



*Joyeux temps des fêtes!*



## LA GAZETTE : décembre 2022-janvier 2023

### MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Joyeuses fêtes de fin d'année à tous.

Je suis ravie que nous ayons trouvé un équilibre qui nous permet de nous réunir à nouveau tout en nous protégeant et en protégeant nos proches. Et tout cela grâce à notre taux de vaccination et au port du masque.

Au nom de notre équipe, je vous remercie tous de nous aider à assurer la sécurité de tous, clients, visiteurs et personnel. Continuons à porter nos masques et à faire preuve de prudence, surtout à l'approche de l'hiver, avec tous les microbes et les maladies saisonnières qui se propagent, ainsi que la toute dernière version COVID 19. Nous sommes bien armés de nos derniers vaccins contre la grippe et la COVID.

Alors que nous disons au revoir ensemble à 2022 qui s'achève, nous nous remémorons une année tout de même difficile et chargée en émotions. Nous avons travaillé bien fort pour rester en sécurité et connectés mais nous avons tout de même dû dire au revoir à de nombreux collègues et amis.

Cette année a été marquée par de nombreux départs et je pense que chacun d'entre nous en a souffert. J'encourage tout le monde à prendre le temps de digérer les transitions et les changements. Apprécions le fait qu'étant une communauté soudée, nous avons pu y faire face ensemble.

Réunissons-nous et célébrons toutes les réalisations que nous avons accomplies. Notre logement abordable et exclusif aux francophones reste toujours essentielle et notre offre de service s'est développée tout comme

notre équipe et la variété d'expertise que nous sommes maintenant en mesure d'offrir.

Nous avons parcouru un long chemin et nous avons encore beaucoup à faire. Considérant les deux dernières années, nous sommes plus que jamais convaincus que nous sommes et voulons être la base sur laquelle enrichir notre modèle de vieillissement actif en communauté. Nous sommes très bien placés pour tirer parti de notre succès et faire en sorte que tout le monde sache qu'il est possible et abordable de vieillir dans la communauté en continuant de profiter des échanges intergénérationnels et en bénéficiant des soins et du soutien centrés sur la personne et la meilleure qualité de vie possible. À Toronto. Et en français.

En janvier, nous nous tournons vers l'avenir. Pour chaque au revoir, je suis sûre que nous aurons de nouveaux amis et collègues à accueillir. 2023 est aussi l'année du 45<sup>e</sup> anniversaire de CAH. Notre anniversaire!

L'année à venir est également une année clé pour nous, car elle nous permettra de relancer notre centre de vie active et de nous engager à nouveau auprès des membres et de nos amis et partenaires. Il est temps de se retrouver et de planifier une année riche en activités, qui accueillera notre communauté ici, à CAH. Mais nous ferons aussi le pas vers cette communauté en organisant des activités extérieures et en recherchant des opportunités d'échange auprès des francophones de Toronto.

Alors, retrouvons nos manches, il y a tant à faire et tant à célébrer!

