



LA GAZETTE :

Avril-mai 2022

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous et à toutes,
Nous sommes arrivés au printemps! Le temps de renouveau, de joie et d'opportunités.
Et du jardinage à CAH!

Vous aurez certainement remarqué que nous avons repris nos activités en présentiel avec, bien sûr,

les précautions nécessaires et recommandées.

C'est un grand plaisir de voir reprendre les activités comme les pauses cafés, la mise en forme et les sorties. Et avec le beau temps qui arrive, nous avons hâte de retrouver la communauté de CAH.

Parlant de la communauté de CAH, en mars 2022, nous avons formalisé notre partenariat avec le Collège Boréal en signant un protocole d'entente au cours d'une cérémonie officielle qui s'est déroulée à CAH. Il y a longtemps que nous collaborons avec le Collège Boréal et nous sommes heureux de pouvoir continuer cette fructueuse collaboration. Un grand merci à toute l'équipe qui a contribué à la planification et au succès de cette entente!

Un autre grand événement qui arrive à grands pas est le renouvellement de l'agrément de CAH. En début juin nous allons recevoir la visite des inspecteurs. Notre but est évidemment de garder notre statut d'organisme agréé par Agrément Canada. Nos employés sont très préparés, et nous travaillons fort pour faire en sorte que la visite soit une expérience positive.

En ce qui concerne le CVA, nous planifions un Café du Monde le 6 mai dans le but de recueillir vos opinions et suggestions.

Nous travaillons également sur la création d'un nouveau microsite pour le CVA, dont le lancement se fera bientôt. Le microsite est un endroit où vous pourrez voir les événements à venir, lire des articles sur la santé mentale et physique, trouver de nouvelles recettes, passer en revue les photos d'événements passés et vraiment vous sentir partie intégrante de notre communauté. Nous remercions les membres du CVA qui ont contribué à son développement.

Lors de la rédaction de ce mot de la direction, il y a beaucoup de changements qui se font en ce qui concerne la COVID. On tient à vous assurer que les employés de CAH mettent toujours l'emphasis sur la sécurité de nos clients et de notre communauté. Nous continuerons de vous prioriser. s'il vous plaît, n'hésitez pas de nous contacter si jamais vous avez des questions ou des suggestions.

Merci,



Andrée Paulin
Directrice générale adjointe, CAH



Devenez membre votant de **CAH**!

Pour **bâtir** ensemble, **avec nos aînés**,
une communauté francophone dynamique
dans laquelle il fait bon vieillir.



En vous affiliant à CAH en tant que membre votant,
vous reconnaissez l'importance d'une communauté inclusive,
participant à l'élaboration de services répondant aux besoins
sociaux, de santé et de logement des personnes âgées.

www.CAHeritage.org/AFFILIATION



UNE NOUVELLE BOÎTE À IDÉES DANS LE LOBBY DE CAH



Les visiteurs et les employés de CAH, ainsi que les résidents de Place Saint-Laurent ne pourront pas manquer la nouvelle boîte à idées qui sera sous peu installée dans le lobby. Tous seront invités à s'exprimer!

Qu'est-ce que c'est?

Attention! Malgré ses allures de boîte aux lettres classique, cette boîte bleue n'a rien à voir avec POSTES CANADA. Il s'agit bien pour la direction de CAH d'une nouvelle façon pour recueillir vos commentaires. Le but est de continuer d'améliorer ce qui existe, et de penser... en dehors de la boîte avec vos nouvelles idées.

Quoi mettre dans la boîte?

- vos suggestions (nulle suggestion n'est trop petite...)
- vos commentaires (écrits, dessinés, on accepte tout)
- vos compliments (on espère)
- vos plaintes (dans une enveloppe scellée, avec vos coordonnées)
- vos idées (même les plus farfelues, les plus drôles, les plus grandes)
- ou autres... (mais pas vos lettres d'amour!)

Quoi que vous mettiez dans la boîte à idées, n'oubliez pas de lever le petit drapeau rouge!

