

LA BEAUTÉ DE L'AUTOMNE



LA GAZETTE : octobre–novembre 2025

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

J'espère que cette nouvelle édition de la *Gazette* vous trouve en pleine forme. Nous vous proposons cette fois-ci une programmation couvrant deux mois, suivie d'une édition spéciale pour les fêtes.

À chaque saison, la *Gazette du CVA* reflète la vitalité, la diversité et la résilience de notre communauté francophone. Cet automne, plusieurs événements marquants nous rappellent combien nos aînés sont au cœur de notre histoire et de notre avenir.

Le 25 septembre dernier, nous avons célébré avec fierté les **50 ans du drapeau franco-ontarien**. Ce symbole, porté par des générations de francophones, incarne une histoire de luttes, de transmission et de solidarité. Les aînés présents ont rappelé, avec émotion, les premiers gestes militants, les levées de drapeau dans les écoles et l'importance de continuer à faire vivre notre langue et notre culture.

Cet automne, nous commencerons par la **Journée nationale des aînés**, célébrée le 1er octobre. Cette journée nous invite à reconnaître la richesse humaine et culturelle que les personnes âgées apportent à notre société. Au CVA, cette reconnaissance est quotidienne : dans les échanges, les activités, les sourires partagés, nous voyons combien les aînés sont des bâtisseurs de mémoire et de lien social.

Dans cette même dynamique, nous accueillerons les représentants de l'OSANO, qui viendront nous parler de la proche aidance. Ce soutien offert par des proches à une personne en perte d'autonomie constitue un pilier invisible mais essentiel de notre système de soins. Il permet à des milliers de personnes âgées de rester chez elles, entourées et dignes. Il allège les structures publiques, tout en renforçant les liens humains. À CAH, nous savons que de nombreux usagers sont aussi des aidants, et nous voulons mieux les soutenir, les écouter et les outiller.

Ces événements nous rappellent que vieillir, ce n'est pas s'effacer, mais continuer à contribuer, à inspirer, à transmettre. En tissant des liens entre générations, en valorisant les savoirs et les expériences, nous construisons une communauté plus forte, plus inclusive et plus humaine.

C'est dans cet esprit que je voudrais profiter de cet éditorial pour vous rappeler que CAH a maintenant entrepris le processus d'**Agrément** avec Accréditation Canada. C'est une démarche structurante qui vise à évaluer et à améliorer la qualité des services offerts à nos usagers, en particulier aux aînés francophones.

L'agrément est bien plus qu'une formalité : c'est une démarche volontaire de qualité, menée en collaboration avec un organisme reconnu, qui permet de valider nos pratiques, de renforcer notre gouvernance et de nous assurer que nos services répondent aux plus hauts standards du secteur communautaire et de la santé.

Ce processus mobilise l'ensemble de notre équipe, à savoir : personnel, direction, bénévoles et partenaires

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

autour d'un objectif commun : offrir un environnement sécuritaire, respectueux, inclusif et centré sur les besoins des personnes que nous accompagnons. Il implique une révision approfondie de nos politiques, de nos procédures, de nos outils de communication et de nos mécanismes d'évaluation.

Mais au-delà des documents et des indicateurs, l'agrément est aussi une occasion de réflexion collective. Il nous permet de poser un regard critique sur nos façons de faire, de valoriser nos forces, d'identifier nos pistes d'amélioration et de renforcer notre culture organisationnelle fondée sur la transparence, la collaboration et l'innovation.

Pour CAH, cette démarche s'inscrit dans une volonté constante de croissance et de responsabilité. Elle témoigne de notre engagement envers les usagers, les proches aidants, les familles et la communauté francophone dans son ensemble.

Nous vous tiendrons informés des prochaines étapes et des résultats de cette démarche, qui nous permettra de continuer à bâtir, ensemble, un milieu de vie digne, humain et exemplaire.

Merci à toutes celles et à tous ceux qui font vivre cette vision au quotidien. Merci aux aînés, aux proches aidants, aux bénévoles, aux partenaires et à notre personnel engagé.

Ensemble, nous faisons de CAH un lieu de vie, de dignité et de fierté.

