



LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT MAI 2021

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous et à toutes,
une fois de plus...

Dans ce numéro de notre Gazette, nous aimerions profiter de l'occasion pour apprécier le long et périlleux voyage que nous avons fait ensemble au cours de l'année dernière et souligner le grand plaisir que nous avons à voir

enfin une petite lumière au bout du tunnel.

Au moment où j'écris ce mot, la plupart d'entre nous ont reçu leur première dose de vaccin et pourront bientôt recevoir la seconde. C'est un progrès incroyable pour nous tous, un motif de célébration. Nous avons été tellement soulagés lorsque nous avons appris qu'une équipe mobile allait venir chez nous, dans nos locaux du centre-ville, pour administrer la première dose de vaccin. Même joie que celle que nous avons éprouvée lorsque notre personnel a été identifié comme groupe prioritaire dès le mois de février.

C'est formidable, et même si la seule dose ne suffit pas à garantir une protection totale, nous pouvons tous ressentir le soulagement de savoir que des jours meilleurs sont enfin en route. Il est clair que nos choix, les restrictions et les précautions que nous avons appliquées et respectées avec diligence, ont porté leurs fruits. C'est pourquoi nous aimerions prendre un moment pour faire une pause et reconnaître la contribution de chaque personne impliquée dans la navigation de la pandémie de l'année dernière et qui a réussi à assurer sa propre sécurité et celle des autres. Ce n'est pas une mince affaire !

Pour commencer, je tiens à remercier notre équipe, notre personnel dévoué, compatissant et courageux. Sans leur dévouement et leur professionnalisme, nous n'aurions pas été en mesure de réussir. Je tiens également à souligner une fois de plus à quel point l'adhésion de chacun aux règles et aux recommandations en matière de prévention des infections a été un facteur-clé de notre réussite. Les clients, les soignants et les familles ont tous été impliqués depuis le début, toujours à l'affût de la manière dont ils pouvaient s'entraider et se soutenir mutuellement.

Nous devons aussi un merci particulier à notre communauté dans son ensemble. Les dons généreux et les encouragements chaleureux ont également été des éléments essentiels dans l'équation.

Grâce à l'engagement de tous, nous avons pu nous assurer que les plus vulnérables d'entre nous étaient en sécurité. Nous avons pu mettre en place des solutions personnalisées et créatives pour répondre aux besoins les plus complexes.

Grâce à vous, nous avons pu nous assurer que nos résidents étaient en sécurité et connectés, ne se sentant pas oubliés. Beaucoup ont appris à tirer profit de la technologie.

Nous avons pu offrir une connexion Internet de base à nos clients du programme de logement et soutenir ceux qui habitent en communauté avec leur connexion. Nous avons maintenu les gens engagés et connectés pendant les périodes les plus difficiles, et nous continuerons de le faire. Quel bel exemple de communauté interconnectée, et de réussite intergénérationnelle.

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Nous avons encore un long chemin à parcourir. D'ici le mois de juin, la plupart d'entre nous auront reçu la deuxième dose du vaccin! Le temps se réchauffera et nous pourrons commencer notre prudent retour à la normale. Quel que soit le chemin parcouru, nous devons toujours faire preuve de vigilance.

Je voudrais encourager chacun d'entre nous à réfléchir à quoi nous voulons que cette prochaine phase ressemble. Quelles sont les choses les plus importantes pour nous? Qu'est-ce qui nous rendra heureux tout en nous gardant en sécurité? Comment recommencer à partager notre espace commun de manière agréable et sécuritaire? Comment pouvons-nous nous rapprocher les uns des autres tout en continuant de mettre en œuvre des précautions et à gérer les risques? Nous nous adresserons bientôt à vous tous, nous vous demanderons votre avis, vos idées, vos recommandations.

Une fois de plus, nous manquerons la plupart de nos événements marquants cette année. La soirée de reconnaissance des bénévoles a été annulée. L'Assemblée générale a également été reportée au mois de septembre, et nous ne savons pas exactement sous quelle forme elle aura lieu.

Il en va de même pour nos activités habituelles de collecte de fonds: le Défi Toronto et le Tournoi de golf Gilles-Barbeau de CAH. Nous planifions présentement une campagne de financement en remplacement, pour l'année à venir. Les besoins de nos clients âgés demeurent et nous espérons que vous continuerez de nous appuyer par votre soutien généreux.