Note: Vous pouvez faire des soumissions anonymes si vous préférez (sauf pour les plaintes). Nous recommandons de mettre vos commentaires dans une enveloppe scellée ou de plier votre feuille en deux, fixée avec un papier collant.

Que ferons-nous avec ça?

Deux fois par mois, notre Directrice-Contrôle de la qualité viendra recueillir le contenu de la boîte pour prendre connaissance de vos idées.

La Direction partagera les commentaires marquants et les actions résultant de ces commentaires sur un tableau près de la boîte, dans *La Gazette* et sur le site web de CAH.



VOTRE OPINION COMPTE!

RENCONTRE DE DISTRIBUTION DES JARDINS COMMUNAUTAIRES DE PSL



Les clients du CVA (résidant à la PSL et ayant une carte de membre du CVA) qui souhaitent cultiver un jardin devront s'inscrire sur la liste qui sera affichée sur le babillard de PSL dès le 19 avril.

Le jeudi 12 mai à 14 h, dans la salle à dîner de CAH, nous procéderons au tirage au sort pour distribuer les dix parcelles et les potagers disponibles. Nous profiterons de l'occasion pour faire un petit rappel du règlement de jardinage à la Place Saint-Laurent.

Lors de cette rencontre, nous allons répondre à toutes vos questions au sujet de cette activité. Ce sera aussi l'opportunité pour ceux qui n'ont pas pu participer les années précédentes de vivre cette expérience et d'en apprendre davantage sur le déroulement du jardinage à la PSL.

Nous attirons votre attention sur le fait que le nombre de parcelles et potagers disponibles est limité.

Les clients dont les noms seront pigés, paieront une cotisation de \$10.



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE



« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants. » **Antoine de Saint-Exupéry**

Le 22 avril est la journée de la terre. Chaque année, nous profitons de cette journée spéciale pour célébrer notre environnement.

C'est une journée importante célébrée partout à travers le monde. La première a eu lieu le 22 avril 1970.

C'est l'occasion pour nous rappeler que la Terre et ses écosystèmes nous soutiennent et nous nourrissent durant toute notre vie.

C'est également une journée pour nous sensibiliser aux défis auxquels est confrontée notre planète.

DÉCORATION DE CHAPEAUX



Comme à chaque année, à l'occasion de la fête des mères, vous êtes invités à participer à cet atelier de décoration de chapeaux dans la salle à manger.

Lors de la pause-café de la fête des mères, les invités vont voter pour choisir les trois plus beaux chapeaux. Les gagnantes recevront des cadeaux-surprise.

Nous aurons quelques chapeaux à offrir en quantité limitée. N'hésitez pas à apporter votre propre chapeau.

Quand : jeudi 5 mai à 14 h

Lieu : salle à manger de CAH

LE BÉNÉVOLAT EST L'EMPATHIE EN ACTION CAH VOUS DIT MERCI



Dans le cadre de la **Semaine nationale de l'action bénévole 2022**, dont le thème cette année est « **Le bénévolat est l'empathie en action** », CAH aimerait profiter de l'occasion pour rendre hommage et féliciter ses bénévoles pour leur engagement, leur générosité et leur rôle crucial au sein de l'organisme.

Comme nous vous l'annoncions il y a de cela deux ans déjà, nous espérons qu'avec l'assouplissement des mesures prises pour lutter contre la COVID-19, nous allons pouvoir vous inviter à la soirée de reconnaissance des bénévoles que nous comptons organiser au mois de mai pour célébrer tous ensemble. **Si tel est le cas, une invitation sera envoyée aux bénévoles ultérieurement une fois que la date sera retenue.**

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

WEBINAIRE : LE TESTAMENT ET LA PROCURATION PAR LE CFGT



Dans le cadre de notre partenariat avec le CFGT, l'équipe juridique du Centre francophone offrira un webinaire sur le testament et la procuration aux clients et employés de CAH.

Nous vous encourageons vivement à participer.

Une occasion à ne pas rater pour apprendre davantage sur ces sujets importants et pour poser vos questions directement et gratuitement à l'avocat.