Fabien Schneider
Directeur général Adjoint de CAH




COMPTE RENDU DU CAFÉ DU MOMDE DU CVA



Le Café du monde du 16 septembre 2025 a réuni 17 membres du Centre de vie active (CVA) pour une rencontre participative visant à recueillir leurs impressions sur les activités actuelles ainsi que leurs idées pour enrichir la programmation. Les échanges ont permis de mieux cerner les motivations, les obstacles à la participation et les aspirations des membres. L'équipe du CVA analysera ces contributions afin d'adapter l'offre aux besoins exprimés, en favorisant l'innovation, l'inclusion et le renforcement du sentiment de communauté.

Thème 1 : Participation et motivation

Les membres ont partagé plusieurs raisons qui les incitent à fréquenter le CVA. Parmi celles-ci, le besoin de briser la solitude, de socialiser, de participer à des activités physiques et de se créer un réseau d'amis ressort fortement. Le CVA est perçu comme un lieu où l'on peut sortir de chez soi et rencontrer des gens dans un cadre convivial.

Cependant, certains obstacles limitent la participation. Le manque d'intérêt pour certaines activités, les rendez-vous médicaux, le coût de certaines activités et les conflits d'horaire sont des freins mentionnés. De plus, l'isolement de certains résidents rend leur mobilisation plus difficile.

Pour rejoindre les personnes qui participent rarement ou jamais, les membres suggèrent d'aller directement à leur rencontre, de frapper à leur porte et de les encourager à s'impliquer. Offrir une plus grande diversité d'activités pourrait également susciter davantage d'intérêt.

Thème 2 : Idées et innovation

Lorsqu'on leur a demandé quelles activités ils organiseraient s'ils avaient carte blanche, les membres ont proposé une foule d'idées créatives et stimulantes. Parmi les suggestions figurent la danse de salon, les visites culturelles (musées, opéra, orchestre), des activités physiques encadrées par des animateurs qualifiés, ainsi que des excursions d'une journée ou d'un week-end.

D'autres propositions incluent des chorales, des concerts, l'écoute de poèmes en différentes langues, le partage de souvenirs, l'artisanat, des voyages en bateau, des visites intergroupes communautaires, des soirées cinéma, des projets intergénérationnels et des journées thématiques. Une idée particulièrement appréciée est de rendre certaines activités francophones accessibles au grand public.

Les membres ont également mentionné des activités vues ailleurs qu'ils aimeraient voir au CVA, telles que le Taï Chi, des ateliers d'écriture et de cuisine, ainsi que la création de colliers et de sculptures.

Pour rendre les activités plus originales, plusieurs pistes ont été évoquées : cuisiner les repas sur place plutôt que de les faire venir de l'extérieur, proposer des plats africains, organiser des présentations culturelles et inviter des membres de la communauté africaine à partager leurs traditions. **(suite p. 4)**

COMPTE RENDU DU CAFÉ DU MONDE DU CVA (SUITE)

Thème 3 : Ambiance et relations

L'ambiance joue un rôle clé dans l'appréciation des activités. Les membres ont souligné l'importance de moments joyeux, comme la présence de jeunes musiciens, le partage des ambitions de vie et les visites en groupe, notamment dans des écoles.

Pour renforcer le sentiment de communauté au CVA, il est essentiel d'approcher les personnes plus réservées et de créer des occasions de briser la glace. Enfin, les échanges intergénérationnels et interculturels sont perçus comme très enrichissants. Les membres proposent d'organiser des activités où jeunes et aînés pourraient partager leurs histoires, leurs cultures et leurs aspirations.



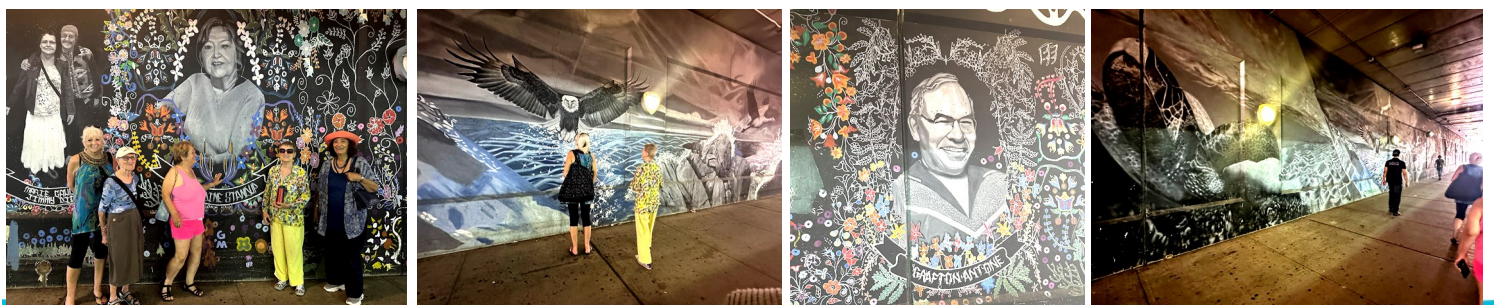
JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION



