



LA GAZETTE : juin-juillet 2022

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour,

Le printemps est finalement ici! J'espère que vous pouvez trouver le temps de sortir dehors et de profiter du beau temps.

Je voulais commencer ce mot en remerciant Ayda Amar, qui a quitté son poste au sein du

CAH le mois dernier. Ayda a travaillé à CAH pour plus de 9 ans et a apporté une vitalité et élément de fun au CVA, ce qui a été beaucoup apprécié par les membres et les employés. Nous cherchons présentement son remplaçant ainsi que des candidats pour remplir les rôles de gestionnaire de cas et chauffeur(euse) bénévole. Si vous connaissez des gens qui seraient intéressés, dirigez-les vers la catégorie **Emplois** sous l'onglet CAH de www.caheritage.org.

En ce qui concerne les activités du CVA, nous allons continuer d'assurer une programmation pour les membres avec une emphase sur des activités à l'extérieur et de l'exercice (les grands points de notre dernier Café du Monde avec les membres du CVA). Voyez les détails sur le nouveau microsite que nous avons créé sous l'onglet CVA du site. Nous vous en parlons à la page 7 de cette Gazette.

Une autre nouvelle est la visite d'Accréditation Canada. Cette visite a été repoussée de quelques jours dû à la disponibilité des visiteurs et elle aura maintenant lieu les 15, 16 et 17 juin.

Nous sommes fiers de toute la préparation que font les employés de CAH et nous sommes très reconnaissants de leurs efforts. Merci beaucoup!

Aussi en juin est notre AGA. Cette dernière aura lieu en présentiel le jeudi, 29 juin. Nous avons hâte de voir tout le monde!

L'été marque aussi plusieurs opportunités de célébrations :

- Le mois des aînés de l'Ontario (juin)
- Le mois de la fierté (juin)
- Le mois national de l'histoire autochtone (juin)
- La Saint-Jean-Baptiste (juin)
- La fête du Canada (1^{er} juillet)
- La fête nationale française (14 juillet)
- La fête de l'Acadie (15 août)

Je vous encourage tous à faire de la recherche sur la célébration qui vous intéresse – il n'est jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau! Moi-même j'ai choisi de lire des livres par des auteurs autochtones en juin.

Si vous voulez des suggestions laissez-moi savoir!

Merci, et au plaisir de passer un bel été



Andrée Paulin
Directrice générale adjointe, CAH

QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS À CAH



AFFILIATION - DEVENEZ MEMBRE VOTANT DE CAH!



Les membres votants de CAH font la différence!

CAH tiendra son assemblée générale annuelle le mercredi 29 juin 2022 à 19 heures en présentiel et seuls les membres en règle avec leur cotisation auront droit de voter.

À ceux qui sont déjà membres de CAH, nous disons un grand merci et nous espérons que vous continuerez de nous faire confiance en renouvelant votre affiliation pour 2022.

Devenir membre votant (ou renouveler son adhésion) en 2022 est une façon de nous aider à définir les orientations futures de CAH sur la base des leçons apprises depuis 2020 et aussi sur la base de plus de 40 ans d'expertise aux côtés de nos aînés francophones.

À travers votre engagement, vous avez la possibilité d'aider à améliorer la qualité de vie des personnes âgées et l'accès aux services en français dans toutes les phases de notre vie.

Nos membres peuvent jouer un rôle clé de différentes façons

- en élisant les membres du conseil d'administration à l'assemblée générale annuelle de CAH,
- en votant à l'assemblée générale annuelle sur des enjeux clés pour le bon fonctionnement de CAH,
- en participant aux sondages ou aux tables rondes de l'organisme,
- en s'engageant dans notre conseil d'administration,
- en restant informés des programmes et services de CAH et des dossiers de santé communautaire concernant les aînés (avec notre rapport annuel et nos infolettres),
- en faisant la promotion des enjeux clé du bien-être de la population vieillissante,
- en démontrant à nos bailleurs de fonds et à nos partenaires l'engagement inclusif de la communauté francophone,
- En faisant la promotion de notre modèle de vieillissement actif au sein de la communauté et de notre recherche continue d'alternatives à toute institutionnalisation précoce

Nous aimerions vous compter parmi nos membres !

