



VIVE L'ÉTÉ



## LA GAZETTE : août-septembre 2022

### MOT DE LA DIRECTION DE CAH

Bonjour,

L'été est bel et bien arrivé! Avec le beau temps viennent les sorties, les BBQs et beaucoup de célébrations! En même temps que vous profitez du beau temps, n'oubliez pas de prendre soin de vous; il peut parfois faire très chaud.

Ces derniers mois à CAH ont été très chargés, notamment avec la préparation, et ensuite la visite, pour l'Agrément. Nous avons eu de très bonnes nouvelles, qui seront détaillées par Linda, Directrice du contrôle de la qualité, ci-dessous. De la part de la direction, et de toute la communauté de CAH, nous tenons à féliciter toute l'équipe, et à remercier tout le monde qui travaille très fort pour non seulement passer l'Agrément mais aussi pour créer un environnement sécuritaire, professionnel et chaleureux pour les clients de CAH. Un très grand merci!

J'aimerais aussi souhaiter la bienvenue à Madina Oudahmane, qui se joint à nous comme gestionnaire de cas. Ce rôle est un poste important qui offre du soutien à la clientèle de CAH à Toronto et aussi à Oshawa. Madina possède beaucoup d'expérience au sein de la communauté francophone ainsi qu'un désir d'apprendre et de soutenir les aînés francophones de Toronto. Bienvenue Madina!

Je vous souhaite tous un très bel été!

**Andrée Paulin**  
Directrice générale adjointe, CAH



Bonne nouvelle!

Il est vraiment remarquable de voir à quel point nous avons bien réussi notre exercice d'agrément 2022. CAH est de nouveau agréé, et cette fois-ci avec mention d'honneur! On nous dit que c'est très rare.

Pourquoi méritons-nous cette mention d'honneur? Parce que chaque membre de l'équipe est désireux d'apprendre, intéressé à faire mieux et dédié à offrir le meilleur service possible aux clients.

C'est ce qui a permis de passer l'agrément avec aisance, sérénité, transparence, et professionnalisme. Ce fut vraiment un plaisir pour moi et l'équipe de la direction d'avoir accompagné les employés dans ce processus.

Il est donc temps d'être vraiment fier de CAH, du travail qui se fait jour après jour, et du niveau de qualité que nous avons atteint tous ensemble.

De bonnes pratiques sont désormais en place. Elles ont exigé beaucoup de travail à concevoir et à mettre en place, mais je pense que nous pouvons tous convenir qu'elles rendent le quotidien plus efficace et plus agréable.

Bien que le défi consiste à maintenir en pratique ces normes élevées, je suis convaincue que ce sera un voyage en douceur à partir de maintenant.

**Linda Legault**  
Directrice, contrôle de la qualité





## UN CONSEIL D'ADMINISTRATION DYNAMIQUE À L'IMAGE DE CAH



Le conseil d'administration de CAH comprend neuf (9) administrateurs élus par les membres de la corporation à l'assemblée générale annuelle.

À l'issue de l'AGA 2022 tenue le 29 juin, le CA s'est réuni pour élire un nouveau conseil. Nous remercions de tout coeur les membres sortants pour leurs services fort appréciés: Colette Raphaël (présidente sortante) et Pierre Gravel (représentant des clients).

Le conseil d'administration 2022-2023 de CAH se compose comme suit :



**Denis Frawley,  
ADMINISTRATEUR/PRÉSIDENT**

Denis Frawley fut membre du conseil d'administration de CAH de 2013 à 2020, et s'est rejoint en 2021 pour entamer un nouveau mandat. Il est aussi membre du comité juridique et des plaintes. Denis est un avocat pratiquant le droit corporatif, commercial et des valeurs mobilières chez Ormston List Frawley LLP, un cabinet qu'il a co-fondé en 2006. A partir de ce cabinet, Denis conseille des clients qui opèrent dans le secteur minier et d'exploration minière (au Canada et ailleurs dans le monde), dans le secteur de la haute technologie et dans d'autres secteurs susceptibles d'attirer des gens d'affaire innovateurs. Originaire de Sudbury, il a complété son Bacc. en sciences sociales à l'Université d'Ottawa en 1996, et ses études de droit à l'Université McGill en 1996 (Baccs. en droit commun et en droit civil). Il est admis comme avocat auprès du Barreau de l'Ontario (1998) et du Barreau de New York (1997).