Le 30 septembre 2025, la communauté des aînés francophones des Centres d'Accueil Héritage a participé à la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, dédiée à la mémoire des enfants disparus, aux survivants des pensionnats autochtones et à la reconnaissance des traumatismes intergénérationnels.

Le CVA a organisé une après-midi de sensibilisation et d'apprentissage à partir de 14 h, incluant des présentations éducatives et une conversation ouverte pour mieux comprendre les réalités autochtones et renforcer notre rôle d'alliés. Les participants ont été invités à porter un tee-shirt orange en hommage aux enfants et familles touchés.

Cette initiative s'inscrit dans les objectifs 2025 du CVA : promouvoir l'inclusion, le dialogue interculturel et l'engagement communautaire. En écoutant et en apprenant ensemble, nous contribuons à bâtir un avenir plus juste et respectueux des peuples autochtones.



50 ANS DE FIERTÉ-HOMMAGE AU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN ET À LA MÉMOIRE DES AÎNÉS



Le 25 septembre 2025, malgré une météo incertaine, la communauté franco-ontarienne s'est rassemblée en grand nombre devant le bâtiment de CAH, au 33 Hahn Place, pour célébrer le cinquantième du drapeau franco-ontarien. Organisé par les Centres d'Accueil Héritage, cet événement marquant a débuté par une levée de drapeau solennelle à 14 h par le couple **Vachon**, résidents à la Place Saint-Laurent, et ceci en présence de **Chris Glover**, député provincial de Spadina–Fort York, ainsi que de nombreux représentants d'organismes communautaires francophones, du personnel de CAH, des usagers de ses services et de membres engagés de la communauté.

Créé en 1975 par **Michel Dupuis** et **Gaétan Gervais**, le drapeau franco-ontarien unit le **trille vert**, emblème de l'Ontario, et le **lys blanc**, symbole de la francophonie. À ce drapeau emblématique, nous avons associé le drapeau de la fierté franco-ontarienne, afin que chacun puisse se reconnaître dans cette francophonie plurielle. Ensemble, ces étendards ont porté haut les couleurs de la diversité et de l'inclusion, valeurs chères à CAH.

L'événement a mis à l'honneur les aînés franco-ontariens, véritables gardiens de la mémoire collective. Plusieurs ont partagé des témoignages touchants sur les premières levées de drapeaux dans les écoles, les luttes pour l'éducation en français et les efforts communautaires qui ont mené à la reconnaissance officielle du 25 septembre comme Journée des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes, adoptée par la province en 2010.

Une citation d'une grande actualité a résonné dans les échanges : « Ce drapeau, nous l'avons porté dans nos cœurs bien avant qu'il flotte sur les édifices publics. » Elle nous rappelle que ce symbole est bien plus qu'un emblème : il est le reflet d'une identité vivante, transmise avec passion et détermination.

La célébration s'est poursuivie par un moment social chaleureux, de discussions intergénérationnelles et de partages autour de la francophonie ontarienne, à la suite de la présentation sur les 50 ans du drapeau franco-ontarien offerte par Paul-François Sylvestre, écrivain et résident à PSL. Les jeunes ont magnifiquement célébré la francophonie en chantant et en exprimant leur vision future en français. Ils ont pu entendre les récits des bâtisseurs de la communauté, renforçant ainsi le lien entre les générations.

Ce 50^e anniversaire fut une fête et un acte de reconnaissance envers celles et ceux qui ont façonné notre histoire. En honorant les aînés, nous réaffirmons notre engagement à faire vivre la langue et la culture francophones en Ontario pour les décennies à venir.

Un grand merci à toutes et à tous pour votre présence, votre participation et votre soutien.



