



JOYEUSE FÊTE DE PÂQUES

LA GAZETTE : avril 2025

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Chers membres du Centre de Vie Active,

Le mois d'avril est enfin arrivé, apportant avec lui la promesse du printemps et une multitude de célébrations et d'événements. Alors que les jours rallongent et que les températures se réchauffent, nous avons préparé une programmation

riche et variée pour vous accompagner tout au long de ce mois.

Nous commencerons avec la célébration de la journée des proches aidants en s'arrêtant un instant pour nous rappeler de l'importance du rôle des proches aidants dans le maintien des aînés à domicile et le soutien au vieillissement positif. Nous n'en parlons pas assez encore et les remercions rarement alors que peu se fait sans eux. Venez partager vos expériences au micro de CAH.

Le 22 avril, nous célébrons la Journée de la Terre, une occasion mondiale, universelle, de sensibilisation à la protection de notre environnement. Le thème est « Notre énergie, notre planète », mettant en lumière l'importance des énergies renouvelables pour un avenir propre et durable. Nous avons le pouvoir de faire une différence. Que ce soit par des gestes simples comme réduire notre consommation d'énergie, recycler, ou participer à des initiatives locales, chaque action compte. Nous parlerons des dossiers sur lesquels CAH travaille pour améliorer son environnement et réduire son empreinte carbone.

Nous célébrerons la Pâques le 23 avril 2024 avec notre traditionnel repas. C'est une fête importante pour beaucoup, marquée par des repas en famille et des activités festives. Cette année nous souhaitons que cette célébration soit encore plus inclusive, représentative de notre communauté d'origines et de spiritualités multiples. Donc à notre menu nous ajoutons l'option volaille et végétarien. Inscrivez-vous!

Les activités tant demandées de dramathérapie et de Yoga reprennent à raison de deux sessions par mois pour chacune, sur un cycle de 3 mois auquel nous vous demandons de vous inscrire afin de vous engager pour la période. Cet engagement vient avec une contribution au recouvrement des coûts de \$5 pour chaque session, soit \$30 pour les six sessions payables à l'inscription. Les cas particuliers seront gérés individuellement. Cette approche est mise en place seulement pour ces deux activités, la fréquence sera à ajuster en fonction de la participation et des ressources disponibles.

Concernant les sorties, nous proposons une visite d'un apiculteur urbain (abeilles!) et nous restons disponibles pour discuter de l'organisation d'autres sorties. Vous savez sans doute que nous avons effectué une demande de financement auprès de la fondation Trillium pour l'achat d'un véhicule de 9 places. Nous restons toujours dans l'attente de la réponse, nous savons que notre proposition est toujours considérée.

Finalement, vous remarquez que notre programmation est encore pour un mois. Nous procédons ainsi du fait l'absence de notre coordinateur du CVA et d'engagements importants qui ont mobilisé nos ressources. Nous espérons que cette programmation qui est

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

détaillée dans cette mini Gazette vous apportera joie et inspiration.

Profitez pleinement de ce mois d'avril et des nombreuses activités et célébrations qu'il offre.

Merci à tous,

Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH



Reconnaissance de Barbara Ceccarelli comme défenseuse des personnes âgées par le bure du MPP Chris Glover.

PHOTOS D'ACTIVITÉS



LE SALON DE VIE ACTIVE « AÎNÉ.E.S EN ACTION ET EN SANTÉ »



Le mercredi 19 mars 2025, le premier Salon de Vie Active « Aîné.e.s en action et en santé », organisé par CAH en partenariat avec Retraite Active de Peel (RAP), s'est tenu à Mississauga.

La communauté francophone de Peel, en pleine croissance, a bénéficié de ce salon comme d'une occasion unique de mobiliser des services adaptés à ses besoins. Des exposant.e.s, prestataires de services, des organismes à but non lucratifs et organismes gouvernementaux étaient présents pour offrir des informations et des ressources précieuses. Certains ont animé des sessions thématiques interactives.

Le commissaire aux services en français (Ombudsman) a informé les participants de leurs droits concernant les services en français face à une audience très attentive qui lui a posé de nombreuses questions. Un panel de discussion modéré par Geneviève Quintin du collège Glendon, avec CAH, la FARFO, la Société Alzheimer et CAMH, a suivi pour aborder les enjeux du vieillissement positif, actif et en santé.

