

ENSEMBLE, CÉLÉBRONS LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

LA GAZETTE : février– mars 2025

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Chers membres du Centre de Vie Active,

Nous sommes heureux de vous présenter notre Gazette hivernale, avec l'espoir que sa programmation vous inspire et vous mobilise en grand nombre.

En février, nous célébrons le **Mois de l'histoire des Noirs**, une période dédiée à la reconnaissance et à la célébration des contributions des communautés noires à notre société. Cette année, le thème est « L'excellence des personnes noires : un patrimoine à célébrer; un avenir à construire ». Il met en lumière les réalisations passées et présentes des personnes noires. En particulier, nous nous arrêterons sur la société secrète du chemin de fer clandestin avec la perspective Canadienne et le rôle des femmes noires dans la conquête spatiale aux États Unis. Nous vous invitons à participer aux diverses activités et événements organisés pour honorer cette richesse culturelle et historique. Ensemble, continuons à bâtir une communauté inclusive et qui valorise la diversité.

Le moment est venu, une fois encore, de solliciter votre soutien et votre engagement. D'une part en devenant membre du CVA ou en renouvelant votre adhésion sans tarder. Devenir membre du seul CVA francophone à Toronto est bien plus qu'une opportunité d'accéder à des activités en français,

c'est un engagement pour plus et de meilleurs services en français.

D'autre part, en devenant également membre de la corporation CAH, qui est structurée pour vous fournir des logements abordables avec services intégrés. Adhérer à CAH en tant que membre votant est une façon de garantir que l'organisme fonctionne au mieux de ses capacités et de contribuer à son développement. C'est reconnaître l'importance du travail qui se fait et d'assurer la pérennité de l'organisme.

En mars, nous continuerons de développer notre engagement envers la diversité et l'inclusion francophone qui caractérisent notre communauté. Au-delà des célébrations de la semaine de la langue française et de la francophonie (15 au 23 mars) nous organisons un Salon de Vie Active, le 19 mars, en partenariat avec Retraite active de Peel. Nous célébrerons notre francophonie avec cette belle opportunité de développer notre engagement communautaire et de promouvoir les services en français dans une communauté en pleine croissance, mais où les services en français restent limités.

Dans la dernière Gazette nous avons évoqué la refonte de notre infolettre. La prochaine édition sera pour trois mois au lieu de deux. D'ici là nous vous aurons demandé votre opinion sur le format et le contenu. Nous travaillons aussi sur le renouvellement du site web. La Gazette restera disponible en ligne et le site web dans son ensemble changera d'allure en 2025. Encore un peu de patience...

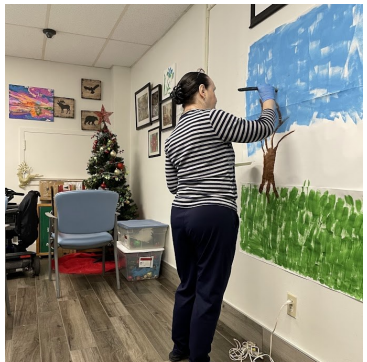
MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

En attendant, nous vous invitons chaleureusement à nous rejoindre en tant que membres, bénévoles ou partenaires. Ensemble, faisons du CVA une force incontournable pour les aînés actifs, responsables et autonomes. Votre participation et soutien sont essentiels pour continuer à offrir des services de qualité et à bâtir une communauté solidaire et dynamique.

Rejoignez-nous dès aujourd'hui et faites la différence !

À bientôt,

Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS - LE CHEMIN DE FER CLANDESTIN AU CANADA



Le 4 février à 15 heures, ne manquez pas la présentation du CVA sur le Chemin de fer clandestin. Elle marque le lancement des activités pour le Mois de l'histoire des Noirs. Consultez le calendrier de février.

Le Chemin de fer clandestin n'est pas un vrai chemin de fer; c'est une organisation secrète, créée par des abolitionnistes au début du 19^e siècle. Les abolitionnistes étaient des gens qui voulaient abolir l'esclavage. Il comprenait des chrétiens, des Autochtones et d'anciens esclaves.