JOURNÉE NATIONALE DES ÂÎNÉS : UNE OCCASION DE RECONNAISSANCE ET DE CÉLÉBRATION

01
OCT

Journée nationale des aînés



Chaque année, le 1er octobre, la Journée nationale des aînés nous invite à reconnaître la contribution inestimable des aînés à notre société. Au sein des Centres d'Accueil Héritage (CAH), cette journée prend une signification toute particulière : elle continue de nous rappeler que les aînés sont au cœur de notre mission, de notre histoire et de notre quotidien.

Les aînés francophones que nous accompagnons au CVA sont bien plus que des bénéficiaires de services : ce sont des bâtisseurs de communauté, des porteurs de mémoire, et des acteurs engagés dans la vie sociale et culturelle. Leur parcours, leur sagesse et leur résilience

inspirent les générations futures et enrichissent notre francophonie ontarienne.

Cette journée est l'occasion de mettre en lumière leur rôle essentiel, de leur offrir un moment de célébration, et de réaffirmer notre engagement à leur offrir un environnement respectueux, stimulant et inclusif.

À travers des activités intergénérationnelles, des témoignages, des moments de partage et de reconnaissance, nous souhaitons leur dire: merci.

Nous débuterons par une session de **mise en forme** à 10 h dans **la salle à manger**, suivie d'une session de **musicothérapie** à 11 h dans **la salle 1**, qui durera jusqu'à 13 h. Nous aurons une **pause-pizza** à 12 h dans **la salle d'activités 2**. Enfin, nous reviendrons de 14 h à 15 h pour une **présentation** par **Michael** sur le thème « **Brisons l'isolement ensemble** » dans la salle 2.

Nous concluons avec une **pause-café spéciale** entre 15 h et 16 h, accompagnée de jeux de société et de musique.

« Vieillir, c'est aussi grandir en humanité », ce message résonne profondément dans les murs de CAH, où chaque aîné est accueilli avec dignité, respect et chaleur.

Merci pour votre présence, votre engagement, et pour tout ce que vous continuez à transmettre.



RENCONTRE AVEC L'ORGANISME DE SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS DE L'ONTARIO



Le CVA aura le plaisir d'accueillir prochainement les représentants de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO). Cette rencontre francophone sera l'occasion de mieux comprendre le rôle crucial que jouent les proches aidants dans notre société, et de découvrir les ressources et les services que l'OSANO met à leur disposition.

La proche aidance, c'est ce soutien quotidien, souvent discret, offert par un membre de la famille, un ami ou un voisin à une personne en perte d'autonomie ou vivant avec une maladie. Au Canada, plus de 13 millions de personnes sont proches aidantes, et leur contribution représente 75 % des

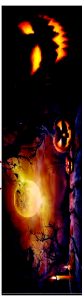
soins à domicile, soit une économie estimée à plus de 30 milliards de dollars par an pour le système de santé.

Mais au-delà des chiffres, la proche aidance est avant tout un acte de bienveillance, de solidarité et de résilience. Elle permet à des milliers de personnes âgées de rester chez elles, entourées, dignes et en sécurité. Elle renforce les liens intergénérationnels et contribue à bâtir des communautés bienveillantes, comme celle que nous cultivons chaque jour au CVA.

La proche aidance n'est pas une promenade au parc, c'est un engagement riche mais épuisant, aux limites des capacités de chacun, souvent sans préparation ni ressources et support, rarement reconnus et honorés. L'OSANO joue un rôle clé en soutenant les aidants naturels grâce à des services de counseling, de soutien par les pairs, des outils pratiques et une ligne d'assistance accessible 24/7. Leur approche vise à reconnaître les aidants, à les outiller, et à les accompagner dans leur parcours souvent exigeant, mais profondément humain.

Cette rencontre sera l'occasion d'échanger, de poser des questions, et de mieux comprendre comment nous pouvons, en tant qu'organisme communautaire, proche aidant ou bénéficiaires valoriser et soutenir les proches aidants qui font partie intégrante de notre réseau.