Le coût de l'adhésion (ou du renouvellement) est de **20 \$ pour un an** ou **30 \$ pour deux ans**. Le coût de votre affiliation est entièrement déductible d'impôts.

Pour devenir membre de CAH, veuillez consulter la [page d'AFFILIATION](#) sur notre site. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE CAH



En personne, enfin!

Il nous fait plaisir de vous inviter en personne à la 44^e assemblée générale annuelle de CAH (Centres d'Accueil Héritage)

La rencontre est ouverte à tous, mais seuls les membres de CAH en règle ont droit de vote.

Vous aurez la possibilité de devenir membre juste avant l'assemblée en remplissant le formulaire d'adhésion disponible à la table d'inscription.

Veillez noter que la rencontre se déroulera en français.

Quand : mercredi 29 juin, à 19 h

Lieu : CAH, 33 Hahn Place (près de la Distillerie)

CAH RECHERCHE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON CA

Il est temps de regarder vers l'avenir!



CAH recherche de nouveaux membres pour son conseil d'administration (CA).

Les membres de notre CA ont la satisfaction d'avoir un **impact réel** sur l'avancement des services en français **pour bâtir ensemble**, avec nos aînés, une communauté francophone inclusive dans laquelle il fait bon vieillir.



www.CAHeritage.org/NotreCA

Contact: **Joyce Irvine** (vice-présidente du CA)
vice-presidence@CAHeritage.org

ENSEMBLE, CÉLÉBRONS NOS AÎNÉS À CAH

JUIN: Mois des aînés de l'Ontario

Thème 2022: Restons actifs, connectés et en sécurité!



CAH (Centres d'Accueil Héritage) profite de ce mois officiel des personnes âgées pour souligner l'importance de bâtir **dès maintenant** une **communauté inclusive**, pour **les aînés d'aujourd'hui... et de demain.**

www.CAHeritage.org/ApercuDesServicesCAH



DIVERSI-THÉ : FIERTÉ FRANCOPHONE DES AÎNÉ.E.S



Cette nouvelle édition de Diversi-thé nous invite à découvrir des histoires positives d'aîné.e.s LGBTQIA+ francophones et discuter ensemble de comment favoriser leur bien-être.

Nous aurons l'occasion d'entendre le partage d'expérience de plusieurs aîné.e.s et du matériel d'information sera distribué aux participant.es.

Diversi-thé vise à créer des événements éducatifs et culturels dans un espace inclusif et collaboratif pour célébrer la diversité dans tous ses aspects.

Présenté en partenariat entre FrancoQueer, FQAT, la FARFO et CAH

Quand : jeudi 23 juin 2022 à partir de 13 h 30

Lieu : CAH, 33 Hahn Place (près de la Distillerie)

Lien d'inscription : <https://forms.gle/fk2eiiBrDYesKCNUz>

CÉLÉBRONS ENSEMBLE ...

SOIRÉES HOT-DOG



Afin de profiter pleinement de l'été à la Place Saint-Laurent, Vous êtes invités à assister à nos soirées hot-dog. Le menu : **1 hot-dog, 1 boisson, 2 salads et craquelins multigrains.** Pour Venez nombreux pour profiter des douceurs de l'été!

Quand : jeudi 23 juin , à 17 h et autres jeudis toutes les deux semaines.

Coût : 5 \$ (2 \$ de plus pour un hot-dog extra).

FÊTE DES COMMUNAUTÉS FRANCOPHONES



À l'occasion de la célébration de la Saint-Jean Baptiste, CAH vous inviter à une pause-café spéciale.

Venez avec vos chants, vos instruments de musiques, partager la fierté culturelle et la richesse du patrimoine des Canadiens.

Soyez de la fête!

Quand : vendredi 24 juin à 15 h - Lieu : Salle à manger de CAH

Participation : 2 \$

BBQ-FÊTE DU CANADA– Célébrons tous avec fierté et joie notre pays le Canada!