Les membres de cette organisation ont établi un réseau de routes que les esclaves fugitifs pouvaient suivre pour accéder à la liberté dans les États du nord des États-Unis et au Canada. Au cours du 19^e siècle, entre 30 000 et 40 000 esclaves fugitifs ont atteint l'Amérique du Nord britannique (Canada)

grâce au Chemin de fer clandestin. Le Canada et les États du nord des États-Unis ont interdit l'esclavage au début du 19^e siècle.

Pourquoi cette organisation est-elle appelée le « Chemin de fer clandestin »?

Les abolitionnistes et les esclaves fugitifs utilisaient beaucoup de termes associés au chemin de fer.

Par exemple, les personnes qui aidaient les esclaves en fuite étaient appelées « conducteurs » (comme ceux qui conduisent les trains). Des termes comme « cargaison », « colis » ou « chargement » étaient utilisés pour désigner les esclaves en fuite, et « station » et « dépôt » pour désigner les maisons sûres, où les fugitifs pouvaient demeurer pendant une courte période. Les voyages des esclaves vers le nord étaient planifiés par des « agents de billetterie », qui les aidaient aussi à entrer en contact avec les « chefs de gare » et les conducteurs.

Les routes empruntées par les esclaves sont appelées des « lignes ». Le mot « terminus » désigne la fin d'une ligne. Les fugitifs deviennent rapidement des membres importants et productifs de la société canadienne. Ils cultivent la terre et créent de nombreuses organisations religieuses, culturelles, politiques et communautaires. Ils fondent aussi une grande variété d'entreprises.

Racisme et discrimination

Les premiers colons afro-canadiens font face à beaucoup de discrimination et de racisme. Beaucoup de Canadiens refusent de les engager. On les empêche souvent de vivre là où ils le désirent. Souvent, les enfants afro-canadiens ne peuvent pas fréquenter les mêmes écoles que les Canadiens d'origine européenne.

Au cours du 19^e siècle, beaucoup d'Afro-Canadiens combattent la discrimination qui les touche. Ils fondent leurs propres écoles et luttent pour obtenir un accès égal à l'éducation. Ils réclament aussi la possibilité de vivre où ils veulent et d'avoir de bons emplois. Dans leur quête de la liberté, les premiers colons noirs du Canada ont travaillé fort pour améliorer leur propre vie, celle de leurs familles et celle de leurs concitoyens.

Sources : Encyclopedia, The Canadian. www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/chemin-de-fer-clandestin-resume-en-termes-simples.

LA JOURNÉE ZÉRO DISCRIMINATION



Le 1^{er} mars est la Journée zéro discrimination

Établie en 2014 par les Nations unies, sous l'égide d'ONUSIDA, cette journée avait pour objectif initial de lutter contre la discrimination envers les personnes vivant avec le VIH ou le sida. Elle a joué un rôle crucial dans la lutte contre la stigmatisation et les appréhensions auxquelles ces individus sont confrontés.

Au fil des années, le 1^{er} mars, Journée zéro discrimination, est devenu un moment où chacun a le droit de mener une existence épanouissante et productive dans la dignité. Cette journée met en lumière l'importance d'informer le public et de promouvoir l'inclusion, la compassion, la paix, et surtout, d'encourager un changement positif.

Le papillon est le symbole de cette Journée, représentant la transformation. C'est Michel Sidibé, ancien directeur exécutif d'ONUSIDA, qui a lancé cette initiative. Malheureusement, la discrimination demeure omniprésente : le sexe, la nationalité, l'âge, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle ou la religion peuvent tous être des sources de discrimination.

« Lorsque les personnes les plus marginalisées et vulnérables subissent des discriminations et des abus, nous sommes tous affectés », a affirmé le secrétaire général des Nations unies, M. Ban Ki-moon. Les Nations unies sont fermement engagées à défendre les droits de l'homme et la dignité de tous.

La protection des droits de chacun est une responsabilité collective.

Le 1^{er} mars, ainsi que tout au long du mois de mars, des événements, des activités et des messages rappelleront au monde cette leçon essentielle et cet appel à l'action. Pour préserver la santé de tous, il est impératif de protéger les droits de chacun.