Le lien de l'invitation zoom de cette rencontre vous sera envoyé quelques jours avant la date du webinaire.

Quand : mercredi 4 mai à 15 h

Lieu : Sur Zoom. (Quelques places seront disponibles en personne dans la salle à manger de CAH).



CÉLÉBRONS ENSEMBLE ...

LE REPAS DE PÂQUES



À l'occasion de la célébration de Pâques, CAH organise un repas de fête spécial pour ses clients et les résidents de la Place Saint-Laurent. Le repas de Pâques une traditions dont on est fiers d'une année à l'autre.

Afin de permettre à un grand nombre de personnes de prendre part à cette célébration, le repas sera offert deux jours. Donc, ne ratez pas cette 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 Ayda à aamar@caheritage.org ou ajoutez votre nom à la liste affichée sur le babillard du CVA ici à la PSL. Le menu sera également disponible sur le babillard.

Nous souhaitons à vous et à vos familles, une joyeuse fête de Pâques!

Quand : mercredi 20 avril - jeudi 21 avril, à 12 h

Participation : 15 \$ pour les membres, 17 \$ pour les non-membres

Lieu : Salle à manger de CAH

FÊTE DES MÈRES



Pour célébrer la fête des mères, CVA vous invite à une pause-café spéciale pour honorer et rendre hommage à nos mamans. C'est l'occasion de mettre les mamans au centre de toutes les attentions, avec des petits mots d'amour.

Les dames qui porteront un chapeau fleuri auront la chance de gagner un prix en participant au tirage au sort des 3 plus beaux chapeaux. Alors, n'oubliez pas de porter vos beaux chapeaux fleuris.

Quand : vendredi 9 mai, à 15 h

Lieu : Salle à manger de CAH

LA FÊTE DE LA REINE



Ladies et Gentlemen, parez-vous de vos chapeaux et de vos gants

CVA vous invite à une pause café spéciale "High Tea Party" pour une dégustation de thés et biscuits à l'occasion de la célébration de la Fête de la Reine Victoria.

Quand : mercredi 25 mai, à 14 h 30

Lieu : Salle à manger de CAH

Participation : 3\$



CALENDRIER du CVA: avril 2022

Activités en présentiel pour les membres

Pour nos activités ZOOM, consultez le site:

www.CAHeritage.org/calendriersdactiviteszoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						
4 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	5 15h Pause-café	6 10 h Mise en forme 1 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café	7 10 h magasinage à Nofrills RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11 h 30 15 h Pause-café	1 10 h – 11 h 30 Dramathérapie 15 h Pause-café	2 14 h rencontre du groupe de théâtre 15h Pause-café	3 15h Aquarelle 15h Pause-café
11 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	12 15h Pause-café	13 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café	14 10 h magasinage à duferin mall RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11 h 30 15 h Pause-café	15 Vendredi Saint Férié 15 h Pause-café	16 14 h rencontre du groupe de théâtre 15h Pause-café	17 15h Aquarelle 15h Pause-café
18 Lundi de Pâques Férié 18 h 30 Bingo	19 15h Pause-café	20 11 h 15 Messe 12 h Repas de Pâques 13 h Scrabble	21 12 h Repas de pâques RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11 h 30	22 10 h – 11 h 30 Dramathérapie 15 h Pause-café	23 14h rencontre du 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 Bingo	26 14 h Rencontre du Club de lecture 15 h Pause-café	27 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 13 h 30 Atelier santé CFGT 15 h Pause-café	28 10 h magasinage à Nofrills RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11 h 30 15 h Pause-café	29 10 h – 11 h 30 Dramathérapie 15 h Pause-café	30 14 h rencontre du groupe de théâtre 15 h Pause-café	