Le succès de cette deuxième phase dépendra une fois de plus de nos efforts communs et de notre esprit de solidarité. Je suis impatiente de voir l'engagement et la contribution de chacun dans la conception et la mise en œuvre des prochaines étapes.

Prenez soin de vous!



Barbara Ceccarelli
Directrice générale, CAH



NOUVELLE APPROCHE DE NOTRE CVA POUR 2021-2022



Comme vous le savez, cette année a connu ses défis et ses inconvénients, mais elle nous a également apporté de nouvelles découvertes et possibilités.

En effet, un grand nombre de membres de notre CVA (Centre de vie active) vivant à la Place Saint-Laurent et dans la communauté du Grand Toronto se sont familiarisés avec l'utilisation des ordinateurs, de tablettes et de téléphones intelligents. Maintenant, une grande majorité parmi eux arrive à communiquer de façons nouvelles et excitantes.

Nous souhaitons profiter de ces nouvelles voies de communication diverses pour solliciter de nouvelles idées et suggestions en changeant le format de nos processus d'engagement et de consultation avec les membres pour l'année 2021-22.

En mai, nous allons consulter tous les membres de CVA par courriel, avec Zoom et à travers les médias sociaux, ainsi qu'en personne (lorsque nous serons en mesure de nous rassembler pour des ateliers consultatifs sur place). C'est d'autant plus important cette année, étant donné qu'un grand pourcentage de nos membres vit dans diverses communautés de Toronto.

Ensemble nous espérons développer des moyens novateurs et efficaces pour engager tous nos membres afin de développer une programmation riche, dynamique qui répond aux besoins et aux intérêts de nos membres à travers la région du Grand Toronto.

Le CVA ne nommera donc pas de comité aviseur cette année, notre objectif étant de recueillir les suggestions de tous nos membres et clients, que ce soit à la PSL ou en communauté.

CVA profite de l'occasion pour remercier ses membres des comités antérieurs pour leur engagement avec le CVA. Nous avons apprécié leurs efforts et espérons qu'ils continueront leur engagement à titre individuelle.

DES SÉANCES DE FOCUSING BIENTÔT À CAH



Le Focusing mis au point par Eugène Gendlin, thérapeute et philosophe américain, est un procédé naturel intuitif qui demande de faire confiance à son organisme pour voir clair en soi. La démarche de Focusing va bien au-delà de la prise en compte des ressentiments, des émotions. Elle porte l'attention sur le corps tout entier, notre meilleur ami que nous négligeons d'écouter, à moins qu'il ne se manifeste douloureusement.

L'approche Focusing fait appel à la mémoire cellulaire pour nous libérer du passé. Elle permet en se mettant à l'écoute de son "ressenti corporel" de connaître le "sens du ressenti" : on parle alors de globalité. Elle aide à clarifier une situation préoccupante, à résoudre un problème émotivement chargé, à identifier ses vrais besoins et à prendre la bonne décision. Joignez-nous pour apprendre à engager un véritable dialogue avec vous-même et à vous libérer au fur et à mesure des tensions et des malaises qui vous assaillent. Bientôt le CVA offrira des séances guidées de Focusing à ses membres.

La date de la 1^e séance vous sera communiquée ultérieurement.

CAH REMERCIE SES BÉNÉVOLES



CAH aimerait en cette période de crise, rendre hommage et féliciter ses bénévoles pour leur engagement, leur générosité et leur rôle crucial au sein de l'organisme dans le cadre de la **Semaine nationale de l'action bénévole** 2021 qui vient de se dérouler et dont le thème cette

année est **La valeur de chacun, la force du nombre.**

Comme vous le savez, voilà maintenant plus d'un an que nous traversons l'épidémie de COVID-19 avec son lot de peine et d'angoisse et par respect aux mesures sanitaires en vigueur et pour assurer la sécurité de tous, certains de nos services et activités à CAH sont toujours annulés. C'est dans cette même optique que nous avons décidé de surseoir à la soirée de reconnaissance des bénévoles célébrée au mois de mai pour la 2^e année consécutive.