SEMAINE DE LA FRANCOPHONIE DE TORONTO DU 18 AU 27 MARS 2025



L'Université de l'Ontario français est fière de collaborer avec l'Alliance française de Toronto, le Bureau du Québec à Toronto, le Collège Boréal, le Collège La Cité, le Campus universitaire Glendon de l'Université de York, le Centre francophone du Grand Toronto et la Table de concertation de Toronto à la planification de l'édition 2025 de la SFT. Le comité de la SFT est aussi très heureux de collaborer avec les regroupements et organismes communautaires qui feront du Mois de la francophonie une grande célébration de ce qui nous rassemble, notre langue française.

La Semaine de la francophonie célèbre le dynamisme et la diversité de la population francophone de Toronto.

Cet événement d'une semaine comprend des concerts, des ateliers, des expositions d'art et des festivals culturels. C'est l'occasion de se réunir et de célébrer nos cultures et notre langue et de promouvoir le dialogue interculturel entre francophones de différents horizons.

Découvrez le calendrier des activités de la semaine en visitant le site de la semainefrancophonietoronto.ca

MARS, LE MOIS DE LA MUSICOTHÉRAPIE



Mars est le Mois de la musicothérapie, une période consacrée à célébrer les nombreux bienfaits de la musicothérapie pour les personnes de tous âges, y compris les personnes âgées. Étant donné le lien profond que la plupart d'entre nous entretennent avec la musique, il n'est pas surprenant que les chercheurs du monde entier continuent d'étudier les bienfaits thérapeutiques de la musique. La musique peut libérer des émotions et des souvenirs, améliorer les routines d'exercice et de marche,

et contribuer à notre bien-être général.

La musique peut aider avec la mémoire

Pour de nombreuses personnes âgées, la musique est une machine à remonter le temps, les ramenant aux moments précieux de leur jeunesse. La musique a une capacité unique à évoquer des souvenirs, à déclencher des émotions et à stimuler les fonctions cognitives. Des études ont montré que le fait d'écouter des airs familiers peut améliorer considérablement la mémoire et les capacités cognitives des personnes âgées. Qu'il s'agisse d'une chanson préférée de leur jeunesse ou d'une mélodie liée à un événement important de leur vie, la musique devient un véhicule de réminiscence et un pont vers le passé. De plus, des séances de musicothérapie de groupe animées par un musicothérapeute qualifié ont contribué à réduire l'anxiété des aidants en leur permettant d'exprimer et de partager leurs sentiments.

La musique peut contribuer à votre bien-être émotionnel

L'impact émotionnel de la musique ne doit pas être sous-estimé. Elle peut remonter le moral, réduire l'anxiété et apporter du réconfort. Pour ceux qui peuvent être confrontés à des défis tels que la solitude, la dépression ou le déclin cognitif, la musicothérapie peut constituer une intervention non invasive et agréable. Une simple mélodie peut susciter la joie, un rythme peut revigorer l'âme et une mélodie apaisante peut offrir du réconfort.

La musique peut améliorer les routines d'exercice et la vitesse de marche

Au-delà de ses bienfaits émotionnels et cognitifs, la musique contribue également au bien-être physique. S'engager dans des activités rythmées, comme danser ou taper au rythme, améliore la coordination, la flexibilité et la forme physique globale. La vitesse de marche et la manière de marcher sont des indicateurs importants pour évaluer votre état de santé général. La recherche montre que marcher au rythme de la musique contribue à améliorer la vitesse de marche, la longueur de la foulée, le rythme de la marche et la symétrie.

La musicothérapie est un outil polyvalent et agréable pour améliorer notre qualité de vie globale. Alors, montez le volume, fredonnez une mélodie et laissez le pouvoir curatif de la musique résonner tout au long de la vie.

Source : [Portail sur le vieillissement optimal de McMaster](#)

RENOUVELLEMENT OU AFFILIATION À CAH



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 notre organisme. 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, en contribuant 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.

RENOUVELLEMENT OU ADHÉSION AU CENTRE DE VIE ACTIVE (CVA)



Chers membres du CVA, nous tenons à vous rappeler qu'au mois de mars, ce sera le temps de renouveler votre carte d'adhésion au CVA. Cela vous permettra 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 Michael entre 9 h 45 et midi, puis entre 14 h 45 et 16 h, durant le mois de mars.