**Barbara Ceccarelli**  
Directrice générale de CAH



# QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS À CAH

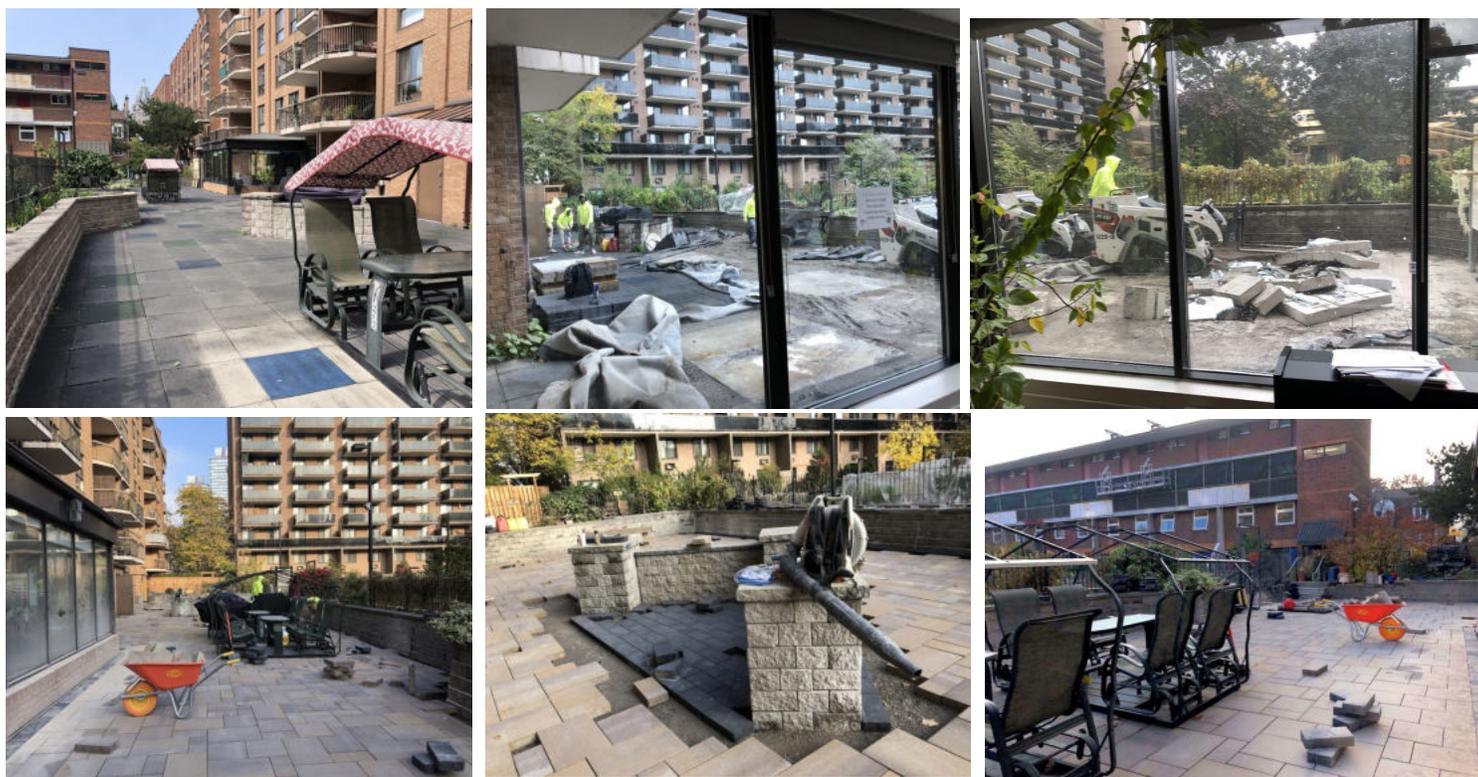


## ON TERMINE L'ANNÉE AVEC UNE NOUVELLE TERRASSE!

En 2022, il est devenu évident qu'on devait s'occuper de rénover la terrasse derrière la Place Saint-Laurent avant qu'un accident arrive! Les grandes dalles devenaient de plus en plus inégales. Quelques millimètres de dénivellation suffisent pour trébucher ou rendre difficile le recul des chaises et la circulation de déambulateurs.

Du 7 octobre au 7 novembre 2022, une vaillante équipe de construction s'est mise à la tâche, arrachant, brisant, transportant les vieilles dalles avec tout l'équipement voulu. C'était bruyant et ça faisait de la poussière, bien entendu. Mais ça valait la peine.

L'équipe a positionné et nivelé les nouvelles dalles et nous voilà prêt pour la nouvelle année. Locataires, clients et visiteurs pourront en toute sécurité prendre l'air quand le beau temps sera de la partie. Amenez-en des BBQ de jardin!



## DATE DE PAIEMENT DES PRESTATIONS



Au cas où vous vous demandiez, voici les dates des prochains paiements de la Sécurité de la vieillesse et du Régime de pensions du Canada:

- 21 décembre 2022**
- 27 janvier 2023**
- 24 février 2023**

## APPEL À LA MISE EN NOMINATION POUR LE TITRE DE MEMBRE HONNAIRE DE CAH!



En juin 2022, la politique sur l'affiliation à CAH (Centres d'Accueil Héritage) a été adoptée et elle est entrée en vigueur immédiatement. Cette politique prévoit entre autres une catégorie de membres honoraires.

Pour reconnaître leur contribution à CAH, le conseil d'administration peut désormais nommer des membres honoraires. En plus des fondateurs de la société et des anciennes présidences, le conseil d'administration peut conférer cette distinction à tout membre actuel ou passé de CAH qui a apporté une contribution remarquable à CAH.