Toutefois, nous gardons espoir que la situation actuelle va bientôt se décanter surtout avec l'assouplissement progressif des mesures prises pour lutter contre la COVID-19 et la campagne de vaccination en cours afin que nous puissions vous retrouver pour une célébration grandiose.

Mais en attendant, recevez tous une bonne main d'applaudissements de la part des clients, aidants et de tout le personnel de CAH.



ONGLET COVID-19 SUR LE SITE DE CAH



Pour connaître l'état des services de CAH au moment de la parution de cette Gazette, consultez l'onglet COVID-19 sur notre site www.CAHeritage.org.

Vous y trouverez une page décrivant l'état de nos services en ce moment, ainsi qu'une page de liens pour vous tenir informé sur la pandémie.

Veillez noter qu'en cette nouvelle phase de confinement, nos services continuent tels qu'ils étaient offerts le mois dernier.

SÉANCES DE MISE EN FORME

Avant de faire toute série d'exercice de votre choix, il est bon de prévoir une période de réchauffement. Cette série dure 20 à 30 minutes.

NOTE: Faire des répétition selon ses capacités.

Exercice 1 : La respiration profonde

- Bouchez votre narine gauche avec votre doigt et expirez par votre narine droite.
- Par la même narine, prenez une grande inspiration puis bouchez cette narine à l'aide de votre pouce et expirez de votre narine gauche.
- Ensuite, inspirez de votre narine gauche, bloquez-la, ensuite expirez de votre narine droite.
- Finissez en expirant lentement des deux narines.



Exercice 2 : Étirement de l'horloge

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice.

Imaginez que vous vous tenez au centre d'une horloge. Le numéro 12 se trouve directement en face de vous et le numéro 6, directement derrière vous.

- Tenez la chaise avec votre main gauche.
- Soulevez votre jambe droite et étendez votre bras droit afin qu'il pointe vers le numéro 12.
- Ensuite, pointez votre bras vers le numéro 3, et enfin, pointez-le derrière vous au numéro 6.
- Ramenez votre bras au numéro 3, puis au numéro 12. Regardez toujours vers l'avant.
- **Répétez cet exercice deux fois de chaque côté**, en remplaçant le numéro 3 par le 9 lorsque vous le faites du côté gauche.



Exercice 3 : Bâton d'équilibre

Cet exercice d'équilibre peut être effectué en position assise. **Vous aurez besoin d'une canne ou d'une sorte de bâton.** Un balai peut aussi faire l'affaire; il suffit d'enlever la tête du balai avant de commencer.

Le but de cet exercice est de **garder le bâton droit** le plus longtemps possible.

Changez de main afin de travailler sur vos compétences d'équilibre des deux côtés de votre corps.



Exercice 4 : Position sur une jambe avec bras

Cet exercice d'équilibre pour les aîné(e)s améliore votre coordination physique.

- Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps.
- Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête.
- Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol.
- Maintenez cette position pendant 10 secondes. **Répétez le même mouvement avec le côté droit.**



SÉANCES DE MISE EN FORME(SUITE)

Exercice 5 : Position sur une jambe

Cet exercice d'équilibre aide à améliorer votre coordination physique.

- Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps.
- Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête.
- Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol.
- Maintenez cette position pendant 10 secondes. **Répétez le même mouvement avec le côté droit.**



Exercice 6 : Élévation arrière de la jambe

Cet exercice de musculation vous aide à renforcer vos membres inférieurs et votre dos.

- Tenez-vous derrière une chaise.
- Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils.
- Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. **Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.**