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 Michael Dilenga au 416-365-3350, poste 222, ou à l'adresse mdilenga@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.

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

Mercredi 19 mars 2025 (10h-16h30)

SALON DE VIE ACTIVE Âîné.e.s en action et en santé

Profitez de cette **journée unique d'activités et d'information** pour les francophones de **55 ans +** organisée par le **Centre de vie active de CAH** et **Retraite active de Peel**. **C'est GRATUIT!**

Centre communautaire Frank McKechnie
310 Bristol Rd E, Mississauga

- 10h Inscription
- 10h30 Mot de bienvenue
- 11h Renforcement musculaire
- 11h15 Dramathérapie avec Nicolas Bézier
- 12h Lunch léger et visite du salon
- 13h Panel *Âînés actifs et en santé* sur les enjeux du maintien à domicile
- 14h10 Pause
- 15h Yoga sur chaise (30 minutes)
- 15h45 Danse en ligne
- 16h15 Mot de la fin (clôture à 16h30)



Pour tout information : communiquez avec
Fabien Schneider, fschneider@caheritage.org (CAH)
Lorraine Gandolfo, lgandolfo@rogers.com (RAP)

www.CAHeritage.org/CentreDeVieActiveCVA

CAH et Retraite Active de Peel (RAP) lancent leur **Salon de Vie Active « Âîné.e.s en action et en santé »** qui aura lieu le mercredi 19 mars 2025, de 10h à 16h30, au Centre communautaire Frank McKechnie, 310 Bristol Rd E, Mississauga.

Nos deux organismes à but non lucratif, dédiés au vieillissement actif, se sont associés pour organiser leur premier salon dans la région de Peel, avec le soutien de Older Adult Centres' Association of Ontario (OACAO) et un financement du gouvernement de l'Ontario.

Cette journée gratuite vise à promouvoir les services en français et les activités physiques et cognitives pour les 55 ans et plus. Prestataires de services et organismes de soutien tiendront des Kiosques sur les lieux.

La communauté francophone de Peel croît rapidement, mais les services en français pour la population vieillissante restent limités. Ce salon est une occasion unique de mobiliser des services adaptés à cette communauté en évolution.

Tous pourront rencontrer des experts des services offerts par CAH, RAP et le réseau francophone, et participer, par exemple, à des séances de dramathérapie, de yoga sur chaise ou de danse en ligne. Des ateliers sur divers sujets liés au vieillissement actif seront

également proposés : santé, juridique, navigation du système de santé et logement abordable. Un lunch léger sera servi.

La version finale de l'agenda sera partagée sur www.caheritage.org/ et www.facebook.com/CAHToronto et une affiche sera exposée au 33 Hahn Place. Le transport pour ceux intéressés est considéré, toutefois avec un nombre limité de places. Pour de plus amples renseignements, merci de contacter : **Fabien Schneider**, fschneider@caheritage.org

SÉANCES DE CHANT OM AVEC ANNE COMPAGNIE



Anne Compagnie nous propose des séances de **OM Chanting**. OM est la vibration primordiale, la base de tous les sons et vibrations, la source de la création entière. OM Chanting est une technique ancienne d'auto-harmonisation en groupe pour aider l'humanité et la Mère Terre.

Vous êtes invités à participer à la session et ressentir les bienfaits de la pratique.

Dates des séances : 11 et 25 février, et 11 et 25 mars à 13 h 30. Le lieu sera communiqué ultérieurement.