CALENDRIER du CVA: mai 2022

Activités en présentiel pour les membres

Pour nos activités ZOOM, consultez le site:
www.CAHeritage.org/calendriersdactivitieszoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	3 15 h Pause-café	4 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h webinaire sur procuration et testament CFGT	5 10h magasinage à Nofrills RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11h30 15h Pause-café	6 10 h –11 h 30 Dramathérapie 14 h Café du monde	7 14 h rencontre du groupe de théâtre 15 h Pause-	1-15 h Aquarelle 15h Pause-café
9 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café spéciale fête des mères 18 h 30 Bingo	10 15 h Pause-café	11 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café	12 10h magasinage à Nofrills RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11h30 14 h Rencontre tirage des jardins PSL	13 10 h –11 h 30 Dramathérapie 15 h Pause-café	14 14 h rencontre du groupe de théâtre 15 h Pause-	15 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
16 Fête de la Reine Jour férié 18 h 30 Bingo	17 15 h Pause-café	18 10 h Mise en forme 11 h 5 Messe 13 h Scrabble 13 h 30 Atelier santé CFGT	19 10 h magasinage à Nofrills RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11h30	20 14h Atelier de cuisine: les scones 15h Pause-café	21 14 h rencontre du groupe de théâtre 15 h Pause-café	22 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
23 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café 18 h 30 Bingo	24 15 h Pause-café	25 10 h Mise en forme 11 h 15 Messe 13 h Scrabble 15 h Pause-café: afternoon	26 10 h magasinage à duferin mall RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 11h30 15 h Pause-café	27 15h Pause-café	28 14 h rencontre du groupe de théâtre 15h Pause-café	29 15 h Aquarelle 15 h Pause-café
30 10 h Mise en forme 14 h Bibliothèque 15 h Pause-café	31 14 h Rencontre du Club de lecture					

DRAMATHÉRAPIE



La dramathérapie s'appuie sur des jeux inspirés du théâtre et du mouvement. Cet atelier est un excellent moyen d'explorer l'imaginaire, mais aussi sa sensibilité artistique tout en s'amusant.

Cette série de six ateliers sera offerte par Nicolas Bézier, dramathérapeute.

Quand : Les vendredis de 10 à 11 h 30
(du 1^{er} avril au 6 mai).

Lieu : Salle d'activité #3

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Ayda à aamar@caheritage.org ou ajoutez votre nom

à la liste affichée sur le babillard du CVA ici à la PSL

NOS ACTIVITÉS

Tous les jours Pause-café à 15 h

Les lundis Mise en forme à 10 h, salle d'activité #3,
Bibliothèque à 14 h, bingo à 18 h 30.

Les mercredis Mise en forme à 10 h, scrabble à 13 h 30.
Messe à 11 h 15

Atelier santé avec le CFGT, un mercredi par mois à 13 h 30 dans la salle à manger

Les jeudis Magasinage à NoFrills sur Front Street à 10 h, un jeudi par mois dans un centre commercial.

Les vendredis Dramathérapie à 10 h, salle d'activité # (pendant 6 semaines)

Les samedis Groupe de théâtre à 14 h, salle d'activité #3

Les dimanches Aquarelle à 15 h, salle d'activité #3

Pour nos activités sur zoom, veuillez consulter notre calendrier d'activités virtuelles.

Pour toutes inscriptions aux activités du CVA,
veuillez communiquer avec Ayda à aamar@caheritage.org

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier les activités en tout temps
et ceci sans préavis, s'il y a lieu.

COIN CUISINE : RECETTE DE SCONES

INGRÉDIENTS

- 350 g (3 tasses) de farine
- 50 g (1/4 de tasse) de sucre
- 125 g (1/2 tasse) de beurre demi-sel
- 30 cl (1 tasse/4) de lait demi-écrémé
- 2 grosses cuillères à soupe (à table) de levure
- 3-4 c. à soupe (à table) de sucre non raffiné
- 2 c. à soupe (à table) de crème de coco (optionnel)
- **Dorure** : 1 œuf battu + 1 cuillère à soupe (à table) d'eau plus une pincée de sel



PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200° C (375° S).