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
				1 Journée Nationale des Aînés 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Célébration - musique (1) 12h Pizza (2) 14h Présentation - Thème: Brisons l'isolement avec Michael (2) 15h Pause-café spéciale - Jeux de société (SD)		2 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (2) 17h Soirée convivial - Riz jollof au poulet! 		3 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Sortie à Dufferin mall 15h Pause-café (SD)		4 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD) 		5 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
6 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)		7 10:45h Mise en forme avec Alain (SD) 15h Pause-café (SD)		8 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café (SD)		9 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale au Pavillon Omer des Lauriers 15h Pause-café (2)		10 10:45h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Sortie à Gerrard Square 15h Pause-café - Présentation de la journée du coming out par Paul François (SD) 		11 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD) 		12 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
13 Jour férié! Journée d'Action de Grace 		14 10:45h Mise en forme avec Alain (SD) 15h Pause-café (SD)		15 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 12h Repas d'Action de grace (SD)		16 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 16h Dramathérapie 17h Soirée convivial - Hot dog		17 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Sortie à Dufferin mall 15h Pause-café spéciale		18 Pas de danse en ligne. 15h Pause-café (SD)		19 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
20 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		21 10:45h Mise en forme avec Alain (SD) 14h00 Présentation d'OSANO (SD) 15h Pause-café (SD)		22 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 Atelier de santé - Grippe, rhume et autres infections respiratoires (SD) 15h Pause-café (SD)		23 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD)		24 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Sortie à Gerrard Square 15h Pause-café (SD)		25 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD) 		26 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
27 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		28 10:45h Mise en forme avec Alain (SD) 15h Pause-café (SD)		29 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café anniversaire du mois		30 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café 16h Dramathérapie 17h Soirée convivial - Spaghettis de la maison!		31 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Sortie à Dufferin mall 15h Pause-café spéciale Halloween (SD) 		Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA		Légende (SD) = Salle à diner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3	

Novembre 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende		Légende		Légende		Légende	
ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA		(SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3					
3 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		4 10:45h Mise en forme Alain (SD) 15h Pause-café (SD)	5 9h-12h30 Clinique de vaccination contre la grippe (salle de conférence) - Date à confirmer !!! 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ	6 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée convivial - Soupe de nouille au poulet	7 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Dufferin mall 13h30 15h Pause-café	8 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD)	9 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
							Cette nuit, c'est le changement d'heure. On recule d'une heure!
10 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café spéciale Jour du Souvenir 18h30 Bingo (SD)		11 10:45h Mise en forme Alain (SD) 15h Pause-café (SD)	12 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 10h-14h30 Coiffeuse 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café	13 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Deslauries 15h Pause-café (SD) 16h Dramathérapie	14 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	15 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD)	16 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
							
17 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)		18 10:45h Mise en forme Alain (SD) 15h Pause-café (SD)	19 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 Atelier santé - Diabète: Le diabète sans stress. Information et solutions. (SD)	20 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée convivial - Soupe aux légumes	21 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (SD)	22 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD)	23 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
							
24 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		25 10:45h Mise en forme Alain (SD) 14h Célébration de vie (SD) 15h Pause-café (SD)	26 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicot 15h Pa joyeux anniversaire!	27 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 16h Dramathérapie	28 10:45h Mise en forme avec Michael (SD) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (SD)	29 13h30 Danse en ligne 15h Pause-café (SD)	30 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
							

RÉSEAU VIVRE + FIERTÉ TORONTO

Qu'est-ce que le Réseau VIVRE+ Fierté Toronto ?

C'est un groupe de personnes âgées de 50 ans et plus, francophones vivants à Toronto et membres de la communauté queer. Si ça vous semble un peu niché, vous n'avez pas entièrement tort ! Mais en même temps, il nous semblait important à la FARFO (Fédération des aîné.e.s et retraité.e.s francophones de l'Ontario), d'avoir un endroit où ce groupe de personnes puisse se retrouver et échanger sans contrainte ni tabou. Pouvoir parler de nos expériences et de nos aspirations sans choquer quiconque. En anglais, on dirait un « safe space », soit un endroit où on se sent en sécurité.

Qui fait partie de ce réseau ?

En grande majorité des membres de la communauté LGBTQ, mais également ce que nous appelons des allié.e.s. On parle ici de personnes qui ont peut-être un fils gay, une fille lesbienne, de personnes qui ont été dans une relation hétérosexuelle avec quelqu'un qui aurait fait par la suite sa sortie du placard. Mais on parle aussi et surtout, bien entendu, de toutes ces personnes qui sont des ami.e.s de la communauté. En fait, la communauté LGBTQ est très ouverte et accueillante !