Pour honorer cette journée CAH vous invite à un repas-barbecue qui aura lieu sur la terrasse/et ou dans la salle à manger de CAH. Durant cet événement, vous aurez droit à une ambiance musicale, de l'animation spéciale et des tirages au sort.

Pour s'inscrire, veuillez metre votre nom sur la liste affichée sur le babillard du Centre de vie active (CVA)

Quand : lundi 4 juillet à 12 h- Lieu : Salle à manger de CAH

Participation : membre 10 \$ - nom membre 12 \$

PRISE DE LA BASTILLE



CAH organise une pause-café spéciale en l'honneur de la fête nationale de la France.

Ce sera l'occasion de commémorer, solidairement et avec fierté les moments marquant la Prise de la Bastille et la fête de la Fédération.

Quand : jeudi 14 juillet , à 15 h- Lieu : Salle à manger de CAH

Participation : 2 \$

ATELIER SANTÉ



**Le Centre francophone Du Grand Toronto
en collaboration avec CAH organise un atelier santé**

Thème : La santé du cœur et l'hydratation

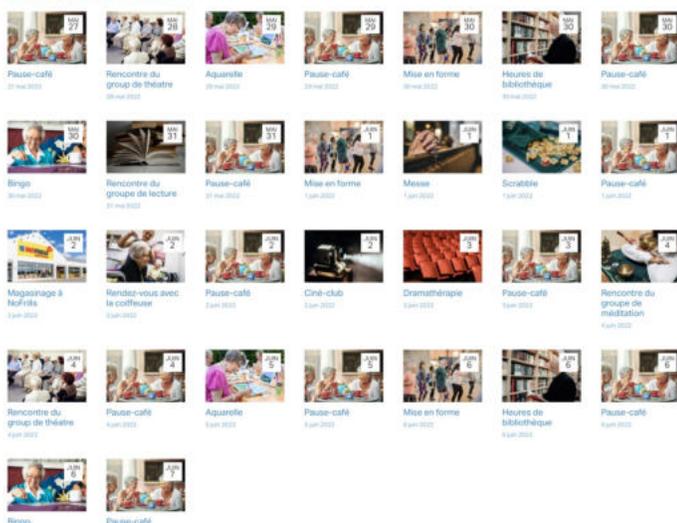
Quand : mercredi 22 juin, à 13 h 30

Lieu : Salle à manger de CAH

LE NOUVEAU MICROSITE DU CVA

Événements et activités

Une grande partie de la mission du Centre de vie active de CAH est de créer un environnement qui encourage les ateliers francophones à l'échelle locale. À l'appui de nos 200 000 et à partager à l'aide de la communauté francophone. Une mission que nous réalisons par l'intermédiaire de nos événements et activités.



S'il vous arrivait parfois d'explorer le contenu sous l'onglet CVA de notre site www.caheritage.org, vous aurez des surprise en y retournant! L'onglet vous mène maintenant vers le nouveau microsite du Centre de vie active de CAH.

Attention! Nous avons jeté les bases du site mais nous travaillons présentement à ajouter des instructions et des descriptions d'activités et à améliorer la navigation. Il reste beaucoup à faire et on s'y met! Nous voulions vous montrer les différentes options offertes par ce nouveau site interactif.

Comment l'utiliser?

Quand vous cliquez sur l'onglet **CVA** du site www.caheritage.org, vous verrez une nouvelle fenêtre s'ouvrir.

Cliquez sur l'onglet **Événements et activités** dans le menu du haut. Vous verrez des options se dérouler. En cliquant sur la première option Événements et activités, vous découvrirez une jolie grille montrant chaque activité en ordre chronologique. En cliquant sur une image pour une date précise, vous serez dirigé vers la page de cette activités. Notez qu'en ce moment, nous n'avons pas encore de descriptions. Elles seront ajoutées dans les deux semaines à venir.