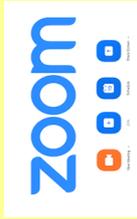
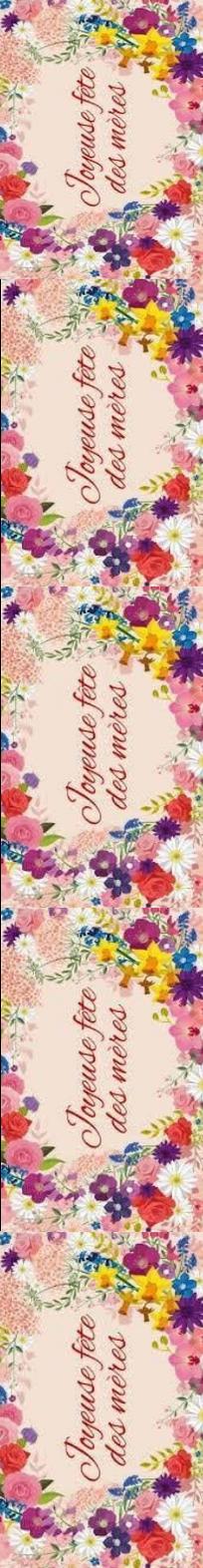
Nous invitons tout le monde à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'exercices en français visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique: www.move50plus.ca.

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH offrant les liens vers les séances de mises en forme de l'animatrice Fabrice ainsi que des vidéos de yoga avec Anna: www.caheritage.org/notresantephysiqueexercices/



CALENDRIER du Zoom: mai 2021

mai 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 11 h-12 h Mise en-forme	4 	5	6 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	7 11 h -12 h Mise en-forme
10 11 h-12 h Mise en-forme	11 	12 	13 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	14 Pause-Café virtuelle 15 h-16 h La fête des mères
17 11 h-12 h Mise en-forme	18	19	20 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	21 11 h -12 h Mise en-forme
24 11 h-12 h Mise en-forme	25	26	27 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	28 14 h -15 h30 Atelier santé avec Georgette Comment améliorer notre mémoire
31 11 h-12 h Mise en-forme				

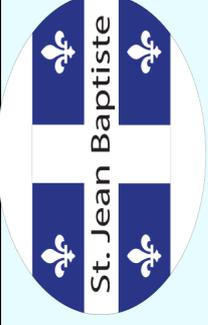
CALENDRIER du CVA: mai 2021

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
3 14 h 45-16 h Bibliothèque	4	5 10 h 30 et 11 h 10 La messe Suspendue pour le moment	6 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment	7	8	9 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
10 14 h 16 h Pause-café spéciale fête des mères 14 h 45-16 h Bibliothèque	11	12 10 h 30 et 11 h 15 la messe Suspendue pour le moment	13 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment	14	15	16 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
17 14 h 45-16 h Bibliothèque 15h 16h Bingo	18	19 10 h 30 et 11 h 15 La messe Suspendue pour le moment	20 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment	21 14 h-16 h Pause-café spéciale fête de la Reine	22	23 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
24 Fête de la Reine Jour férié	25	26 10 h 30 et 11 h 15 La messe Suspendue pour le moment	27 9 h 20 RDV la coiffeuse suspendu pour le moment	28 14 h 30 Atelier santé avec Georgette Via zoom	29	30 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
30 14 h 45-16 h Bibliothèque 15h-16h Bingo						

CALENDRIER du CVA: juin 2021

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment	4	5	6 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
7 14 h 30-16 h Bibliothèque	8	9 11 h 10 et 11 h 15 La messe suspendu pour le moment 14 h 30	10 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment	11 14 h 30 Célébration du mois des aînés (plus de détails plus tard)	12	13 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
14 14 h 30-16 h Bibliothèque 15 h -16 h Bingo	15	16 10 h 30 et 11 h 15 la messe suspendu pour le moment	17 9 h 20 RDV coiffeuse	18 14 h 30 Pause-café spéciale fête des pères	19	20 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
21 14 h 30-16 h Bibliothèque	22	23 10 h 30 et 11 h 15 La messe suspendu pour le moment 14 h 30 Après-midi crème glacée	24 9 h 20 RDV coiffeuse suspendu pour le moment 12 h 30 Fêtons la saint Jean Baptiste	25	26	27 15 h Aquarelle suspendu pour le moment
28 14h30-16h Bibliothèque 15 h-16 h Bingo	29	30 10 h 30 et 11 h 15 La messe suspendu pour le moment				

COIN CUISINE : SALADE DE BETTERAVES, POMMES ET POIS CHICHES

Nous vous proposons une recette de salade de betteraves, pommes et pois chiches, facile et rapide à réaliser et surtout goûteuse et diététique. Elle demande 10 minutes de préparation et est bonne pour 4 portions.