Quelles sont les activités du réseau ? où et quand ?

Nous avons des activités tous les mardis à 14 heures au centres d'Accueil Héritage, dans la salle 2. Une fois par mois nous avons un club de lecture où nous discutons de livre qui ont toujours une thématique queer. Nous avons un après-midi de jeux de société simplement pour le plaisir de se retrouver ensemble et de discuter de tout et de rien. Le troisième mardi du mois est consacré à des conférences ou des visionnements de documentaires sur des sujets qui nous touchent et nous intéressent. Enfin, le dernier mardi du mois est consacré au dessin, aux arts plastiques. Sans prétention et sans jugement, personne n'est ici artiste professionnel...

Une fois par mois, nous avons une sortie. Nous avons eu un pique-nique gastronomique, une visite dans un vignoble et un lunch devant les chutes du Niagara. On a visité le musée des beaux-arts (AGO) et un atelier de sérigraphie en compagnie d'un artiste de Montréal d'origine japonaise. Plein de belles choses s'en viennent cet automne. Tout cela est gratuit pour les participant.e.s.

Enfin, à toutes les deux semaines, mercredi à 16 heures, nous avons un groupe de discussion en ligne, *Au-delà de l'arc-en-ciel*, qui réunit des gens de toute la province.

Combien ça coute ?

Rien ! Vous pouvez me contacter au 416-577-4704 ou via l'adresse fierte@farfo.ca, je vous inscrirai sur la liste d'envois et vous recevrez toutes les informations dont vous aurez besoin.

On se dit à bientôt ?

Normand Babin

Animateur du Réseau VIVRE+ Fierté Toronto



RÉSEAU VIVRE+ FIERTÉ TORONTO

OCTOBRE-NOVEMBRE

MARDI 7 OCTOBRE : CLUB DE LECTURE*:

LA SHÉHÉRAZADE DES PAUVRES DE MICHEL TREMBLAY

MARDI 14 OCTOBRE : JEUX DE SOCIÉTÉ* : LE RUMMIKUB

VENDREDI 17 OCTOBRE : VISITE DU **CHÂTEAU CASA LOMA**

MARDI 21 OCTOBRE : CONFÉRENCES* : **SONDAGE**

MARDI 28 OCTOBRE : ATELIER DE DESSIN*

MARDI 4 NOVEMBRE : CLUB DE LECTURE* : **CE QUE JE SAIS DE TOI** D'ÉRIC CHACOUR

MARDI 11 NOVEMBRE : JEUX DE SOCIÉTÉ* : LE SCRABBLE

MARDI 18 NOVEMBRE : CONFÉRENCE*

VENDREDI 21 NOVEMBRE : VISITE À DÉTERMINÉ

MARDI 25 NOVEMBRE : ATELIER DE DESSIN*

**POUR S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS CONTACTEZ
NORMAND : FIERTE@FARFO.CA 416-577-4704**

*ACTIVITÉ AU CENTRES 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 :



LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE OCTOBRE ET NOVEMBRE AU CVA



JOURNÉE NATIONALE DES ÂÎNÉS

En l'honneur de la célébration de la Journée nationale des aînés, le CVA vous invite à vous joindre à nous et à participer à la variété d'activités qui seront proposées à cette occasion. Un déjeuner léger sera servi.

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

QUAND: Mercredi 1^{er} octobre de 10 h à 16 h

PARTICIPATION : 5 \$ pour les membres du CVA, 8 \$ pour les

non-membres. Un rendez-vous à ne pas manquer !



DÉGUSTATION CULINAIRE : RIZ JOLLOF

Plongez au cœur du plat emblématique d'Afrique de l'Ouest. Le riz Jollof est un plat simple constitué de riz cuit dans une sauce épicée et savoureuse à base de tomates, de poivrons rouges, d'épices et parfois accompagné de légumes et de protéines comme le poulet, le poisson.