Ce salon a été un franc succès. Nous avons accueilli 78 participants et récolté des témoignages et des informations qui nous permettront de mieux soutenir les communautés francophones, en particulier celle de Peel. Une partie du contenu sera bientôt partagée plus largement.

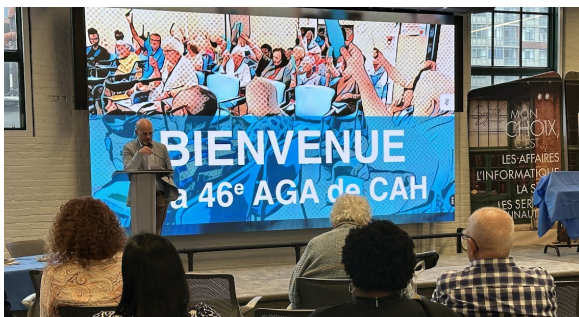
Il n'y aurait pas eu de succès sans le partenariat entre Retraite Active de Peel et CAH. Les membres de RAP, dont Lorraine Gandolfo et Carmen Gauthier, ont été incroyables d'efficacité, et de disponibilité. Cette équipe a incarné ce qu'« Aîné.e.s en action et en santé » signifie dans la réalité. Nous remercions donc Retraite Active de Peel mais aussi tous les participants, les panélistes, les exposants et l'équipe de CAH pour un travail dont ils peuvent être fiers. Ce salon est la preuve de l'infatigable dynamisme de la communauté francophone.

Le travail n'est pas achevé, car nous devons construire sur les résultats du salon afin d'augmenter l'accès aux services en français dans la région de Peel. Nous espérons que cette initiative est la première d'une longue série de synergies visant à enrichir la vie des aîné.e.s francophones.

Voici le lien de la galerie de photos du Salon : <https://photos.app.goo.gl/KGROEsJG4rHpPH559>



RAPPEL : RENOUELEMENT OU AFFILIATION À CAH



Chers membres et amis de CAH, nous vous rappelons que la période de renouvellement et d'adhésion à CAH est en cours. Les membres votants jouent un rôle essentiel dans l'orientation future de notre organisme, contribuant ainsi à la création d'une communauté francophone dynamique où nos aînés peuvent s'épanouir. Votre soutien est crucial pour assurer la croissance et l'évolution de CAH. Renouveler votre adhésion ou devenir un nouveau membre votant est la meilleure façon de participer à cette mission ! En devenant membre votant de CAH, vous affirmez votre

engagement envers une communauté inclusive et contribuez à la mise en place de services adaptés aux besoins sociaux, de santé et de logement des personnes âgées. L'adhésion coûte 20 \$ pour une année ou 30 \$ pour deux ans, et elle est entièrement déductible d'impôts. Pour adhérer à CAH, veuillez imprimer et remplir le formulaire disponible sur notre site (www.caheritage.org/nosmembres).

Si vous souhaitez régler par carte de crédit, veuillez scanner votre formulaire complété et l'envoyer par courriel à jtete@caheritage.org. Pour un paiement par chèque, merci d'envoyer votre formulaire accompagné d'un chèque à l'ordre de Centres d'Accueil Héritage à l'adresse suivante : CAH (Centres d'Accueil Héritage), 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto, ON M5A 4G2.

Pour toute information complémentaire, ou pour obtenir un formulaire imprimé, n'hésitez pas à contacter Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.

RAPPEL : RENOUELEMENT OU ADHÉSION AU CENTRE DE VIE ACTIVE (CVA)



Chers membres du CVA, nous tenons à vous rappeler que la période de renouvellement de votre adhésion au CVA est en cours. C'est le moment de renouveler votre carte d'adhésion au CVA. Sachez que cela vous permet de profiter de notre large éventail d'activités. Les membres bénéficient également d'un tarif réduit pour les repas. Nous invitons les non-membres à contacter notre équipe ou à visiter la page *Centre de vie active* sous l'onglet *Nos services* sur notre site www.caheritage.org. Cela vous donnera une vision plus précise de notre programmation variée.

Le coût de l'adhésion est de 20 \$ pour une durée de 12 mois.

Pour renouveler ou devenir membre du CVA

Mode de paiement: Le CVA accepte les paiements de 20 \$ en argent comptant ou par chèque.