**Joyce Irvine,  
ADMINISTRATRICE/VICE-PRÉSIDENTE**

Élevée à Burlington (Ontario), Joyce Irvine a fait ses études à l'Université McMaster à Hamilton et à l'Université Harvard à Boston. Elle détient une maîtrise en littérature française et a poursuivi des études doctorales. Maintenant à la retraite, Joyce est une gestionnaire chevronnée qui a une grande expérience dans les secteurs public et sans but lucratif aux paliers fédéral, provincial et communautaire. Après avoir occupé des postes de direction dans plusieurs ministères provinciaux comme coordonnatrice des services en français et dans des organismes communautaires, Joyce a travaillé à son compte comme experte-conseil dans les domaines des services en français, des langues officielles, de la gestion de projets et de la planification stratégique.

**BONNE FÊTE DE L'ACADIE**  
**15 août 2022**

## PRÉSENTATION DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



**Sylvie Lavoie,  
ADMINISTRATRICE/TRÉSORIÈRE**

Sylvie Lavoie est membre des Comptables Professionnel Agré(e)s de l'Ontario depuis 1992. Après ses études aux Bahamas et à Boca Raton (Floride), elle a complété un baccalauréat en Gestion de l'Université York en 1976. Son expérience en comptabilité, vérification interne, systèmes et opérations comptables inclut Canadian General Electric, Ultramar Canada et Tupperware Canada. Depuis 1989, elle est experte-conseil, aidant de petites et moyennes entreprises à choisir des logiciels, à les appliquer et à former du personnel capable de gérer leurs propres finances. Sylvie Lavoie a enseigné à temps partiel au Collège Seneca et a été trésorière de Toronto Hydroplane and Sailing Club pendant deux ans. Elle est aussi membre

du CA et la trésorière de Reflet Salvéo et de Toronto Search and Rescue (TSAR). Sylvie est fondatrice et Présidente de la [Fondation Hélène-Tremblay Lavoie Foundation](#).

**N.B.** Au moment où nous publions cet article, la photo et la biographie de la secrétaire du CA n'étaient pas disponibles. Nous espérons les avoir pour la prochaine publication de la Gazette.



**Geneviève Grenier,  
ADMINISTRATRICE**

Originaire du Québec, Genevieve Grenier habite la région de Toronto depuis près de 20 ans. Genevieve est membre de l'ordre des CPA de l'Ontario et s'est vue décerner le titre de Fellow par son association en 2014 en raison de son engagement envers sa profession. Elle possède une Maîtrise en administration des affaires du Collège militaire Royal. Elle occupe présentement le poste de vice-présidente développement des membres chez CPA Canada. Avant de se joindre à CPA Canada, elle a occupé le poste de directrice principale des finances et de la technologie pour Rona. Depuis plusieurs années, elle s'implique dans la francophonie ontarienne ; elle représente la région de Peel pour le conseil scolaire francophone depuis 2014.



**Julia Ballerio-Dupé,  
ADMINISTRATRICE**

Julia Ballerio-Dupé a grandi à Montréal, puis a déménagé à Vancouver pour y poursuivre ses études universitaires. Elle a par la suite choisi Toronto pour y compléter sa maîtrise en affaires publiques et internationales à l'Université York (campus de Glendon). Elle travaille depuis plusieurs années dans le secteur public. L'événementiel, les relations gouvernementales et la communication sont ses domaines de prédilection. Passionnée par la francophonie et l'engagement communautaire, Julia tient à redonner à sa communauté. Elle siège à différents conseils d'administration et fait du bénévolat auprès de divers organismes depuis plusieurs années.

