRIER 14H* : CLUB DE LECTURE -
L'AMOUR DES HOMMES SINGULIERS DE VICTOR HERINGER**

**17 FÉVRIER 14H* : CONFÉRENCES -
DEUXIÈME RENDEZ-VOUS AVEC NOS NOUVEAUX ARRIVANTS QUEER**

20 FÉVRIER 13H : VISITE À DÉTERMINER

7 FÉVRIER 14H : CAFÉ RENCONTRE

**3 MARS 14H* : CLUB DE LECTURE -
LYS, TRILLIUM ET ARC-EN-CIEL : DOUBLEMENT MINORITAIRE
DE PAUL-FRANÇOIS SYLVESTRE**

10 MARS 14H : CAFÉ RENCONTRE

17 MARS 14H* : CONFÉRENCE

21 MARS 13H : VISITE - THE ARQUIVES (à confirmer)

27 MARS 14H : CAFÉ RENCONTRE

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

Propulsé par :



Financé par :

Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario

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

SALON DE VIE ACTIVE DANS LA RÉGION DE DURHAM



Le Salon de Vie Active arrive dans la région de Durham.

Une journée incontournable pour les francophones de 55 ans et plus.

Région de Durham–Oshawa, mercredi 25 février 2026.
Et si vieillir devenait votre plus beau privilège ?

Le Salon de Vie Active arrive dans la région de Durham. Le mercredi 25 février 2026, le Centre de vie active de Centres d'Accueil Héritage invite les francophones de 55 ans et plus de la région de Durham-Oshawa à participer au Salon de Vie Active, une journée dédiée à l'information, au mieux-être et au plaisir de vieillir activement.

Une quinzaine d'exposants francophones issus du réseau communautaire francophone du Grand Toronto seront présents afin d'offrir information, conseils et ressources adaptés aux réalités des aînés.

Un moment fort de la journée sera le panel « **Vieillir est un privilège : comment en profiter activement dans la région de Durham ?** », un échange rassembleur mettant en lumière les ressources locales et les nombreuses façons de demeurer actif et engagé dans sa communauté.

Trois séminaires pratiques viendront enrichir la programmation sur les sujets suivants : le vol par diversion et les moyens de prévention; les notions juridiques essentielles liées au vieillissement; un guide d'utilisation de la plateforme en français de Service Canada.

Fidèle à l'esprit de la vie active, la journée proposera une mise en forme matinale, des activités de dramathérapie, de yoga et de thérapie du rire, ainsi qu'un atelier intergénérationnel. Des repas et boissons gratuits seront offerts à toutes les personnes présentes.

Une journée subventionnée par le Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario et par l'Association des centres pour aînés de l'Ontario.

La version finale de l'agenda sera mise en ligne sur www.caheritage.org/ et www.facebook.com/CAHToronto et sur le babillard au 33 Hahn Place. Le transport pour ceux intéressés est à l'étude, toutefois avec un nombre limité de places. Pour de plus amples renseignements, merci de communiquer avec :

Fabien Schneider, fschneider@caheritage.org

CAH ACCUEILLE UN NOUVEAU MEMBRE POUR SON ÉQUIPE



C'est avec un grand plaisir que nous souhaitons la bienvenue à **Corine Esseng**, préposée aux soins. Elle connaît bien CAH, puisqu'elle y a effectué un stage durant sa formation au **Collège Boréal** de Toronto.

QUIZ SUR LES DIEUX ET DÉESSES

À l'approche de la Saint-Valentin et du célèbre Cupidon, voici une occasion de tester vos connaissances sur les dieux ou déesses, selon la mythologie grecque ou latine. Reliez chaque divinité à sa spécialité.

Divinité grecque-latine

1. Aphrodite – Vénus
2. Arès – Mars
3. Artémis – Diane
4. Athéna – Minerve
5. Dionysos – Bacchus
6. Hadès – Pluton
7. Héra – Junon
8. Hypnos – Somnus
9. Poséidon – Neptune
10. Zeus – Jupiter

Spécialité

- a) intelligence
- b) sommeil
- c) amour
- d) mariage
- e) chasse
- f) monde souterrain
- g) ciel
- h) mer
- i) guerre
- j) vin



Zeus – Jupiter, Musée du Louvre, Paris

Solution :

·(6 0τ '(4 6 '(q 8 '(p L '(4 9 '(f 5 '(e 7 '(ə 8 '(i z '(c 1

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale poste 243

Fabien Schneider, directeur général adjoint poste 262

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Directrice des programmes poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Madina Oudahmane, bureau 205 poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

Service d'aide à domicile

Coordonnatrice des soins poste 234

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.x.com/CAHdepuis45ans