INGRÉDIENTS :

- 2 gousses d'ail
- 3 betteraves cuites
- 1/2 tasse de pois chiches en boîte ou cuites à l'avance
- 3 c à s d'huile de noix ou huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 2 pommes
- Sel et poivre selon le goût.

PRÉPARATION

- Pelez les betteraves cuites et les pommes, et coupez-les en petits cubes. Gardez-les dans un saladier.
- Égouttez les pois chiches et ajoutez-les dans le saladier avec les pommes et les betteraves.
- Pressez l'ail au-dessus, versez l'huile, le vinaigre, salez, poivrez et mélangez bien. Assaisonner votre salade et servez la bien fraîche.



REMETTRE EN QUESTION CE QUI VOUS INQUIÈTE ET VOUS ANGOISSE

Gérer le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19



Un grand nombre de nos pensées ne sont que des croyances si bien ancrées que nous les prenons pour des faits. En général, l'anxiété et le stress intenses sont aggravés par nos pensées du genre «Je ne peux rien faire» ou «Je ne peux pas endurer ça».

Ces pensées peuvent intensifier l'anxiété et la dépression et modifier nos comportements. Par exemple, elles peuvent nous amener à couper les liens noués avec notre famille ou nos amis, ce qui ne fait que renforcer les pensées et les sentiments négatifs.

Voici quelques suggestions pour déterminer si nos pensées reposent sur des faits ou sur des croyances, ainsi que pour remettre en question celles qui sont source d'inquiétude et d'anxiété.

Lorsqu'on éprouve de l'anxiété ou du stress, prenons note de nos pensées. Par exemple, on se dit peut-être « J'ai peur que... » ou « Et si... ».

Lorsqu'on se rend compte de notre pensée, remettons-la en question. Les bonnes questions à se poser :

- Est-elle fondée sur des faits? Comment puis-je le savoir?
- Cette pensée est-elle toujours exacte à 100 %?
- Sur quelles preuves repose-t-elle? Y a-t-il des preuves du contraire?
- La situation qui m'inquiète s'est-elle déjà produite?
- Que s'est-il passé en réalité? Comment ai-je composé avec la situation? En fin de compte, que s'est-il produit?

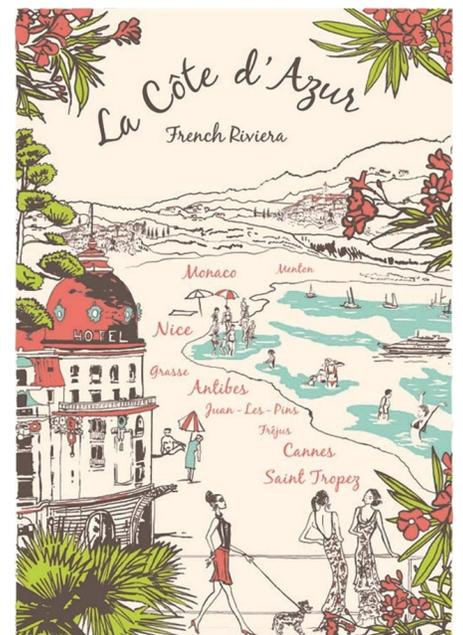
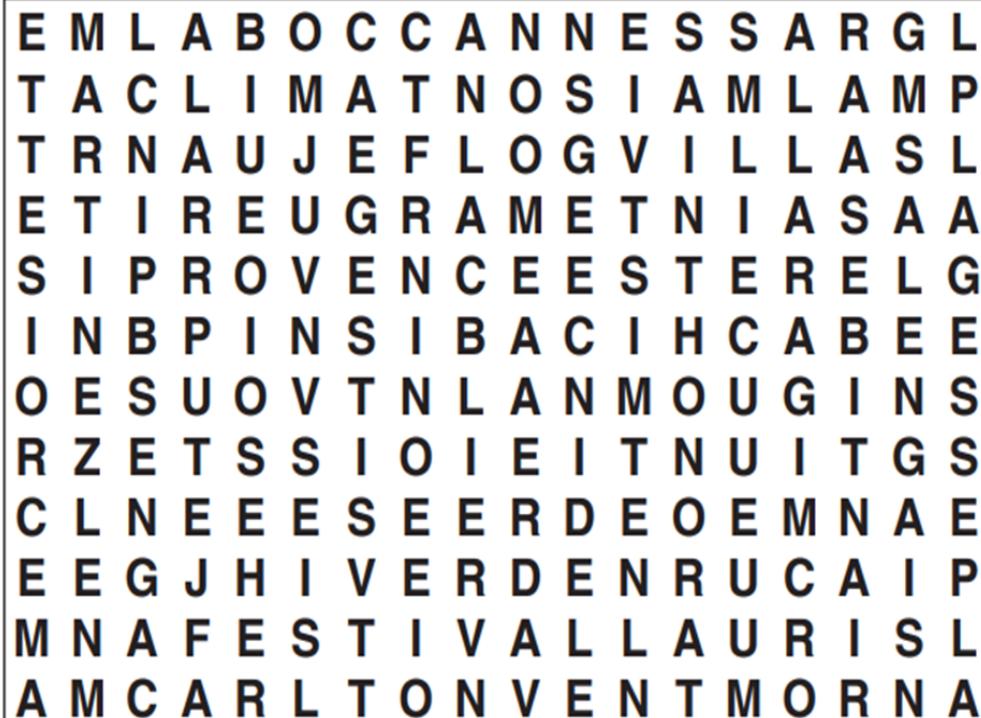
Autres bonnes questions à se poser quand on a de la difficulté à ne pas succomber à nos inquiétudes :