Étape 1

- Dans un saladier, tamisez la farine et la levure puis versez le sucre.
- Ajoutez le beurre en petits morceaux et frottez le mélange entre vos doigts jusqu'à ce qu'il soit sableux (on obtient des miettes qui ressemblent à de la chapelure).
- Versez le lait et mélangez à l'aide d'une fourchette pour obtenir une pâte souple ni trop collante ni trop sèche (si besoin, ajoutez un peu de farine ou de lait pour rectifier).

Étape 2

A cette étape, vous pouvez ajouter à votre préparation une poignée de raisins sec, des canneberges ou des fruits secs.

- Déposez cette pâte sur une planche farinée et abaissez-la sur 2 à 3 cm d'épaisseur. Découpez-y des ronds avec un emporte-pièce de 5 à 7 cm de diamètre (cannelé idéalement, pour obtenir les jolis crans tout autour).
- Disposez-les sur une feuille de papier cuisson sur la plaque du four et badigeonnez le dessus des scones avec la dorure.
- Enfournez 15 à 20 mn jusqu'à ce que les scones soient bien gonflés et dorés.
- Dégustez-les chauds, tièdes ou froids, accompagnés de crème fouettée (ou de crème fraîche épaisse) et de confiture de fraises.



SÉANCES DE MISE EN FORME



Assoyez-vous au milieu de la chaise, le dos bien droit, et placer vos mains sur vos genoux pour favoriser un long torse et un bon alignement du tronc.

Faire les transitions de façon contrôlée et doucement, en prenant tout le temps nécessaire.

RESPIRATION PROFONDE

Commencez par prendre 5 à 10 grandes respirations. Inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche. Essayez de prendre quelques secondes pour être présent dans votre corps.

RÉCHAUFFER LES ORTEILS

Pour une bonne circulation ainsi que pour travailler les petits muscles des pieds.

Taper 10 fois les orteils des 2 pieds en même temps.

ÉCHAUFFEMENT DU DOS

Lentement courber le dos en créant une posture qui ressemble à un «chat effrayé», puis revenir dans une posture neutre avant de courber le dos comme une vache.

Tenir chaque pose pendant 10 à 20 secondes.

TAPER LES TALONS

Réchauffe les muscles postérieurs des jambes tout en renforçant les muscles des jambes inférieures.

Taper 10 fois les talons des 2 pieds en même temps.

ORTEILS ET TALONS

Taper alternativement les orteils et les talons.

L'ajout d'une variation fonctionne davantage pour les grands et les petits groupes musculaires.

Taper les talons ensemble, puis les orteils ensemble, répéter 10 fois.

PIEDS RAPIDES-MARCHES RAPIDES

Dans la position assise, effectuer des mouvements rapides des pieds, en simulant la course sur place. Balancez les bras en avant et en arrière, pour le bénéfice maximum.

Bouger 30 secondes, arrêter 10 secondes, puis répéter 3 fois.



SÉANCES DE MISE EN FORME (SUITE)

HAUTS GENOUX EN TOUCHANT LE COUDE OPPOSÉ

Soulevez le genou droit le plus haut possible et essayer de toucher le coude gauche avec le genou droit et puis changer de côté.

Ce mouvement travaille sur la coordination ainsi que les muscles abdominaux.

10 fois chaque jambe

HANCHE-JAMBE ROTATION

Faire pivoter une jambe sur le côté et en arrière puis vers le milieu, une jambe à la fois.

Cet exercice travaille la flexibilité et la coordination de la hanche.

Faire la rotation 10 fois par jambe.

ET C'EST PARTI POUR UN MOIS DE RAMADAN!



Le Ramadan, fêté par les Musulmans du monde, se déroule en 2022 du soir du 1er avril au soir du 1er mai. C'est une célébration religieuse durant laquelle les Musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil.

Avant de se lancer dans une journée de jeûne, il est important de bien s'hydrater durant le repas Shour (avant l'aube). Il est recommandé de consommer des fruits pour l'apport en vitamines et surtout des sucres lents tels que de la semoule et des céréales complètes pour tenir tout au long de la journée. Consommer des protéines (oeufs, poissons, viandes) et des fibres (pains complets, flocons d'avoine) est également

essentiel pour fournir à l'organisme de quoi tenir une journée sans boire ni manger.