Les membres honoraires reconnus sont exemptés à vie du paiement de la cotisation annuelle. Ils ont le droit de vote au même titre que tous les autres membres ainsi qu'accès aux mêmes rôles, responsabilités et privilèges.

Nous encourageons les membres votants en règle de CAH à nommer des candidats pour une telle reconnaissance! CAH acceptera les nominations soumises **avant le 15 janvier 2023** à l'aide du formulaire suivant:

[Cliquez ici](#) pour accéder au formulaire de mise en nomination interactif.

Les nominations seront étudiées et les récipiendaires seront annoncés à l'assemblée générale annuelle de CAH tenue en juin 2023.

## BIENTÔT LE RENOUELEMENT DE VOTRE CARTE D'ADHÉSION AU CVA



Chers membres du centre de vie active.

Nous aimerions vous rappeler que c'est bientôt le renouvellement de votre carte d'adhésion pour l'année 2023.

Les détails relatifs au renouvellement vous seront communiqués ultérieurement.

Restez à l'écoute!

## L'ENSEMBLE LES VOIX DU CŒUR REVIENT EN PERSONNE

Partage de Noël pour les aînés

### De retour en personne! Le spectacle de Noël 2022

Samedi 10 décembre à 14h  
à la **Paroisse du Sacré-Coeur** avec  
l'ensemble vocal **LES VOIX du COEUR!**

En appui à notre **collecte de fonds** pour  
les **aînés francophones**  
les plus démunis.

**Spectacle gratuit,**  
**dons recueillis**  
**à la porte.**



Retenez la date du spectacle de Noël:  
**Samedi 10 décembre 2022 à 14h!**

L'ensemble vocal Les voix du cœur nous revient  
**EN PERSONNE** pour donner son beau spectacle de Noël  
à la **Paroisse du Sacré-Coeur!**

Tous les dons recueillis à la porte seront remis au  
**Partage de Noël de CAH.**

Rendez-vous au **381 rue Sherbourne** (au coin de la rue  
Carlton et en biais avec les superbes serres de  
Allan Gardens).

Profitez des **SING-ALONG** de CAH  
en français **durant tout le temps des fêtes!**

Les SING-ALONG de CAH vous attendent sur Youtube!  
Profitez-en lors de vos événements francophones tout au  
long des festivités de décembre 2022.

En voici les liens Youtube:  
[SING-ALONG 2020](#) et [SING-ALONG 2021](#).



CÉLÉBRONS ENSEMBLE...



CAH VOUS INVITE



**REPAS DE NOËL**

JEUDI 15 DÉCEMBRE 2022 À 12 HEURES  
SALLE MANGER, 33 HAHN PLACE, TORONTO  
MEMBRE 20 \$ - NON-MEMBRE 25 \$

MUSIQUE-TIRAGE-PRIX DE PRÉSENCE  
INFORMATION & RÉSERVATION  
416-365-3350, poste 242 - [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org)

## Menu

### Entrée

Soupe fraîche de patates douces et poireaux ou jus de tomate

### Assiette principale

† Dinde rôtie avec farce et sauce aux canneberges

† Tourtière et purée de pomme de terre

† Légumes glacés (carotte, haricots verts)

### Boisson

Vin \* Eau \* Thé \* Café

### Dessert

† Bûche de Noël ou fruits frais



### N.B. UN REPAS VÉGÉTARIEN SERA SERVI POUR CEUX QUI LE SOUHAITENT

Le nombre de place étant limité, nous vous invitons à réserver dès aujourd'hui par courriel à [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org) ou par téléphone au 416 365 3350, poste 242.

N'oubliez pas de mentionner si vous souhaitez avoir un repas végétarien.

La date limite des réservations est le vendredi 9 décembre à 12 h.

Nous vous encourageons à effectuer votre paiement à l'avance auprès de Jean Tété.



## CÉLÉBRONS ENSEMBLE... (SUITE)



### ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

**Thème: Étirements sur chaise pour déstresser**

**Quand : Mercredi 14 décembre, à 13 h 30**

**Où : Salle à dîner de CAH**

**Thème: Douleurs articulaires**

**Quand : Mercredi 18 janvier, à 13 h 30**

**Où : Salle à dîner de CAH**



### CÉLÉBRATION DE L'ÉPIPHANIE

C'est la première fête de l'année qui fait toujours plaisir au gourmands! Venez déguster les galettes des rois afin de découvrir notre reine et notre roi pour l'année, et tout ceci, dans une belle ambiance musicale.