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

QUAND : Jeudi 2 octobre à 17 h- **PARTICIPATION :** 8 \$

11 OCT : JOURNÉE INTERNATIONALE DU COMING-OUT



JOURNÉE INTERNATIONALE DU COMING-OUT

Le 11 octobre est la Journée internationale du coming-out (sortie du placard pour les individus LGBTQ+). Lors de la pause-café du vendredi 10 octobre, Paul-François Sylvestre expliquera les origines de cette Journée et présentera environ douze personnalités qui se sont affichées ouvertement dans le monde des arts, de la politique, des sports et des sciences.

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

QUAND: Vendredi 10 octobre à 13h 30



REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour participer à notre repas traditionnel de l'Action de grâce ! C'est une occasion de se rassembler entre amis, d'exprimer notre gratitude et de rendre hommage à l'abondance des récoltes d'automne.

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

QUAND: Mercredi 15 octobre à 12 h

PARTICIPATION : 25 \$/membres du CVA, 30 \$/non-membres

Pour plus d'information ou pour s'inscrire, communiquez avec Michael à mdilenga@caheritage.org, ou au

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE AU CVA



SOIRÉE HOT DOG

Nos soirées Hot dog se poursuivent. N'hésitez pas à vous joindre à nous pour un moment agréable de détente et de convivialité.

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

QUAND: Le jeudi 16 octobre à 17 h 30

PARTICIPATION: 1 hot dog 5 \$ et 2 hot dog 8 \$, incluant, salades, boisson et dessert.



PRÉSENTATION D'OSANO

Venez explorer l'organisme de soutien aux aidants naturels de L'Ontario (OSANO).

Ce sera une opportunité de découvrir les services et programmes proposés par cet organisme.

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

QUAND: Mardi 21 octobre à 13h 30



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Grippe, rhume et autres infections respiratoires

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

QUAND: Mercredi 22 octobre à 13h 30



INVITATION À NOTRE DÉGUSTATION DE SPAGHETTI

Nous avons le plaisir de vous inviter à partager un moment gourmand et chaleureux lors de notre **dégustation de spaghetti**.

Venez savourer un délicieux repas en bonne compagnie et profitez d'une ambiance conviviale.

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

QUAND: Jeudi 30 octobre à 17 h-**PARTICIPATION : 8 \$**

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE AU CVA



CÉLÉBRATION D'HALLOWEEN

Nous avons le plaisir de vous convier à notre **fête d'Halloween** ! Rejoignez-nous pour un moment festif, convivial et plein de surprises. Pour rendre l'événement encore plus amusant, nous vous invitons à **revêtir vos costumes les plus originaux**.

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

QUAND: Vendredi 31 octobre à 15 h

Pour participer au défilé, communiquez avec Michael à mdilenga@caheritage.org, ou au 416-365-3350, poste 222.



DÉGUSTATION DE SOUPE DE NOUILLES AU POULET

Nous avons le plaisir de vous inviter à partager un moment gourmand et chaleureux lors de notre **dégustation de soupe**.

Venez savourer une délicieuse soupe chaude en bonne compagnie et profitez d'une ambiance conviviale.

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

QUAND: Jeudi 6 novembre à 17 h - **PARTICIPATION : 5 \$**



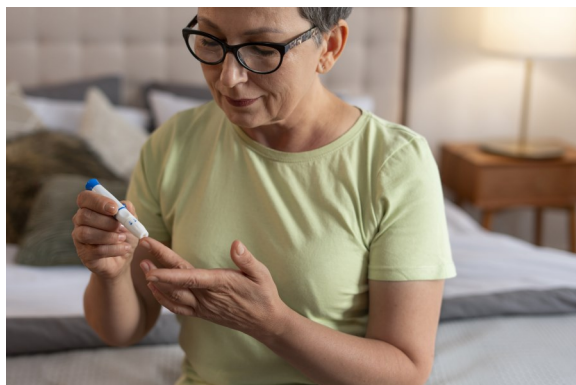
JOUR DU SOUVENIR

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour la **célébration du Jour du Souvenir**, un moment solennel pour honorer la mémoire de celles et ceux qui ont servi et sacrifié pour la paix et la liberté.

Votre présence sera un geste de reconnaissance et de solidarité envers tous ceux qui ont marqué notre histoire.