Février 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active -

Février 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active -					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche					
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA VIOLET = Activités spéciales du CVA-SDJ	(1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3				
3 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café spéciale - Fêtes des chandeliers (SD) 18h30 Bingo (SD)	4 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Ouverture du Mois de l'Histoire des Noirs! (SD)	5 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	6 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Visite amicale à Omers Deslauriers 15h Pause-café (SD)	7 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 14h Xbox (1) 15h Pause-café (SD)	8 15h Pause-café (SD)
10 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Exposition des habits et objets africains (SD) 18h30 Bingo (SD)	11 11h Mise en forme avec Alain (1) 13h30 OM Chanting 15h Pause-café (SD)	12 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (1) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	13 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée spéciale - Cuisine Africaine	14 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Saint Valentin (SD)	15 15h Pause-café (SD)
17 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	18 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Mois de l'Histoire des Noirs! Projection du film "Les Figures de l'ombre" suivi de débat (SD)	19 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (1) 14h Atelier de santé - Outils et Méthodes pour une Mémoire Plus Forte 15h Pause-café (SD)	20 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Visite amicale à Omers Deslauriers 15h Pause-café (SD)	21 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 14h Ping pong (SD) 15h Pause-café (SD)	22 15h Pause-café (SD)
24 11h Mise en forme avec Michael (1) 14h Atelier spéciale - Première séance d'information avec Services Canada: Introduction et aperçu des programmes et comment les accéder. 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)	25 11h Mise en forme avec Alain (1) 13h30 OM Chanting 15h Pause-café (SD)	26 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (1) 15h Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois! (SD)	27 11h Mise en forme avec Michael (1) 12h Départ pour la Sorite à la Petite École. 14h Xbox (1) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée spéciale - Cuisine Africaine	28 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café -Début du Ramadan (SD)	
					23 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
					2 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)

Mars 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active - **Renouvellement de membriété**

Mars 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active - Renouvellement de membres													
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA VIOLET = Activités spéciales du CVA-SDJ		(1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3											
3 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Journée Zéro Discrimination (SD) 18h30 Bingo (SD)	4 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	5 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (2) 15h Pause-café (SD)	6 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Visite amicale à Omers Deslauries 15h Pause-café (SD)	7 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 14h Xbox (1) 15h Pause-café (SD)	8 15h Pause-café (SD)	9 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD) Changement d'heure	1 15h Pause-café (SD)	2 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)					
10 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Journée de la femme (SD) 18h30 Bingo (SD)	11 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 OM Chanting 15h Pause-café (SD)	12 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	13 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Hamburger	14 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café Spéciale	15 15h Pause-café (SD)	16 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)							
17 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café spéciale Journée Saint Patrick 18h30 Bingo (SD)	18 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	19 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 10h30-16h10 SALON DE VIE ACTIVE 11h Musicothérapie (2) 15h Pause-café (SD)	20 11h00 Mise en forme avec Yuhala (1) 15h Journée internationale de la Francophonie (SD)	21 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 14h Ping pong (SD) 15h Pause-café (SD)	22 15h Pause-café (SD)	23 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)							
24 10h Pas de mise en forme! 10h30 Visite des élèves de ESC Saint-Frère-André 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	25 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 OM Chanting 15h Pause-café (SD)	26 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Anniversaires du Moisi (SD)	27 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Visite amicale à Omers Deslauries 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Spaghetti	28 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 12h45 Sortie à la Petite École 15h Pause-café (SD)	29 15h Pause-café (SD)	30 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)							
31 11h Mise en forme avec Michael (1) 14h Atelier de santé 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)													

LES ACTIVITÉS ET SPÉCIALES DE FÉVRIER ET MARS DU CVA



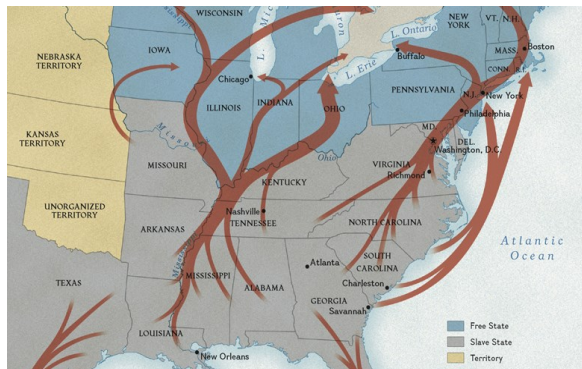
FÊTE DE LA CHANDELEUR

Nous vous invitons à venir célébrer la fête de la chandeleur aussi appelé la fête des chandelles qui a lieu 40 jours après Noël.

Venez succomber à la gourmandise avec de bonnes crêpes pour vous attirer la bonne fortune.

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

QUAND: Lundi 3 février à 15 h



LANCEMENT DU MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Cette année, à l'occasion du **Mois de l'histoire des Noirs**, de nombreuses activités seront proposées tout au long du mois de février. Veuillez consulter le babillard du CVA au 33 Hahn Place ou à www.caheritage.org/publications/lagazette pour obtenir plus d'informations sur ces événements.