## PRÉSENTATION DES MEMBRES DU CA DE CAH (SUITE)



**Marek Nesvadba,  
ADMINISTRATREUR**

Marek Nesvadba a grandi à Montréal où il a fait ses études secondaires au Collège Notre-Dame puis ses études collégiales au Collège Jean-de-Brébeuf. Après avoir gradué de l'Université McGill avec un baccalauréat en relations industrielles, Marek a entamé une carrière en ressources humaines s'étalant sur 22 ans au sein de deux grandes organisations multinationales. Par la suite, il devient vice-président/directeur général pour une entreprise œuvrant dans le domaine de la distribution industrielle. Aujourd'hui, Marek est président d'un cabinet de conseil à Toronto.



**Diane Saint-Pierre,  
ADMINISTRATRICE**

Native de Rimouski (Québec), elle a déménagé à Toronto en 1990 et s'est impliquée très rapidement au sein de la communauté torontoise. De 1993 à 1999, elle a occupé respectivement les postes de secrétaire, trésorière et présidente de la Semaine franco-phone/Franco-Fête. Elle a fait son arrivée dans les rouages de CAH à partir de 2005, période à laquelle elle était secrétaire de séances. Elle a été présidente du conseil d'administration de CAH de 2006 à 2009 puis de 2010 à 2012. Elle a aussi présidé à l'organisation de la principale activité de financement, le Tournoi de golf Gilles-Barbeau pour CAH, de 2011 à 2017. Elle préside le Club Richelieu Toronto depuis le 1er juillet 2020.



**Safia Fakim,  
ADMINISTRATRICE**

Safia Fakim a grandi à Toronto et a complété son baccalauréat en sciences de la vie / sciences biomédicales (BSc) à Queen's, sa maîtrise en santé publique (MPH) à Western et a effectué son stage à l'Organisation mondiale de la santé à Genève en Suisse. Safia a aussi son certificat de professionnel en gestion de projet (PMP). En 2016, elle a travaillé comme étudiante d'été aux Centres d'Accueil Héritage. Elle a travaillé à l'Entité 4 pour la planification des services en français. Safia travaille présentement au Ministère des affaires francophones.



### **Agréé de nouveau... avec mention d'honneur!**

C'est avec un enthousiasme renouvelé, et la fierté d'avoir reçu la mention d'honneur d'Agrément Canada, que CAH continuera d'offrir un continuum de services de qualité aux aînés de notre communauté.



## CAH SOUHAITE LA BIENVENUE À MADINA OUDAHMANE



### Madina Oudahmane, nouvelle gestionnaire de cas à CAH

Madina est titulaire d'un diplôme en psychologie de l'université York (Glendon Campus). Elle a complété divers certificats dans le domaine des sciences sociales notamment celui en techniques de travail social au Collège Boréal.

Elle souhaite apporter sa contribution à la communauté francophone et aux aînés grâce à son empathie, ses connaissances ainsi que son engagement. Elle aime la nature, voyager et apprendre de nouvelles choses, surtout celles relatives à son domaine d'expertise.

**Bienvenue Madina!**

## DU CÔTÉ DE LA BOÎTE À IDÉES



Ne soyez pas timide avec la boîte "aux lettres" qui est dans le lobby de CAH! Nous commençons à recevoir des suggestions. Chacune est considérée et l'on avise par la suite la personne ayant pris la peine de communiquer avec nous de ce qui peut être fait.

Nous apprécions grandement cette opportunité de réfléchir avec vous. Elle nous permet aussi de vous faire part de divers aspects de l'ensemble de notre gestion, qui influencent nos options.

Nous rappelons que tous sont invités à partager dans

la boîte à idées les suggestions (même toutes petites), les commentaires... et les compliments. Si vous n'avez pas l'occasion de vous rendre au 33 Hahn Place, vous pouvez communiquer vos commentaires à [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org).