Quand : Lundi 10 novembre, à 15 h

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



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Le diabète sans stress : information et solutions

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

QUAND: Mercredi 19 novembre à 13h 30

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE AU CVA



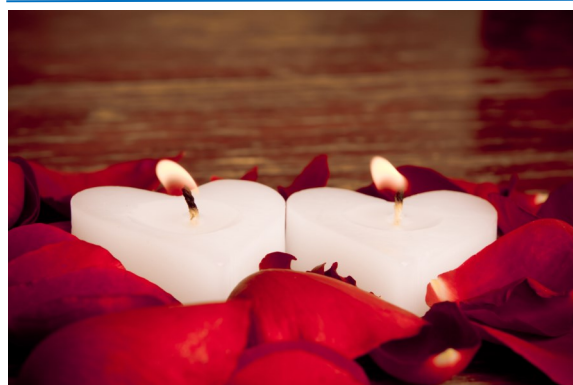
DÉGUSTATION DE SOUPE AUX LÉGUMES

Nous avons le plaisir de vous inviter à partager un moment gourmand et chaleureux lors de notre **dégustation de soupe aux légumes**

Venez savourer une délicieuse soupe chaude en bonne compagnie et profitez d'une ambiance conviviale.

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

QUAND: Jeudi 20 novembre à 17 h - **PARTICIPATION : 5 \$**



CÉLÉBRATION DE VIE

La célébration de la vie rend hommage à l'ensemble de l'existence des clients qui nous ont quittés durant l'année.

C'est une occasion de partager un peu l'histoire de ces individus, dans l'espoir de faire revivre des instants de bonheur à ceux qui ont perdu un proche.

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

QUAND: Mardi 25 novembre à 14 h

CAH ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON ÉQUIPE

C'est avec un vif plaisir que nous aimerions souhaiter la bienvenue aux préposés aux soins **Adiel Harindintwari**, **Audry Diorela Fomené** ainsi qu'à **Michelle Chiquina Djomo**.



Adiel Harindintwari



Audry Diorela Fomené



Michelle Chiquina Djomo

CHANGEMENT D'HEURE



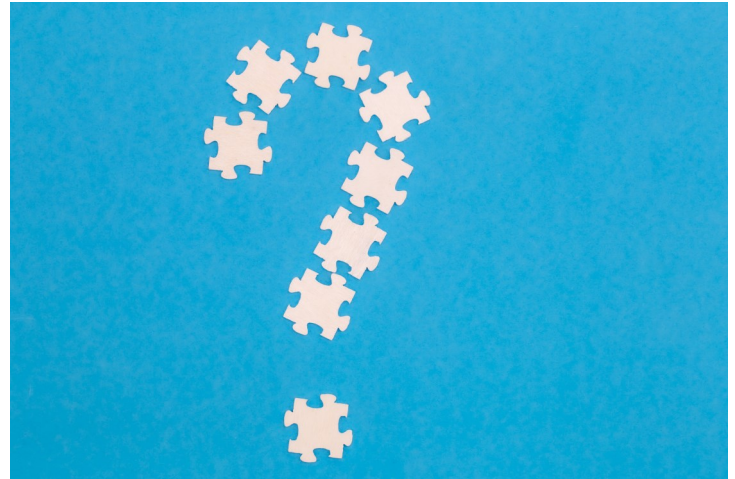
À l'automne, le passage à l'heure d'hiver se fera dans la nuit **du 1er au 2 novembre 2025**, plus précisément **le dimanche 2 novembre à 2 h du matin**. Nous reculerons d'une heure et nous retrouverons l'heure normale de l'Est (heure d'hiver). Ainsi, nous gagnerons une heure ce jour-là.

QUIZ SUR LES UNIVERSITÉS ONTARIENNES

Conception du quiz : **Paul-François Sylvestre**

Veillez associer le nom de l'université à sa ville.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. McMaster | a) Waterloo |
| 2. Queen's | b) Sudbury |
| 3. Laurentienne | c) Ottawa |
| 4. Lakehead | d) Toronto |
| 5. Trent | e) St. Catharines |
| 6. Saint-Paul | f) Peterborough |
| 7. York | g) Kingston |
| 8. Brock | h) Sault-Sainte-Marie |
| 9. Algoma | i) Thunder Bay |
| 10. Wilfrid Laurier | j) Hamilton |



Réponses : 1j), 2g), 3b), 4i), 5f), 6c), 7d), 8e), 9h), 10a).

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 poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

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

TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis45ans](https://twitter.com/CAHdepuis45ans)