Comme première activité, nous vous proposons une présentation consacrée au **Chemin de fer clandestin**, une organisation secrète qui rassemblait des individus engagés à aider les esclaves afro-américains à fuir le sud des États-Unis.

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

QUAND: Mardi 4 février à 15 h



EXPOSITION D'OBJETS D'ART AFRICAINS

Toujours dans le cadre du **Mois de l'histoire des Noirs**, nous vous invitons à venir découvrir l'histoire des noirs à travers l'art.

Nous vous proposons également quelques contes africains

Si vous avez des objets que vous aimeriez exposer, n'hésitez pas à les apporter.

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

QUAND: Lundi 10 février, à 15 h



DÉGUSTATION CULINAIRE HAÏTIENNE

La commémoration du **Mois de l'histoire des Noirs** se poursuit avec une soirée exceptionnelle à laquelle nous vous convions à venir explorer la cuisine haïtienne. Au programme, nous vous offrirons de la soupe Joumou et du riz Jon Jon.

C'est réservé en priorité aux membres du CVA. Enregistrez vous dès que possible, car le nombre de places est limité.

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

QUAND: Jeudi 13 février, à 17 h - **Participation : 8 \$**

Communiquer avec Michael au 416 365 3350, poste 242 ou à mdilenga@caheritage.org.

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES DE FÉVRIER ET MARS DU CVA



CÉLÉBRONS LA SAINT-VALENTIN

Dans le cadre de la célébration de la Saint-Valentin, nous mettrons en place une pause-café spéciale agrémentée d'une programmation spéciale.

De la musique en abondance sera au rendez-vous, accompagnée d'un tirage au sort pour des prix de présence.

Ce sera l'occasion de partager ensemble des instants de joie, d'amour et d'amitié.

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

QUAND: Vendredi 14 février, à 15 h



PROJECTION ET DÉBAT DU FILM

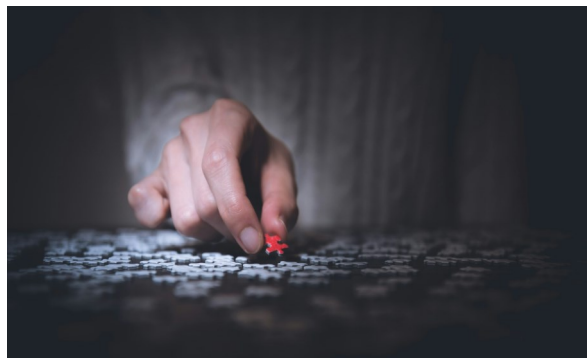
LES FIGURES DE L'OMBRE

La projection de la version française du film *Hidden Figures* sera suivie d'un débat sur le rôle des femmes noires dans la programmation spatiale. Le film dure deux heures, la pause-café débutera exceptionnellement à 14 heures.

Breuvage et chips au plantain seront servis

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

QUAND: Mardi 18 février, à 14 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Entraînez votre mémoire : Outils et méthodes pour une mémoire plus forte

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

QUAND: Mercredi 19 février, à 14 h 00



SÉANCE D'INFORMATION AVEC SERVICE CANADA

Le CVA organise une séance d'information en partenariat avec Service Canada, axée sur les programmes et services disponibles ainsi que sur les modalités d'accès à ceux-ci.

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

QUAND: Lundi 24 février, à 14 h

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE FÉVRIER ET MARS AU CVA



DÉGUSTATION CULINAIRE AFRICAINE

La célébration du **Mois de l'histoire des Noirs** se poursuit avec une soirée exceptionnelle à laquelle nous vous invitons à venir explorer la cuisine africaine. Au programme, nous vous offrirons du riz Jollof, des bananes plantains, le tout agrémenté de jus de gingembre.

C'est réservé en priorité aux membres du CVA. Enregistrez vous dès que possible, car le nombre de places est limité.

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

QUAND: Jeudi 27 février, à 17 h - **Participation : 8 \$**

Communiquer avec Michael au 416 365 3350, poste 242 ou à mdilenga@caheritage.org.