Si vous cliquez sur l'option calendrier, vous trouverez le calendrier mensuel du mois courant. Pour voir le mois suivant, cliquez sur le petit > en haut à droite du calendrier. Pour revenir au mois précédent, cliquez sur le petit < en haut à gauche du calendrier.

Sous l'onglet La Gazette, vous trouverez La Gazette courante ainsi que les autres qui sont en archives. Nous vous invitons à explorer les ressources sou l'onglet **Ressources** (incluant une catégorie de **Recettes**).

CALENDRIER du CVA: juin 2022

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p></p> <p>6 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo</p>	<p>7 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble</p>	<p>1 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble</p>	<p>2 10 h Magasinage - Nb Frits 10h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café</p>	<p>3 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café</p>	<p>4 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café</p>	<p>5 15 h Aquarelle 15 h Pause-café</p>
<p>13 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo</p>	<p>14 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble</p>	<p>8 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café</p>	<p>9 10 h Magasinage - Nb Frits 10h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>10 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café</p>	<p>11 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café</p>	<p>12 15 h Aquarelle 15 h Pause-café</p>
<p>20 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo</p>	<p>21 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble</p>	<p>15 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 13 h 30 Atelier santé</p>	<p>16 10 h Magasinage - Nb Frits 10h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>17 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café</p>	<p>18 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café</p>	<p>19 15 h Aquarelle 15 h Pause-café</p>
<p>27 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo</p>	<p>28 14 h Groupe de lecture 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble</p>	<p>22 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café</p>	<p>23 10 h Magasinage - Nb Frits 10h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 17 h Soirée hot-dog</p> 	<p>24 10 h Dramathérapie 15 h Saint-Jean Baptiste</p> 	<p>25 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café</p>	<p>26 15 h Aquarelle 15 h Pause-café</p> 
<p>27 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo</p>	<p>29 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Crème glacée</p>	<p>30 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>30 10 h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>30 10 h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>30 10 h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>	<p>30 10 h 30 Rendez-vous avec la coiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club</p>

CALENDRIER du CVA: juillet 2022

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 4 10 h Mise en forme 12 h BBQ-Fête du Canada 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café	 5 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble	 6 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café	 7 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 Rendez-vous avec la caiffeuse 15 h Pause-café 17 h Soirée hot-dog 	1 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	2 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre	3 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
11 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Elingo	12 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble	13 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Crème glacée	14 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 Rendez-vous avec la caiffeuse 15 h Pause-café spéciale - La France 18 h 30 Ciné-club	15 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	16 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café	17 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
18 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Elingo	19 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble	20 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café	21 10 h Magasinage - No Frills 10h 30 Rendez-vous avec la caiffeuse 15 h Pause-café 17 h Soirée hot-dog 	22 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	23 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café	24 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
25 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Elingo	26 14 h Groupe de lecture 15 h Pause-café 18 h 30 Scrabble	27 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Crème glacée	28 10h 30 Rendez-vous avec la caiffeuse 15 h Pause-café 18 h 30 Ciné-club	29 10 h Dramathérapie 15 h Pause-café	30 11 h Groupe de méditation 14 h Groupe de théâtre 15 h Pause-café	31 15 h Aquarelle 15 h Pause-café

UN PLAN DE MARCHÉ



Maintenant que voilà la belle saison, c'est le temps de se remettre aux petites marches de santé. On se sent un peu "rouillé"?

Qu'à cela ne tienne! Voici un plan de marche pour améliorer tranquillement votre endurance. Il ne s'agit que d'un outil de référence mais il propose qu'on se donne des petits défis en ajoutant les minutes et les pas à chaque semaine.

Quelques petits conseils pour rendre l'exercice plus agréable:

- **Effectuer les marches le matin**, quand c'est encore un peu frais et qu'il y a moins de monde sur les trottoirs.
- **Se trouver un partenaire de marche**, pour le support moral en s'encourageant mutuellement.
- **Ne pas hésiter à utiliser ce qu'il faut** pour marcher en toute sécurité: bâtons de marche, canne, déambulateur. On laisse l'orgueil de côté. C'est rester en action qui nous garde jeune!