Cet été, **Laurent Bergeron** improvise pour nous de la **musique instrumentale** pour agrémenter les pauses-café pendant que nous conversons entre amis.

**Pauses-café musicales**  
**Les DIMANCHES à 15h**  
**jusqu'au 4 septembre**  
(dans la salle à dîner du 33 Hahn Place)

## LE JARDINAGE BAT SON PLEIN



De nouveau cet été, plusieurs résidents de la Place Saint- Laurent aménagent avec enthousiasme leur coin jardin sur leur balcon. Ils s’entourent de pots et de boîtes à fleurs de couleurs et d’arômes des plus variés.

D’autres jardiniers et jardinières se passionnent pour leur petit potager situé dans les jardins communautaires. Ils et elles y cultivent une variété de légumes : des laitues, des tomates, des fines herbes, des concombres, des piments et des haricots. De nombreuses fleurs s’y retrouvent également, non seulement

pour leur effet décoratif, mais pour y attirer les pollinisateurs.

Jardiner est une expérience d’admiration, de satisfaction et de partage. Plusieurs s’entraident pour l’arrosage. Certains échangent des informations quant au succès d’une telle récolte. D’autres encore s’intéressent à un nouveau légume et le goûtent pour la première fois. Tous s’adonnent à ce loisir pour y savourer un légume frais cueilli.

Vive le jardinage! C’est une activité du CVA bien appréciée par ceux et celles qui aiment découvrir les secrets de la nature, tout en développant leur pouce vert!!

**Thérèse Vachon** Résidente de la PSL



# CALENDRIER du CVA: août 2022

## Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	2 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	3 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Karaoke	4 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café <b>17 h Soirée Hot-dog</b> 18 h 30 Ciné-club	5 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	6 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	7 15 h Aquarelle <b>15 h Pause-café</b> <b>musicale</b>
8 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	9 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	10 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble <b>15 h Pause-café-Crème</b> <b>glacée</b> 18 h 30 Karaoke	11 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	12 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	13 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	14 15 h Aquarelle <b>15 h Pause-café</b> <b>musicale</b>
15 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque <b>15 h Fête des Acadiens</b> 18 h 30 Bingo	16 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	17 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Karaoke	18 11h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café <b>17 h Soirée Hot-dog</b> 18 h 30 Ciné-club	19 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	20 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	21 15 h Aquarelle <b>15 h Pause-café</b> <b>musicale</b>
22 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	23 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	24 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h <b>15 h Pause-café-</b> <b>Crème glacée</b> 18 h 30 Karaoke	25 11h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	26 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	27 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	28 15 h Aquarelle <b>15 h Pause-café</b> <b>musicale</b>
29 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	30 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	31 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Karaoke				

# CALENDRIER du CVA: septembre 2022

## Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	6 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	7 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble <b>15 h Pause-café-Crème glacée</b> 18 h 30 Karaoke	8 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	9 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	10 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	11 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
12 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	13 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	14 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Karaoke	15 11h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	16 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	17 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	18 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
19 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	20 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	21 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h <b>15 h Pause-café- Crème glacée</b> 18 h 30 Karaoke	22 10 h Magasinage - Dufferin Mall 11h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	23 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	24 11 h Groupe de méditation 15 h Pause-café	25 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
26 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque <b>15 h Fête des Franco- Ontariens</b> 18 h 30 Bingo	27 14 h Cours de français et espagnol 15 Pause-café 18 h 30 Scrabble	28 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Karaoke	29 10 h Magasinage - No Frills 11h 30 RV avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	30		

## CÉLÉBRONS ENSEMBLE ...



### DÉGUSTATION DE CRÈME GLACÉE

Vous êtes tous invités à une dégustation de crème glacée pour se rafraîchir et se régaler. Un moyen de faire face à la vague de chaleur.