**Quand : Vendredi 6 janvier, à 15 h**

**Où : Salle à dîner de CAH**

**Participation : 2 \$**



### BRICOLAGE D'HIVER

Venez participer au bricolage d'hiver! Nous apprendrons à dessiner des flocons de neige.

**Quand : Vendredi 12 janvier, à 15 h**

**Où : Salle à dîner de CAH**



### LE NOUVEL AN CHINOIS

Venez célébrer avec nous! Le Nouvel An chinois 2023 se fête le 22 janvier 2023. Selon l'astrologie chinoise, l'année 2023 sera [l'année du Lapin](#), qui débutera le **dimanche 22 janvier 2023** et touchera sa fin le **vendredi 9 février 2024**.

**Quand : Lundi 30 janvier, à 15 h**

**Où : Salle à dîner de CAH**



### SING-ALONG DE CAH

Venez profiter des **SING-ALONG** DE CAH en français tout au long des festivités de décembre 2022.

**Quand : Mercredi 21 décembre, à 15 h**

**Où : Grande salle à dîner de CAH**

# Décembre 2022 Calendrier des activités

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>LÉGENDE</b> (2) ou (3) = Numéro de la salle		<b>NOIR</b> = Activité régulière CVA <b>BLEU</b> = Activité extra payée par le CVA <b>VERT</b> = Activité spéciale CVA <b>ORANGE</b> = Activité organisée par le Comité des locataires de PSL	<b>30</b>	<b>1</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h30 RDV coiffeuse (3) 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>2</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>3</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>4</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
<b>5</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>6</b> 14h Cours de français/espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>7</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>8</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h30 RDV coiffeuse (3) 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>9</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>10</b> 11h Méditation (3) 14h SPECTACLE des VOIX du COEUR (Paroisse DU Sacré-Coeur) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>11</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>12</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>13</b> 14h Cours de français/espagnol (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3) 19h LES CALINS DES SCOUTS (salle à dîner)	<b>14</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 11h30 RDV coiffeuse (3) (Au lieu du jeudi pour cette semaine!) 13h30 ATELIER SANTÉ - Étirements/chaise (salle à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>15</b> 12h REPAS DE NOËL (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>16</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>17</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>18</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>19</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>20</b> 14h Cours de français/espagnol (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>21</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) salle à dîner 15h PAUSE-CAFÉ SING-ALONG (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>22</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h RDV coiffeuse (3) 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>23</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>24</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>25</b> Jour férié NOËL 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>26</b> Jour férié "BOXING DAY" 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>27</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>28</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>29</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h RDV coiffeuse (3) 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>30</b> 14h Club de lecture (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>31</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>1</b>	

# Janvier 2023 Calendrier des activités

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>LÉGENDE</b> (2) ou (3) = Numéro de la salle			28	29	30	31	<b>1</b> Jour férié <b>JOUR de l'AN</b> 15h Pause-café (salle à dîner)
	NOIR = Activité régulière CVA BLEU = Activité extra payée par le CVA VERT = Activité spéciale CVA ORANGE = Activité organisée par le Comité des locataires de PSL						
<b>2</b> 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>3</b> 14h Cours de français/espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>4</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>5</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h30 RDV coiffeuse (3) 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>6</b> 15h PAUSE-CAFÉ DE L'ÉPIPHANIE (salle à dîner)	<b>7</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>8</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>9</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>10</b> 14h Cours de français/espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>11</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>12</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h30 RDV coiffeuse (3) 15h PAUSE-CAFÉ BRICOLAGE D'HIVER (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>13</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>14</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>15</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>16</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>17</b> 14h Cours de français/espagnol (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>18</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 ATELIER SANTÉ - Douleurs articulaires (salle à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>19</b> 10h15 Magasinage Dufferin Mall 11h30 RDV coiffeuse (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>20</b> 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>21</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>22</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>23</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>24</b> 14h Cours de français/espagnol (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>25</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>26</b> 10h15 Magasinage NoFrills 11h RDV coiffeuse (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	<b>27</b> 14h Club de lecture (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>28</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	<b>29</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	
<b>30</b> 10h Mise en forme avec instructeur (3) 14h Heures de bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	<b>31</b> 14h Cours de français/espagnol (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	<b>1</b> 10h Mise en forme vidéo (3) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Karaoke (2)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

## PARTAGE DE NOËL DE CAH 2022



### Aujourd'hui plus que jamais, les clients de CAH ont besoin de vous!

Bon an, mal an, grâce à notre Partage de Noël, **près de 90 aînés** reçoivent des coupons d'épicerie; le reste de la somme sert à l'offre de produits de première nécessité, tout au long de l'année, tels des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers pour améliorer le confort des aînés les plus démunis. Le nombre adhérent aux partages continue d'augmenter et cette hausse est significative.