PROGRAMME DE MARCHÉ POUR DÉBUTANTS DE 8 SEMAINES

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	15 min	Repos	Repos	15 min	Repos	Repos	20min
2	15 min	Repos	15 min	Repos	15 min	Marche ou Repos	20 min
3	20 min	Repos	20 min	Repos	20 min	Marche ou Repos	25 min
4	20 min	Repos	20 min	Repos	20 min	15 min	25 min
5	25 min	Repos	25 min	Repos	25 min	Marche ou Repos	30 min
6	25 min	Repos	25 min	Repos	25 min	20 min	30 min
7	30 min	Repos	30 min	Repos	30 min	20 min	35 min
8	30min	Repos	30 min	Repos	30 min	30 min	30 min

COIN CUISINE : RECETTE DE SCONES

La strata est un peu comme un pouding au pain mais salé. Cette recette utilise des cubes de pain un peu sec mais on peut aussi faire une strata en utilisant des tranches de pain complètes. Le principe reste toujours le même. C'est un plat aux oeufs qu'on garde au frigo toute une nuit avant de le cuisiner, ce qui lui donne une texture de soufflée. Délicieuse et facile!

INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1^{1/2} tasse de champignons tranchés
- 1 gousse d'ail émincée
- 6 tasses de cubes de pain légèrement séché
- 1/2 cuillère à soupe de feuilles de thym frais ou 1/2 cuillère à soupe de thym séché
- 1 tasse de Havarti râpé ou de mozzarella
- 2 grosses cuillères à soupe (à table) de levure
- 1/2 tasse de fromage brie en cubes

Mélange d'œuf

- 4 œufs
- 1^{1/4} tasse de lait
- 1/2 tasse de crème légère ou de moitié-moitié
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde sèche en poudre
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 1/2 cuillère à soupe de poivre
- 1/4 cuillère à soupe de poudre d'oignon



PRÉPARATION

1. Faire revenir les champignons et l'ail dans une poêle avec l'huile d'olive. Mettre de côté.
2. Couper le pain en cubes d'un pouce (2.5 cm) et mettre dans un grand bol.
3. Mettre tous les ingrédients du mélange d'oeuf dans un bol séparé, et fouetter à la main.
4. Verser le mélange d'oeuf sur les cubes de pain et laisser imbiber. Puis ajouter le thym et la moitié du fromage.
5. Ajouter les champignons (ou légumes cuits) et bien mélanger le tout.
6. Graisser un plat allant au four et y ajouter le mélange. Recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer toute la nuit au frigo.
7. Au moment voulu, préchauffer le four à 350°F (180°C). Mettre le plat au four, couvert, pour 30 minutes. Puis, découvrir, parsemer le reste du fromage et continuer la cuisson à découvert pour 15 à 20 minutes. Laisser reposer 10 minutes.

Astuces du chef : On peut faire ce plat en remplaçant les champignons par n'importe quels légumes cuits (ex. Asperges ou brocoli) ou viande cuite (ex. Jambon ou poulet). On peut utiliser le fromage de notre choix. Les tranches de pain de seigle s'agencent très bien avec du saumon fumé et du fenouil

DES MOTS POUR LE DIRE

Avant de comprendre les émotions de ceux qui nous entourent, il faut comprendre celles que nous vivons à l'intérieur de nous!