DÉBUT DU RAMADAN

Le Ramadan, fêté par les Musulmans du monde, devrait débuter le vendredi 28 février et se terminer le 30 mars selon plusieurs fédérations musulmanes. C'est une célébration religieuse durant laquelle les Musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil.

Venez en savoir plus sur ce mois sacré de l'islam!

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

QUAND: Vendredi 28 février à 15 h



PAUSE-CAFÉ JOURNÉE ZÉRO DISCRIMINATION

Chaque année, l'ONUSIDA organise la Journée zéro discrimination pour se joindre aux communautés du monde entier et exiger l'égalité.

Dire non à toutes les inégalités, qu'elles soient liées au sexe, au revenu, à la race, au handicap, à l'orientation sexuelle, à l'origine ethnique ou à la religion. De telles inégalités portent atteinte à la justice et à la dignité. **Ronald Perrier, résident à la PSL présentera une conférence sur ce thème.**

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

QUAND: Lundi 3 mars à 15 h



JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Rejoignez-nous pour célébrer la Journée internationale des femmes qui a pour thème « **Pour TOUTES les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation** ».

La journée internationale de la femme permet l'occasion de célébrer les réalisations économiques, politiques et sociales des femmes d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

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

QUAND: Lundi 10 mars à 15 h

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES DE FÉVRIER ET MARS DU CVA



PAUSE-CAFÉ SAINT-PATRICK

La tradition irlandaise la plus connue est probablement la Saint-Patrick, célébrée d'un océan à l'autre avec force défilés et musique bien arrosés dans les nombreux pubs irlandais.

Vivons ensemble un moment de joie et partage entre amis et famille avec de la danse et de la musique irlandaise sans oublier la bière verte qui est toujours au rendez-vous.

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

QUAND: Lundi 17 mars à 15 h



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

CAH et Retraite Active de Peel (RAP) lancent leur **Salon de Vie Active « Âîné.e.s en action et en santé »**. Cette journée remplie d'activités pour les aînés est gratuite.

Pour plus de détails, référez vous à la page 7.

OÙ: Centre communautaire Frank McKechnie, 310 Bristol Rd E (Mississauga)

QUAND: Mercredi 19 mars de 10 h 30 à 16 h 10 h



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE

Célébrer la Francophonie, c'est valoriser la capacité de la langue et de la culture à rassembler les nations, à établir des lieux de solidarité et de compréhension réciproque, tout en réfléchissant ensemble à notre avenir collectif.

Pour commémorer cette journée, le CVA vous convie à une pause-café exceptionnelle. **Ronald Perrier, résident à la PSL animera une présentation à cette occasion.**

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

QUAND: Jeudi 20 mars à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Énergie mentale : Comment les aliments peuvent améliorer notre mémoire.

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

QUAND: Lundi 31 mars, à 14 h 00

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES DE FÉVRIER ET MARS DU CVA

CLINIQUE D'IMPÔT DE CAH 2025



CAH organise une clinique d'impôt gratuite qui s'adresse **exclusivement** aux clients et résidents à faible revenu qui ont besoin d'aide pour remplir leur déclaration de revenus, et qui ont été identifiés par nos gestionnaires de cas.

QUAND: les mardis et les jeudis de 18 h à 21 h à partir du mardi 5 mars 2024 jusqu'à la fin du mois d'avril.

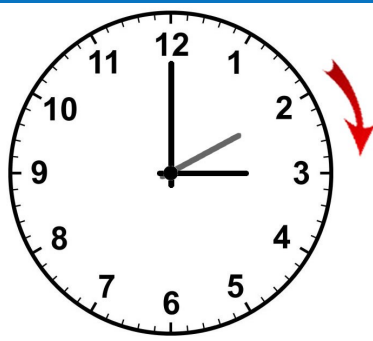
OÙ: Salle de conférence de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)

Sachez que les dates et heures sont sujets à modifications.

Note aux résidents de Place Saint-Laurent: si vous avez besoin d'aide pour vos déclarations de revenus, inscrivez-vous sur la feuille d'inscription qui sera affichée au babillard du CVA.

N'oubliez pas d'apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent.

Pour plus de détails, communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.