- 30 \$ permettent à un aîné de profiter du temps des fêtes et d'acheter une dinde et quelques aliments.
- 50 \$ permettent à un aîné d'acheter des produits frais (viande/poisson, yogourt) pour deux semaines.
- 100 \$ permettent d'aider un aîné à faire face à une période particulièrement précaire (par exemple une dépense médicale imprévue) afin qu'il puisse assurer ses dépenses alimentaires pour un mois.
- 200 \$ permettent d'acheter une paire de lunettes et d'apporter un confort de vie précieux à l'aîné qui les reçoit.

Quand la communauté francophone se mobilise autour du Partage de Noël pour améliorer la qualité de vie des aînés les plus démunis, le partage, l'amour et l'entraide sont mis en lumière. Si le temps des fêtes est pour plusieurs personnes un moment résolument positif pour fêter en famille ou entre amis, ce n'est pas le cas chez certains aînés qui sont esseulés et vivent dans une situation financière précaire.

### Mettez du cœur à notre Partage de Noël!

#### Comment contribuer en tout temps au bien-être des aînés de notre communauté?

##### 1) Don en ligne

Cliquez ici: [FAIRE UN DON](#), puis cliquez **Don en ligne**, l'option **Campagne de Noël** apparaîtra automatiquement ou encore, vous pourrez la choisir dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fin d'impôt.

##### 2) Don par chèque

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour la campagne **Partage de Noël 2022**:

Centres d'Accueil Héritage, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2. Attn. : Jean Tété.

##### 3) Don par carte de crédit

Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242.



**Partageons! Ça fait du bien à l'âme!**

## QUE VOYEZ-VOUS ?

*Ce n'est pas ce que vous regardez qui importe, c'est ce que vous voyez.*

Henry David Thoreau

Voici un amusant exercice à faire entre amis pour voir les différentes perceptions! En regardant chaque image, quelle est la première chose que vous voyez? Est-ce que tout le monde voit la même chose? Il n'y a pas de bonne réponse! **Voyez les deux possibilités pour chaque image en bas de cette page.**

Un excellent rappel qu'on peut voir le monde différemment des autres, et c'est bien correct. Probablement que nous percevons une partie de la réalité qui leur échappe... Et qu'ils voient une portion de la réalité qui nous échappe à notre tour.



1. Oiseau ou phonographe
2. Personnes ou chauve-souris
3. Pomme ou personnes
4. Loup ou mouton
5. Lapin ou renard
6. Montagne ou colombe
7. Chien ou deux chats
8. Pied ou requin
9. Arbres ou femme

**Solution :**

## ATTENTION AUX CHUTES



Le temps est venu où l'on peut admirer les flocons qui tombent depuis le confort de notre foyer, boisson chaude à la main. Les chutes de neige qui recouvrent le sol d'un manteau blanc, c'est inévitable. Mais pour ce qui est des chutes dans notre maison, on a tout de même un peu plus de contrôle!

La prévention des chutes est un sujet important à considérer pour tous. Il est certain qu'en vieillissant s'ajoutent des défis supplémentaires. Les changements physiques, les conditions

de santé différentes, et parfois les médicaments utilisés pour traiter ces conditions, peuvent affecter notre équilibre. Un accident est si vite arrivé, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Mais la peur de tomber n'a pas besoin de gouverner notre vie. Les employés de CAH viennent de terminer leur Semaine de la santé et de la sécurité, un exercice annuel qui nous permet de réviser et mettre à jour les stratégies de prévention des chutes pour le bénéfice de nos clients âgés et des préposés qui leur rendent visite.

Voici une liste utile d'actions qu'on peut tous faire soi-même pour prévenir autant que possible les chutes dans notre propre résidence.