- Qu'est-ce que j'ai accompli en m'inquiétant?
- Mes inquiétudes m'aident-elles à régler un problème ou ne font-elles que me paralyser et me causer de l'anxiété?

Après avoir répondu à ces questions, essayons de rééquilibrer nos pensées. On pourrait substituer des pensées négatives comme «Je suis une personne âgée et un grand nombre d'aînés sont très malades lorsqu'ils contractent cette maladie.», ou «Je pourrais en mourir» par «Je suis une personne âgée, mais je prends toutes les précautions recommandées.», «J'ai des personnes sur qui je peux compter et je fais ce qu'il faut pour rester en santé.»

Source: www.camh.ca/fr

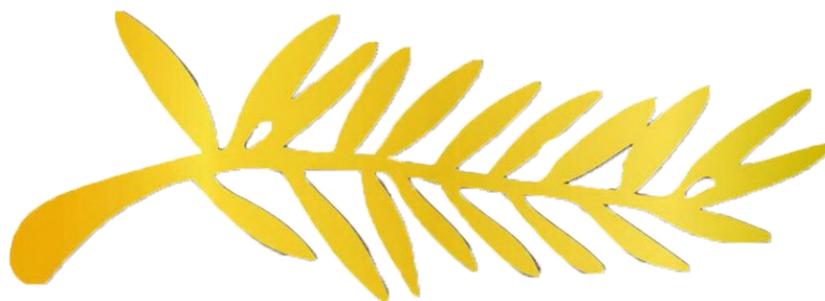
JEUX DE MOTS : CANNES ET LA COTE D'AZUR



- | | | | |
|------------|-----------|------------|------------------|
| ALPES | ESTEREL | MANDELIEU | SAINTEMARGUERITE |
| ANGES | FESTIVAL | MARTINEZ | SAINTHONORAT |
| ANTIBES | GOLFEJUAN | MENTON | SIAGNE |
| BAIE | GRASSE | MERCANTOUR | TINEE |
| CAGNES | HIVER | MOUGINS | VALLAURIS |
| CANNES | ISOLA | NICE | VENT |
| CARLTON | LABOCCA | NUIT | VESUBIE |
| CHIC | LERINS | PLAGE | VILLA |
| CLIMAT | MAJESTIC | PROVENCE | |
| CROISSETTE | MALMAISON | RIVIERA | |

Solution :

La phrase mystère : La Palme d'or



COIN BRICOLAGE : COURONNE DE PRINTEMPS

Voici une idée facile pour réaliser une décoration chic et moins coûteuse pour célébrer la belle saison du printemps. On peut fabriquer une belle couronne du printemps avec un cintre.

Réaliser ce beau projet n'a rien de compliqué !

On peut créer de jolies compositions uniques et variées, simplement en utilisant ce que l'on peut trouver dans le jardin à cette période de l'année ou bien chez nous!