En personne: Remplissez le formulaire à la table de renouvellement au 1er étage de CAH (au 33 Hahn Place), puis remettez le directement à Claude Bayemi.

Par la poste: Remplissez le [formulaire](#) et envoyez-le avec votre chèque émis à l'ordre de **Centre des Pionniers** . à l'adresse suivante : Centres d'Accueil Héritage, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter Claude Bayemi au 416-365-3350, poste 222, ou à l'adresse cbayemi@caheritage.org . Il est important de souligner que l'adhésion au CVA est séparée de l'affiliation à la corporation de Centres d'Accueil Héritage, qui est nécessaire pour devenir membre votant de CAH.

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES D'AVRIL DU CVA



LA JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS

À l'occasion de la Journée des proches aidants, nous vous invitons à une pause-café spéciale pour souligner le rôle important qu'ils jouent dans notre société.

Ensemble, célébrons nos proches aidants

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

QUAND: Lundi 1 avril à 15 h



SÉANCE D'INFORMATION AVEC SERVICE CANADA

Le CVA organise une séance d'information en partenariat avec Service Canada, axée sur les **prestations du Régime de pensions du Canada et prestations de la Sécurité de la vieillesse**.

Nous vous attendons nombreux pour partager avec vous ce moment de partage et d'échange d'information.

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

QUAND: 3 avril, à 14 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Alimentation et mémoire

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

QUAND: Mercredi 16 avril, à 13 h 30



VENEZ DÉCOUVRIR LE MONDE DES ABEILLES !

Nous vous invitons à une sortie sociale pour visiter un apiculteur urbain. Une occasion d'avoir des informations générales sur les abeilles, de découvrir comment elles contribuent à assurer l'approvisionnement alimentaire de notre pays; de fabriquer et de conserver une mini bougie en cire d'abeille, etc.

OÙ: The Bee Shop, 1340, rue Bloor Ouest, Toronto

QUAND: Jeudi 17 avril, départ à 13 h

Coût : aînés 18 \$ - adultes 22 \$

Pour plus d'information, communiquer avec Claude Bayemi par téléphone au 416 365 3350, poste 242 ou par courriel à cbayemi@caheritage.org

Avril 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 11h Méditation (Chapelle) 11h Mise en forme avec Julie (2) 15h Pause-café	1 11h Mise en forme avec Alain (2) 13h30 Jeux de société (2) 15h Pause-café spéciale pour la journée nationale des	2 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h-12h Musicothérapie 13h30 OM Chanting 15h Pause-café	3 10h15 No Frills 11h Mise en forme avec Julie (2) 14h Atelier avec le service Canada 15h Pause-café	4 11h Mise en forme (2) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café	5 15h Pause-café	6 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
7 11h Méditation (Chapelle) 11h Mise en forme avec Julie (2) 15h Pause-café	8 11h Mise en forme - Alain (2) 13h30 Jeux de société (2) 15h Pause-café	9 10h Mise en forme avec Yudala (2) 10h-17h Coiffeuse 11h-12h Musicothérapie 13h30 OM Chanting 15h Pause-café	10 10h15 No Frills 11h00 Mise en forme - Julie (2) 13h30 Dramathérapie (2)	11 11h Mise en forme (2) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	12 9h15 15h Pause-café 15h30 Yoga sur chaise (2)	13 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
14 11h Méditation (Chapelle) 11h Mise en forme avec Julie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	15 11h Mise en forme avec Alain (2) 13h30 Jeux de société (2) 15h Pause-café	16 11h Mise en forme - Yudala (2) 11h-12h Musicothérapie 13h30 Atelier santé - Alimentation et Memoire	17 10h15 No Frills 11h00 Mise en forme - Julie (2) 14h Visite a the Bee Shop 17h Soiree speciale	18 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (SD)	19 15h Pause-café	20 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
21 11h Mise en forme avec Julie (2) 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)	22 11h Mise en forme avec Alain (2) 13h30 Jeux de société (2) 15h Pause-café spéciale la Journée de la Terre (SD)	23 11h Mise en forme - Yudala (2) 10h-17h Coiffeuse 11h-12h Musicothérapie 12h Repas spécial pour la Pâques 15h Pause-café	24 10h15 No Frills 11h00 Mise en forme - Julie (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café	25 11h Mise en forme (2) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	26 15h Pause-café 15h30 Yoga sur chaise (2) 15h30 Si on chantait (2)	27 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
28 11h Mise en forme avec Julie (2) 15h Pause-café spéciale - Journée internationale de la danse - danse sur chaise 18h30 Bingo (SD)	29 11h Mise en forme avec Alain (2) 13h30 Jeux de société (2) 15h Pause-café spéciale - Anniversaires du mois	30 11h Mise en forme - Yudala (2) 11h-12h Musicothérapie 13h30 Atelier santé - Allergie Partie 1				Du 27 Avril au 03 Mai Journée internationale des bénévoles
Légende				Légende		
ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA				ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA		
VERT = Activités du Comité des locataires				VERT = Activités du Comité des locataires		
NOIR = Activités régulières du CVA				NOIR = Activités régulières du CVA		
(SD) = Salle à dîner				(SD) = Salle à dîner		
(2) = Salle 2				(2) = Salle 2		
(3) = Salle 3				(3) = Salle 3		