**Quand :** Les mercredis à 15 h 10 et 24 août, 7 et 21 septembre  
**Lieu :** Salle à manger de CAH

**Participation :** 2 \$



### SOIRÉE HOT-DOG

Venez profiter pleinement du beau temps avant la fin de l'été, sur la terrasse avec amis et voisins. Nos dernières soirées Hot-dog auront lieu aux dates suivantes :

**Les jeudis à 17 h 30 4 et 18 août et 1<sup>er</sup> septembre**  
**Lieu :** terrasse de PSL

N'oubliez pas d'apporter vos billets de paiement des soirées précédentes à la dernière soirée qui est le jeudi 1<sup>er</sup> septembre pour participer au tirage.  
**Des prix de présence et autres surprises seront au rendez-vous.**



### FÊTE NATIONALE DE L'ACADIE

La Journée de la fête nationale des Acadiens et Acadiennes est le moment de célébrer la diversité de la province et de reconnaître le peuple acadien et sa culture dans l'ensemble du Canada.

Nous vous invitons tous à la pause-café spéciale afin de célébrer la richesse de la culture acadienne dans toute sa diversité.

**Quand :** Jeudi 15 août, à 15 h - **Lieu :** Salle à manger de CAH



### FÊTE DES FRANCO-ONTARIENS

Le Centre de Vie Active organise une pause-café spéciale pour célébrer la journée des Franco-Ontariens et Franco-ontariennes.

C'est le 25 septembre 1975 que le drapeau vert et blanc est hissé pour la première fois dans le nord de l'Ontario.

Cette journée représente une occasion de se rappeler des événements juridiques et historiques qui ont marqué plus de 400 ans de présence française en Ontario.

**N'hésitez pas de porter du blanc et du vert, les couleurs du drapeau franco-ontarien.**

**Quand :** Mercredi 26 septembre, à 15 h - **Lieu :** Salle à manger de CAH

## 4 CONSEILS POUR UNE BALADE RÉUSSIE



Pour les aidants qui veulent prendre l'air avec leur être cher, voici quatre conseils pour rendre une balade agréable pour tous les marcheurs. Il suffit de se mettre... dans les souliers de la personne la plus lente!

### 1. Quelles sont ses limites?

Demandez à la personne ayant une mobilité plus réduite quelle est la longueur de la balade qu'elle trouve confortable. On garde un oeil sur la montre pour revenir sur nos pas à la moitié du temps alloué.

### 2. Quelles sont ses goûts?

Quand on se déplace plus difficilement, on veut une balade digne de nos efforts! C'est le temps de se demander ce qui nous ferait le plus plaisir.

Voir un jardin de fleurs? Marcher dans une forêt? Entendre les vagues? On choisit la destination en conséquence.

### 3. Connaissez-vous le terrain?

En visitant d'avance un circuit de balade, les aidants naturels peuvent s'assurer qu'il est généralement plat, sans escaliers, et dénué de branches et de gros cailloux. Les sentiers larges de fine gravelle ou pavés sont idéaux.

### 4. Où se garer?

Pas toujours facile de trouver un sentier tout près d'un espace de stationnement. On se facilite la tâche en planifiant une balade à trois. Une amie peut alors accompagner la personne à mobilité réduite au point de départ de la balade, tandis que l'autre va garer la voiture plus loin.

Source: [VIVRE+ de la FARFO](#), Édition OCTOBRE 2021, p. 41



## COIN CUISINE : ON SE RAFRAÎCHIT

Voici quelques suggestions très, très faciles pour se rafraîchir à peu de frais durant la belle saison et ajouter un peu de fantaisie à l'heure du goûter (ou du cocktail).

### Raisins givrés

Procurez-vous des raisins frais sans pépins, verts ou rouge.