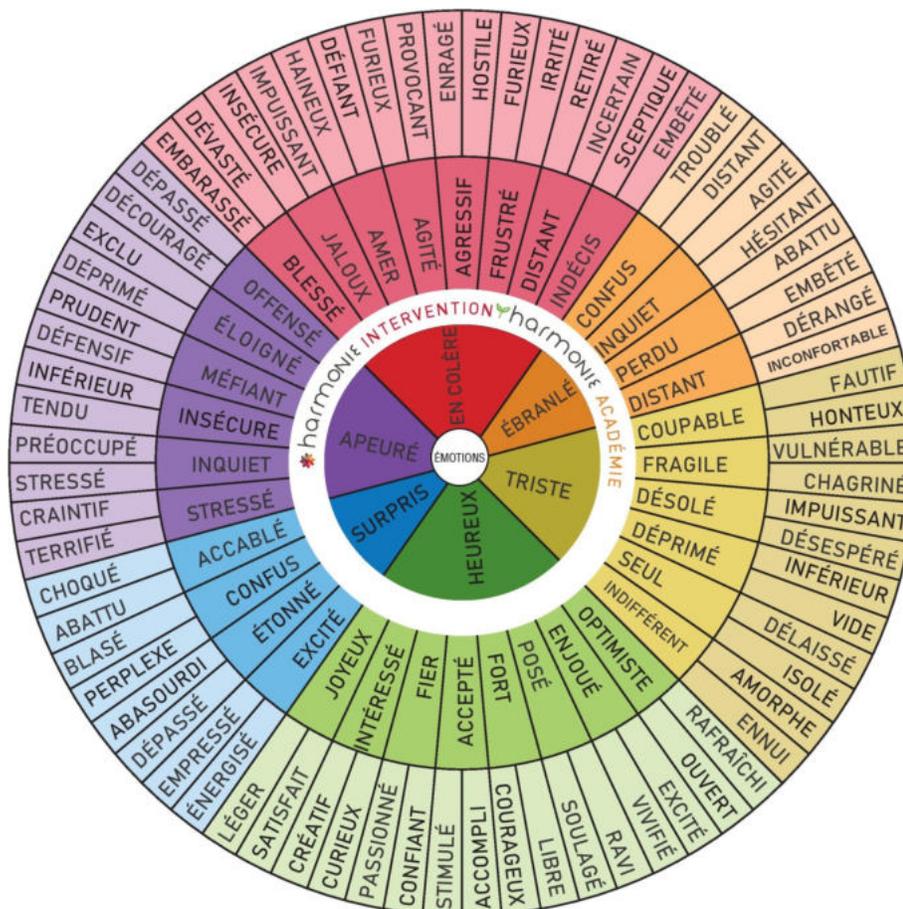
De façon générale, la plupart des gens ont du mal à identifier plus d'une dizaine d'émotions! On dira qu'on est triste, heureux, apeuré, surpris, en colère... puis, les mots nous manquent. Or, les psychologues peuvent identifier près d'une centaines d'émotions!

Heureusement, depuis quelques temps les spécialistes se sont mis à créer des roues d'émotions pour nous aider à aller un peu plus loin pour exprimer ce que l'on ressent. Voici donc une roue d'émotions que nous avons empruntée à l'Académie Harmonie.

Autour des émotions de base dans le cercle du centre, on trouve des émotions plus précises. Par exemple, derrière l'émotion de base de la colère, on peut découvrir qu'on est: blessé, jaloux, amer, agité, agressif, frustré, distant ou indécis.

Distinguer lequel de ces sentiments l'on ressent nous aidera à mieux nous comprendre et à mieux expliquer aux autres ce qu'on vit. La conversation peut alors commencer. La prochaine fois qu'on cherche les mots pour le dire, on aura intérêt à se référer à cette roue!

Source: <https://formation.harmonieacademie.com>



COIN JARDINAGE :

Quelques conseils pour un beau balcon

Pour ceux qui aimeraient commencer à décorer leur balcon, nous avons demandé conseil à deux aînées expertes pour créer de beaux univers sur leur balcons (Marielle, résident de PSL, et Martine, habitant le quartier de Danforth).

Les bonnes questions avant de se lancer:

- Quel sorte d'ensoleillement son balcon reçoit-il? Plein soleil toute la journée? Ombre toute la journée? Moitié-moitié? Ça influencera le choix des plantes.
- Bien mesurer pour éviter d'y mettre des meubles trop gros.
- Prioriser l'utilisation du balcon qui nous ferait le plus grand **plaisir**: espace pour faire de l'exercice, extension de la salle à dîner, jardinage, un petit coin pour lire, ou pour méditer, ou encore pour prendre son café. Notre préférence influencera l'aménagement de notre balcon.