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES D'AVRIL DU CVA



JOURNÉE DE LA TERRE

Le 22 avril, célébrons ensemble la Journée de la terre, une occasion privilégiée d'agir pour l'environnement. Profitons de cette journée spéciale pour renouveler notre engagement à la sauvegarde de notre environnement.

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

QUAND: Mardi 22 avril à 15 h



REPAS DE PÂQUES

À l'occasion de la célébration de Pâques, CAH vous invite à son repas traditionnel. Une occasion de vivre d'agréables moments ensemble avec de la bonne musique, une belle ambiance, ainsi que des prix de présence et le tirage 50/25/25. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Claude Bayemi par téléphone au 416 365 3350, poste 222 ou par courriel à cbayemi@caheritage.org ou ajoutez votre nom à la liste affichée sur le babillard du CVA à la Place Saint-Laurent.

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

QUAND: Mercredi 23 avril à 12 h

COÛT DU REPAS : Membre : 25 \$ - Non membre : 30 \$



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA DANSE

Célébrée le 29 avril de chaque année, cette journée met en lumière l'importance de la danse comme moyen d'expression, de culture et de communication universelle. Que vous soyez danseur ou spectateur, venez profiter de la **Journée internationale de la danse** par une participation à la danse sur chaise !

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

QUAND: Lundi 28 avril, à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Allergie, 1^e partie

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

QUAND: Lundi 28 avril, à 15 h

DU 27 AVRIL AU 3 MAI, CÉLÉBRONS NOS BÉNÉVOLES!



Le thème de la Semaine de l'action bénévole 2025 est « Le bénévolat fait des vagues ». Il met en lumière le pouvoir, l'impact et l'importance des efforts bénévoles individuels et collectifs au Canada.

Comme une vague, le bénévolat crée du mouvement. L'eau est toujours en mouvement. Elle s'écoule, se déplace et se transforme avec chaque vague ou ondulation. Il en est de même avec chaque contribution bénévole visant à améliorer nos collectivités.

Qu'il s'agisse de gros ou de petits gestes, chaque effort bénévole individuel suscite un élan, a le pouvoir d'influencer et d'inspirer, et contribue à créer une vague de changement positif. La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de souligner la valeur des bénévoles, ainsi que leur incidence positive sur la société. (Bénévoles Canada).

CAH aimerait profiter de l'occasion pour rendre un vibrant hommage à tous ses bénévoles pour marquer de manière tangible leur contribution exceptionnelle à l'épanouissement de nos aînés francophones et pour montrer la valeur incommensurable que nous accordons à leurs contributions. C'est le lieu de vous témoigner toute notre reconnaissance.

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

UN GRAND MERCI À VOUS TOUS !

VOLUNTEERS LE BÉNÉVOLAT VOLUNTEERS LE BÉNÉVOLAT VOLUNTEERS LE BÉNÉVOLAT VOLUNTEERS LE BÉNÉVOLAT
MAKE FAIT DES MAKE FAIT DES MAKE FAIT DES MAKE FAIT DES
WAVES VAGUES WAVES VAGUES WAVES VAGUES WAVES VAGUES

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
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
Cellulaire : 416-678-4393	

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

Factures poste 242

Sécurité poste 249

Gestionnaire de l'immeuble
Hassiatou Sale, bureau 100 poste 232

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

www.caheritage.org

FACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis45ans