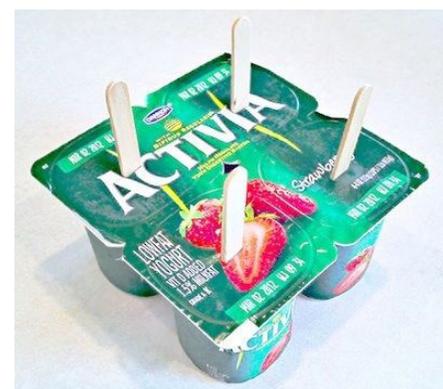
- Égrappez les raisins frais (détacher chaque grain de sa branche).
- Placez les grains de raisin détachés en une seule couche sur une plaque.
- Mettez au congélateur de deux à trois heures. Puis sortez-les au moment de servir.



### Yogourt glacé

Utilisez votre marque et saveur de yogourt (yaourt) préféré, emballé en portions individuelles. Ne déballez pas!

- Enfoncez un bâton de "popsicle" (on les trouve dans les Dollaramas) au milieu de chaque portion individuelle de yogourt.
- Mettez au congélateur de deux à trois heures. Sortez-les au moment de servir et enlevez la pellicule couvrant le yogourt en prenant soin de laisser le bâton en place.



### Glaçons citronnés

Vous pouvez utiliser du citron ou de la lime pour cette recette.

- Tranchez l'agrume en demi-cercles.
- Placer les tranches dans des moules à muffin ou dans un bac à glaçon.
- Mettez au congélateur de deux à trois heures. Puis sortez-les au moment de servir.
- Ajoutez ces glaçons dans le breuvage de votre choix. L'effet est très joli dans une simple cruche d'eau ou dans un cocktail de style mojito.



### Mojito "mocktail"

Pour avoir tout le plaisir d'un cocktail, mais sans l'alcool! Cette recette est pour deux portions. Vous aurez besoin de:

- 1 cuillère à table de sucre de votre choix
- une poignée de feuilles de menthe fraîche
- jus de 3 limes vertes
- 16 onces (350 ml) d'eau minérale pétillante de style soda, Perrier ou Pellegrino
- glace, concassée ou en glaçon
- Écrasez la menthe avec le sucre (on peut utiliser un petit verre pour écraser les ingrédients dans le fond d'un bol).
- Mettre la glace dans deux grands verres et diviser entre eux la menthe sucrée, le jus de lime et le soda. Servez!



NOTE: Pour un mojito alcoolisé, ajoutez la quantité désirée de rhum, blanc ou brun.

## ÉCRIRE SA VIE AVEC JANETTE BRETRAND



En pleine pandémie, Janette Bertrand, journaliste, actrice et écrivaine alors âgée de 95 ans (oui, vous avez bien lu, 95 ans) s'est lancée dans une série d'ateliers pour nous encourager à écrire notre vie.

La série complète des ateliers sous forme de vidéos est disponible gratuitement sous l'onglet *Écrire sa vie!* sur [www.centreamantage.ca](http://www.centreamantage.ca). Ce site web est mis en ligne par le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

### Pas besoin de public!

Janette remarque que certains auront envie d'écrire leur vie pour le bénéfice de leurs enfants, mais qu'on n'a pas besoin d'écrire pour les autres. On écrit pour soi-même, pour notre santé mentale.

C'est quand on relie ce qu'on a écrit qu'on réalise qu'on en a vécu, des choses! Ça renforce la confiance en soi.

Il y a de fortes chances aussi qu'on en apprenne sur nous-même. Nos traits de caractères ressortent, ainsi que nos valeurs et nos motivations. Ça permet souvent de développer un nouveau point de vue sur notre vie et celle des autres. Ça développe l'empathie. On apprend à tout âge.

Si vous voulez tenter l'expérience d'écrire votre vie, laissez Janette décortiquer pour vous chaque étape avec 9 capsules dans lesquelles elle nous parle comme si nous y étions!