- Garder les **passages libres** de tout obstacle et de tout encombrement. (S'assurer que les fils électriques et les câbles ne traversent pas les passages.) NOTE: On peut les fixer au sol avec un adhésif. Au besoin, on demande de l'aide pour le faire en toute sécurité.
- Garder les aires de travail et les passages **bien éclairés** ainsi que les salles de bain la nuit. NOTE: Les petites veilleuses sont bien utiles.
- Éviter les **petits tapis** ou autres couvre-planchers qui peuvent être glissants ou s'enrouler sur les bords. Mettez un tapis antidérapant dans le **bain ou la douche**.
- Garder les articles que vous utilisez souvent au niveau de la taille ou à **portée de main**. Attention aux  **tiroirs mal fermés**.
- Si du **liquide** tombe par terre, l'essuyer tout de suite, sinon, on risque d'oublier.
- Ne **montez pas sur une chaise** ou une table pour atteindre quelque chose qui est trop haut. N'hésitez pas à demander de l'aide! Utilisez plutôt un « bâton d'extension » (disponibles dans les quincailleries ou magasins de fournitures médicales) ou un escabeau stable avec une rampe sur le dessus (avec quelqu'un de se tenir à côté de vous).



## COIN CUISINE : TRESSE AU CHOCOLAT

Quand le froid est là pour rester, c'est le temps des gâteries réconfortantes qui sortent du four. Miam!

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pâte feuilletée commerciale "puff pastry" (dans les produits congelés du supermarché)
- 2 à 8 tablettes de chocolat, selon votre gourmandise et leurs grosseurs (vous pouvez essayer toutes sortes de tablettes, tout sera bon!)
- 1 oeuf battu

### INSTRUCTIONS

- Faites décongeler la pâte toute la nuit dans le réfrigérateur.
- Chauffer le four à 415°F (215°C).
- Étalez votre pâte feuilletée sur votre table enfarinée avec un rouleau.
- Placez la tablette au centre de façon à laisser une largeur de pâte à gauche et à droite du chocolat égale à la largeur de la tablette, ainsi qu'un rebord en haut et en bas.
- Coupez des lignes diagonales de 2 cm (1 po) à gauche et à droite de la barre de chocolat. (Enlevez les morceaux de coin.)
- Rabattez la pâte en haut et en bas de la tablette puis tressez les lignes diagonales de pâte devant la tablette en alternant droite et gauche.
- Badigeonnez avec l'oeuf battu.
- Placez sur une plaque recouverte de papier parchemin (ou beurrée).
- Mettre au four pour 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



**Attention les gourmands! Laissez reposer parce que ça sera très chaud!**



## COIN BRICOLAGE : MON BEAU SAPIN

Pas besoin de se casser la tête pour fabriquer quelque chose de joli. Voici une série d'idées utilisant les triangles pour créer de beaux sapins. Ils pourront enjoliver une carte des fêtes... ou une œuvre sur nos frigos.

### MATÉRIEL REQUIS

Ciseaux, colles ou papier adhésif, feuilles blanches, papiers construction noir ou bleu, et à votre choix: feutre noir, vieux magazines, cartes de Noël de l'an dernier, restes de papier d'emballage), papiers colorés, pinceaux, gouache ou aquarelle, crayons à colorier, stylos feutre, etc.

### INSTRUCTIONS ET SUGGESTIONS

- Découpez des triangles variés dans votre œuvre (collage ou autre).
- Découpez des formes courbes dans le papier blanc pour créer des collines. Coller sur le fond noir ou bleu.
- Disperser les sapins à votre goût.