Première étape

- Déposer un tapis ou des tuiles sur le plancher.
- Acheter les petits meubles selon la grosseur du balcon et l'utilisation qu'on veut en faire.
(Considérer un parasol pour l'intimité et avoir le choix de réduire l'ensoleillement excessif.)

Deuxième étape

- Penser à la décoration: une belle toile sur un mur, de jolies jardinières à accrocher, des pots esthétiques, etc.
- Choisir les plantes d'accompagnement de grosseurs variées. Choix de plantes: Fougères, Géraniums, Gardenia, Hibiscus, etc. Et pourquoi pas un petit coin pour les herbes.

Troisième étape

- Un paravent ou un panneau de tissus donnera du style et de l'intimité et pourra aider à créer de l'ombre.
- Beaucoup d'imagination et surtout beaucoup d'amour.



COIN BRICOLAGE : POUR DE MEILLEURS BOUQUETS



Nous avons trouvé le secret des fleuristes pour créer de beaux bouquets. Beaucoup plus simple qu'on ne l'aurait crû! Il suffit d'utiliser du ruban adhésif (ou masking tape) pour créer une grille qui servira de point de repère.

Collez en travers du bec de votre vase deux bandes de ruban adhésif sur la longueur, et deux bandes sur la largeur. Vous obtiendrez une grille de neuf carreaux. (Si le bec de votre vase est plus large, vous pourrez créer une grille avec plus de carreaux en collant plus de bandes.)

Distribuez ensuite les tiges de feuillage dans les carreaux près du rebord du vase. Puis installez dans le carreau central les fleurs principales. Finalement, ajoutez les fleurs secondaires tout autour des fleurs plus importantes. Le bouquet sera plus "ouvert" et permettra de mieux admirer toutes les fleurs.

Quelques astuces pour préserver plus longtemps nos fleurs:

- Couper en angle la pointe de la tige de chaque fleur du bouquet.
- Enlever les feuilles de la partie de la tige qui sera dans l'eau du vase.
- Écraser avec un marteau la pointe de la tige pour lui permettre de mieux absorber l'eau.
- Mettre le bouquet au frigo pendant la nuit.
- Changer souvent l'eau.



Source: www.earnesthomeco.com/beginner-blooms-the-market-bunch



JEUX DE MOTS : ON S'HABILLE

Il s'agit ici tout simplement d'un exercice d'observation. Il suffit de trouver les mots listés sous la grille. Le jeu sera terminé quand vous aurez trouvé tous les mots!

Nous avons trouvé cette grille dans la ressource www.puzzles-to-print.com/french-puzzles, qui comprend plusieurs jeux de mots en français. Une bonne adresse à consulter pour les jours de pluie.



Je m'habille



ANORAK
BAS
BLOUSON
CALEÇON
CEINTURE
CHAUSSETTES
CHEMISE
COLLANT
COSTUME

CRAVATE
HAUT
IMPERMÉABLE
JEAN
JUPE
MAILLOT DE BAIN
MANTEAU
PANTALON
PULL

PYJAMA
ROBE
SANDALES
SHORT
SMOKING
SURVÊTEMENT
TEE-SHIRT
TENNIS
VESTE

JEU DE MOTS : LES MOIS DE L'ANNÉE

Reliez chaque mois avec sa définition.

LES MOIS DE L'ANNÉE

JANVIER	Je suis le seul mois qui a trois lettres.	JUILLET	Avec moi, on fête le Halloween.
FÉVRIER	Je suis le dernier mois de l'année.	AOÛT	Je suis le seul mois qui a cinq lettres.
MARS	Avec moi, le printemps commence.	SEPTEMBRE	Je vais après le mois de juin.
AVRIL	C'est la rentrée à l'école !	OCTOBRE	Je suis l'onzième mois de l'année.
MAI	Je suis le mois le plus court.	NOVEMBRE	Avec moi, on commence les vacances d'été.
JUIN	Je suis le premier mois de l'année.	DÉCEMBRE	Je suis le seul mois avec un accent circonflexe.

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
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