Source: [www.centreamantage.ca/ecrire-sa-vie](http://www.centreamantage.ca/ecrire-sa-vie)



## COIN BRICOLAGE : STENCIL AVEC DES PLANTES

Avec un peu de pratique, voici une technique simple qui donne un résultat plutôt raffiné. L'important, c'est de bien couvrir votre table de journaux avant de commencer pour la protéger!

### Matériel

- sélection de brindilles, feuilles ou fleurs qui peuvent être aplaties.
- peinture de style gouache (disponible au Dollarama) dans un plat peu profond. C'est facile à laver.
- feuille de papier blanc
- brosse dure
- couteau ou autre objet dur

### Instructions

1. Arrangez les plantes à votre goût sur la feuille de papier. Bien aplatir.
2. Tremper la brosse dans la peinture sur un demi-centimètre.
3. Tenez la brosse au dessus du montage et raclez-la avec le couteau pour créer un effet de gouttelettes.

**ASTUCE:** Essayez d'abord la technique sur une autre feuille, pour voir à quelle hauteur tenir la brosse pour obtenir les gouttelettes les plus fines.

4. Enlevez délicatement les plantes pendant que la peinture est encore mouillée, et laissez sécher le résultat.

### Stencils avec des plantes



## JEUX DE MOTS : EN BRAILLE!

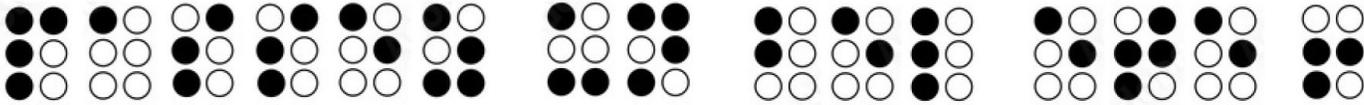
Voici l'alphabet Braille inventé par Louis Braille quand il avait 15 ans et rendu officiel en 1829. Il faut savoir qu'à l'âge de 3 ans, Louis perd un œil en jouant avec un outil de l'atelier paternel. L'autre œil est gagné par l'infection et la cécité survient, irrémédiablement. Louis a dix ans quand ses parents le font inscrire à l'Institution Royale des Jeunes Aveugles à Paris. Il consacre tout son temps libre à perfectionner le système Barbier existant, trop compliqué et peu raffiné, afin de mieux répondre aux besoins des personnes aveugles.

Pouvez-vous décoder ce message en utilisant l'alphabet Braille?

### Braille Alphabet

									
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
									
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
									
u	v	w	x	y	z				
									
?	!	'	,	-	.	capital	#		
									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### MESSAGE À DÉCODER



**Solution :** ! ÊTE UN BEL ÊTE !

## MOTS CACHÉS : PAYS DU MONDE

On cherche les pays cachés dans cette grille de lettres.

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

- Allemagne
- Australie
- Brésil
- Bulgarie
- Égypte
- Espagne
- États-Unis
- Finlande
- France
- Grèce
- Japon
- Portugal
- Royaume-Uni
- Russie
- Sénégal
- Thaïlande



## NOUS JOINDRE

### NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

### Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale	poste 243
Andrée Paulin, directrice générale adjointe	poste 262
Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité	poste 235
Jean Tété, administration et communications	poste 242
Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes	poste 233

### Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205	poste 265
Madina Oudahmane	poste 263
Équipe des préposés, bureau 205	poste 234

<b>Service d'aide à domicile</b>	poste 250
<b>Coordonnatrice des soins</b>	
Junie Zamor	poste 264
<b>Centre de vie active</b>	poste 222
<b>Service de jour</b>	poste 226
<b>Logement</b>	poste 232
<b>Factures</b>	poste 242
<b>Sécurité</b>	poste 249

### CAH

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

[www.caheritage.org](http://www.caheritage.org)

FACEBOOK: [www.facebook.com/CAHToronto](https://www.facebook.com/CAHToronto) – [www.facebook.com/CAHOshawa](https://www.facebook.com/CAHOshawa)

TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis4oans](https://www.twitter.com/CAHdepuis4oans)