**Image 1:** Papiers colorés découpés en triangle et en petits ronds et superposés

**Image 2:** Œuvre peinte découpée en triangles + traits dessinés pour effet branches

**Image 3:** Pages de magazine déchirées et collées, découpées en triangle

**Image 4:** Papier d'emballage découpé en triangle

**Image 5:** Papier construction découpé en triangle + petits points blancs dessinés

**Image 6:** Bandes de vieilles cartes découpées et collées, puis découpées en triangle + étoile découpée

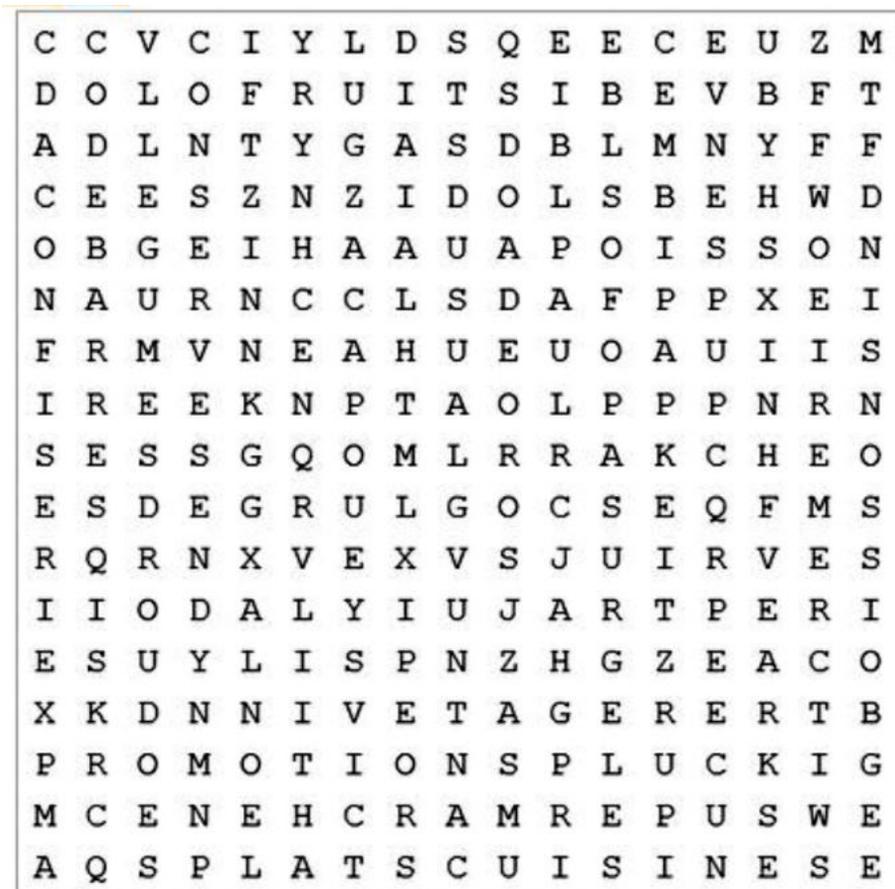


## MOTS CACHÉS : JE FAIS MES COURSES

Que mettrez-vous dans votre panier? En cherchant les mots cachés dans cette grille, on aura une petite pensée pour ceux et celles qui ont grand besoin des bons d'épicerie du Partage de Noël de CAH pour remplir leur panier!

**Voir les détails et les liens pour faire un don du fond du coeur à cette collecte de fonds:**

[www.CAHeritage.org/PartageDeNoel](http://www.CAHeritage.org/PartageDeNoel).



- |             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| ALLÉE       | CRÉMERIE       | SURGELÉS      |
| BOISSONS    | ÉTAGÈRE        | TAPIS ROULANT |
| BOULANGERIE | FRUITS         | VIANDE        |
| CADDIE      | LÉGUMES        |               |
| CAISSE      | PANIER         |               |
| CÉRÉALES    | PLATS CUISINÉS |               |
| CHARCUTERIE | POISSON        |               |
| CODE BARRES | PROMOTIONS     |               |
| CONFISERIE  | PROVISIONS     |               |
| CONSERVES   | SUPERMARCHÉ    |               |

## CHIFFRES CACHÉS : JE FAIS MES COMPTES

Pour chaque ligne, regardez le nombre qui figure à gauche, et retrouvez-le dans la farandole de chiffres qu'on voit à sa droite.

1980	19183641978198049805230
2380	23283045802356323238030
1352	13135513522136352815222
4899	48489648984896848998696
5529	55529529552552955925299
3289	32329832898939329828939
7646	76476465976456749874639
3503	35283505035053505350333
6459	64585946459456345895299
1681	16181685982116819861881
6938	69283985938168191693838
3808	38283808082815634938303
5747	57453574774754345775274
9696	69289645976956369969666
4414	44714411747544144117141
2019	20911902992019190201899
2020	20222023202000240220022
2503	52250345670150342575303
2709	20796045972056379727099
1403	14081408140303144105243



### NOUS JOINDRE

#### NUMÉRO D'URGENCE CAH

**416-365-3350, poste 234**

**Cellulaire 416-678-4393**

**Permanence 24/7, bureau 205**

#### Administration – Direction

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

#### Gestionnaires de cas et préposés

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

**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

**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](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)