Durant l'Iftar (le repas de la rupture du jeûne), on se réhydrate à fond. Il vaut mieux privilégier une alimentation saine et ne pas se jeter sur les pâtisseries et sucreries qui, même en grande quantité, ne combleront pas la faim et perturberont l'organisme.

**CAH SOUHAITE UN EXCELLENT RAMADAN À TOUS NOS MUSULMANS.
QUE CE MOIS SACRÉ VOUS APPORTE JOIE, BONHEUR ET PROSPÉRITÉ.**



COIN BRICOLAGE : RECYCLER VOS BOÎTES DE CONSERVE EN POTS DE PLANTES AROMATIQUES



Donnez-leur une seconde vie et transformez ces contenants en objets de décoration tendances et uniques. Cette fois-ci, l'idée de notre bricolage est de créer un mini-jardin d'herbes aromatiques haut en saveur, idéal pour assaisonner vos mets cet été.

Ça prendra seulement quelques semaines pour pousser. Bientôt indispensable dans votre cuisine!

MATÉRIEL REQUIS

- 3 boîtes de conserve
- 3 plantes aromatiques au choix
- 3 ardoises et 1 craie (facultatif)
- 1 pinceau
- Peinture (de la couleur de votre choix)

INSTRUCTION

1. Retirer l'étiquette, laver et puis sécher vos boîtes de conserve.
2. Si vous voulez, peindre vos boîtes, puis les laisser sécher. Pour un meilleur résultat, appliquer une deuxième couche de peinture (voir les indications et le temps de séchage sur le pot de peinture).
3. Une fois la peinture sèche, repoter les plantes aromatiques dans les boîtes.
4. Inscrire à la craie le nom de ces plantes sur les ardoises, puis les placer.

Le recyclage est un moyen de créer des objets utiles, pas chers et surtout uniques tout en réduisant les déchets dans l'environnement. C'est une bonne façon pour lutter contre le gaspillage.



JEUX DE MOTS DE SYLLABES : THÈME : LE JARDINAGE

Assembler deux syllabes pour faire un mot

Exemple : **MOTO** + **BINEUSE** = MOTOBINEUSE

CILLE	BEAU	ICATEUR	EUR	ETTE	SARC
TEUR	SOIR	FOIR	BUT	SE	HE
ÉLA	EAU	SCARIF	TE	MOTO	TRAC
RÂT	ETTE	LE	GREF	TRONÇO	FOUR
PEL	MOIR	CHE	CIS	ARRO	PIO
NNEUSE	LOIR	BÊC	EUSE	ELLE	ESCA
BINET	AILLE	SERP	CULTEUR	TOND	FAU
ÉCH	TEUR	GUEUSE	BROU	SÉCAT	CHE

Solution :



- BUTTEUR
- TRACTEUR
- ESCABEAU
- SEMOIR
- SARCLOIR
- SÉCATEUR
- FOURCHE
- BINETTE

- SCARIFICATEUR
- GREFFOIR
- ÉCHELLE
- SERPENTE
- PIOCHE
- RÂTEAU
- FAUCILLE
- BÊCHE

- TRONÇONNEUSE
- ÉLAGUEUSE
- CISAILLE
- TONDEUSE
- PELLE
- MOTOCULTEUR
- BROUETTE
- ARROSOIR

MOTS MÊLÉS: ÉLECTIONS

Retrouver et entourer dans la grille les mots (barrer les mots trouvés)

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

BACCALAUREAT
BACKGAMMON
SOLITAIRE
CRAPETTE
MONOPOLY
REUSSITE
SCRABBLE
TRICTRAC
MANILLE
MORPION
BELOTE
BRIDGE
CARTES
ECARTE

ECHECS
HANJIE
KAKURO
MIKADO
SUDOKU
TAROTS
BARBU
DAMES
PUANT
WHIST
LOTO
DES
OIE
GO



Solution: La phrase mystère : **DROIT DE VOTE**

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