MATÉRIEL REQUIS

- Un cintre en métal
- Une bobine de fil noir
- Une paire de ciseaux
- Un sécateur (pour recouper les branches au besoin)
- Des branches de persistant (thuya, genévrier, if, buis, eucalyptus...) bien fournies et les plus longues possible ou bien des branches avec de larges feuilles vertes
- Des fleurs de couleurs variés selon le goût



INSTRUCTIONS

- Formez un cercle avec le cintre.
- Prenez une première branche et fixez-la à l'aide d'un morceau de fil à la base du crochet du cintre.
- Glissez, à quelques centimètres seulement, une seconde branche sous la première. Nouez-les ensemble avec un morceau de fil et faites de même pour les branches suivantes.
- Quand les branches recouvrent la totalité du cintre, nouez le fil de la bobine (toujours à la base du crochet du cintre) et faites tourner la bobine tout le long. Cette opération permet de bien solidifier l'ensemble et d'obtenir une forme harmonieuse. Une fois terminé, faites un nœud.
- Puis, insérez les tiges des feuilles et placez les fleurs (soyez créatifs).
- Quand vous êtes satisfait, il ne vous reste plus qu'à la disposer où bon vous semble. Le crochet du cintre peut se replier pour plus de discrétion.



LES SUGGESTIONS DU SERVICE DE JOUR D'OSHAWA

Il y a un dicton en anglais qui dit *April showers bring May flowers* (les pluies d'avril emmènent les fleurs de mai). Au moment où L'on écrit ces lignes nous terminons une journée de pluies torrentielles et d'orages. Nous ne pouvons qu'espérer que celles-ci ouvriront le ciel au soleil et à la chaleur du mois de mai pour que les fleurs puissent en effet pousser. Les jardins ne tarderont pas à fleurir et à apporter les douces senteurs du printemps!

Quelques dates à souligner ce mois-ci :

La semaine du **3 au 9 mai** était dédiée à **la santé mentale** au Canada. Plusieurs parmi nous souffrent mentalement, surtout depuis le début de l'année 2020. Faites des efforts conscients pour prendre soin de nous-même. Consultez la page notre santé mentale sous l'onglet du CVA sur notre site :

www.caheritage.org/notresantementalerelexation

9 mai - **La fête des mères** : Nous avons célébré le 9 mai la fête des mères... mais ce n'est pas une raison de ne pas appeler maman ou grand-maman tout au long de l'année.

13 mai - **Eid** signale la fin du Ramadan pour les Musulmans. Ils font alors le jeûne en tentant de se purifier et de se rapprocher de Dieu, entre le lever et le coucher du soleil. Eid est une célébration de grande envergure en temps normal, et CAH espère que cette célébration sera à la hauteur cette année malgré la pandémie.

31 mai - **Journée Mondiale sans tabac** : Sachant les dommages que le tabac peut faire à notre corps, c'est un moment de pause pour prendre conscience de ce que nous faisons de bon pour notre santé.

Les choses vont bon train au Service de jour (SDJ) à Oshawa. Notre service compte de plus en plus de clients et nous continuons d'avoir du plaisir en toute sécurité! Si vous connaissez quelqu'un qui habite dans la région de Durham et qui se sent seul veuillez svp leur faire part de notre centre et nous serons heureux de leur donner plus de détails!

Voici quelques photos de la célébration de la St-Patrick à Oshawa



JEU DE MOTS : VRAI OU FAUX

Trouver des mots commençant par la lettre A et correspondant à ces définitions !

1. Elle a huit pattes et un fil.
2. Pour enlever la poussière.
3. Quand le soleil rencontre la pluie.
4. Cet oiseau ne vole pas.
5. Elle dévale les montagnes.
6. Souvent la carte la plus forte.



1 l'araignée- 2 l'aspirateur- 3 l'arc-en-ciel- 4 l'autruche- 5 l'avalanche- 6 l'as

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale poste 243

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité poste 235

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

Service d'aide à domicile

Coordonnatrice des soins poste 250

Junie Zamor poste 264

Centre de vie active poste 222

Service de jour poste 226

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

www.caheritage.org

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

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis4oans