CHANGEMENT D'HEURE

Le prochain changement d'heure aura lieu *dans la nuit du samedi 8 mars au dimanche 9 mars 2025*, où il faudra avancer l'heure. Nous perdrons ainsi une heure de sommeil.



CAH souhaite Eid Mubarak à tous les membres de la communauté musulmane. Que cette fête vous apporte joie et prospérité.

LA SANTÉ DU CERVEAU



Le cerveau est l'une des parties les plus complexes et fascinantes du corps humain. Il assure toutes les fonctions de l'organisme, y compris le mouvement, la communication, la prise de décisions et l'interprétation de notre environnement. Il traite également nos pensées, nos comportements, nos sentiments et nos émotions. On ne peut donc pas parler de santé mentale sans s'intéresser à la santé du cerveau; les deux sont intimement liées.

En veillant à la santé de notre cerveau, nous pouvons améliorer notre fonctionnement cognitif global, notre résilience et notre bien-être psychologique. Cela nous aide à faire face au stress de la vie quotidienne et à mener une vie enrichissante.

Voici quelques conseils pour protéger notre cerveau et favoriser une bonne santé mentale.

1. **Prioriser les relations** Le fait d'être en contact avec les autres ainsi qu'avec notre communauté n'est pas seulement agréable, c'est aussi [bon pour notre santé mentale](#). Lorsque nous passons du temps avec des personnes qui nous sont chères, notre cerveau libère des niveaux plus élevés d'hormones « du bonheur ». Un appel téléphonique, une discussion autour d'un café ou une promenade en bonne compagnie sont des exemples de rendez-vous tout simples qui peuvent aider à gérer le stress et favoriser des sentiments positifs.
2. **Bouger, c'est bon pour le moral** L'activité physique est [la meilleure façon d'améliorer l'humeur](#) et elle joue un rôle clé dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale. Lorsque nous faisons de l'exercice, notre cerveau libère des endorphines qui réduisent les sensations de douleur et augmentent les sensations de plaisir.
3. **Pratiquer un nouveau passe-temps** Il a été démontré que les passe-temps tels que la peinture, la pratique d'un instrument de musique, le jardinage ou la lecture améliorent la santé mentale en combattant le stress et en réduisant l'anxiété ainsi que la dépression. L'acquisition de nouvelles compétences permet non seulement de maintenir le cerveau actif et engagé, mais aussi d'améliorer sa neuroplasticité, ce qui favorise le fonctionnement cognitif global et le vieillissement en bonne santé.
4. **Adopter une bonne hygiène du sommeil** En plus d'être un aspect important de notre bien-être, le sommeil de qualité est fondamental à la santé cérébrale. Pendant que nous dormons, notre cerveau traite les souvenirs, répare et réorganise les cellules, élimine les toxines et libère des molécules essentielles telles que les protéines et les hormones. Respecter un horaire de sommeil régulier et s'adonner à des activités de détente avant d'aller au lit, peut grandement contribuer au maintien d'une bonne santé.
5. **Prévenir ou gérer certaines maladies** Il est important d'avoir un suivi médical régulier et de contrôler les facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension, l'excès de cholestérol, le diabète, etc. Ces conditions médicales sont reconnues pour accélérer la vitesse du déclin cognitif.
6. **Manger de façon équilibrée et variée** Nous savons que le fait de s'alimenter sainement peut réduire le risque de maladie du cœur, d'attaque cérébrale et de diabète. Puisque ces problèmes de santé sont des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs, on peut également dire que la bonne santé cérébrale est l'autre avantage de l'adoption d'un bon régime alimentaire. D'où l'importance de privilégier [les fruits et légumes](#), les grains entiers, les poissons, les bons gras. Et, surtout, éviter de consommer de l'alcool de façon excessive.

PARTAGE de NOËL de CAH 2024

Merci de votre générosité!

Vous avez donné un total de... 12 302 \$
(incluant 2 980 \$ remis en personne à la porte
du spectacle de Noël des Voix du coeur).



100% de vos dons serviront à offrir tout au long de l'année un peu de confort aux aînés francophones les plus démunis de notre communauté.

Nous acceptons les dons tout au long de l'année. Scannez ce code pour accéder à CanaDon..



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

Coordonnatrice des soins	poste 250
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 – www.facebook.com/CAHOshawa

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis40ans