



LA GAZETTE : janvier-février 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Cher.ère.s tous,

Les Centres d'Accueil Héritage vous présentent ses meilleurs vœux pour l'année 2024. Nous vous l'espérons en santé, active et enrichissante.

Notre Centre de Vie Active francophone est là pour

soutenir vos démarches actives, c'est donc avec grand plaisir que nous vous présentons notre première Gazette 2024 avec son calendrier d'activités pour les mois de Janvier et de Février.

En quête d'inspiration pour ce mot, je suis passé par notre bibliothèque francophone récemment mise à jour par un groupe de volontaires pour y chercher des formules de vœux. J'y ai trouvé le groupe dramathérapie en pleine session, le sourire jusqu'au oreille. A côté se tenait une formation sur la communication positive et en salle à diner on prenait un café accompagné du gâteau servi lors de la fête de Noël alors que l'on discutait du Bingo hebdomadaire.

Cela fait 45 années que CAH s'engage de cette façon envers le bien-être de notre communauté francophone toujours en évolution. Nous travaillons pour que cet engagement dure et se renforce. Au cours du premier semestre 2024, CAH élaborera son plan stratégique pour les cinq prochaines années. Un plan auquel les membres du CVA devront contribuer pour s'assurer de la mise en œuvre d'une stratégie adaptée à ses besoins, un plan pour plus et de meilleurs services en français.

C'est le moment de réaffirmer un engagement fort, à l'unisson, tant de la part de CAH que de la communauté francophone.

Le CVA est un des piliers de CAH qui avec ses services d'aide à domicile et de logement abordable assure la base du modèle CAH. Ce modèle qui a prouvé sa valeur ajoutée a un fort potentiel de développement. Avec le CVA nous avons pour ambition d'étendre nos offres de services, de nous rapprocher des communautés et des partenaires francophones pour renforcer les liens communautaires et rompre l'isolement.

En portant notre pilier CVA vers les communautés du grand Toronto, nous pourrons contribuer à son dynamisme et proposer des solutions adaptées aux étapes du vieillissement. C'est important car le lien communautaire à l'échelle de la francophonie Torontoise, permet aux acteurs de terrains tels que CAH de plaider pour plus de services en français et de mettre en lumière les besoins d'une communauté linguistique forte de sa diversité.

L'immigration francophone, le vieillissement de la population, l'économie globale et les enjeux climatiques transforment notre écosystème. En tissant nos approches stratégiques ainsi que le quotidien de nos opérations de fils issus de notre histoire francophone, de pratiques durables, équitables, centrées sur la diversité et inclusives nous nous équiperons pour mieux répondre aux besoins de notre communauté. Un gros chantier pour 2024 et pour notre nouveau plan stratégique.

MOT DE LA DIRECTION (SUITE)

Alors que cette nouvelle année commence, nous voulons remercier toutes celles et tous ceux qui nous ont soutenus et se sont attachés au travail du CVA. Merci à tous les volontaires, employés, travailleurs indépendants, les associations, organismes communautaires et partenaires qui vous amènent des ateliers de qualités et font du vieillissement une force vive, engagée et autonome au service d'une francophonie en mutation.

Merci à tous les membres du CVA de nous faire confiance et à bientôt.

Fabien Schneider
Directeur général adjoint, CAH



TROIS ÉVÉNEMENTS MARQUENT LE 45^e

Le 45^e anniversaire de CAH battait son plein durant les deux dernières semaines de novembre!



1) La belle visite

Quel plaisir de pouvoir féliciter en personne la nouvelle lieutenant-gouverneure de l'Ontario, l'honorable Edith Dumont!

Le comité du 45^e avait lancé à la lieutenant-gouverneure une invitation au cocktail du 16 novembre. On se doutait bien qu'elle serait déjà engagée. Cependant, au lendemain de son inauguration, elle a trouvé le temps de nous rencontrer et CAH a eu l'honneur d'être choisi pour sa première visite officielle dans la communauté francophone!

Un beau début de mandat pour la première femme franco-ontarienne à occuper ce poste.

Elle a d'abord consacré une demi-heure à visiter la Place Saint-Laurent (PSL) et ses services avec la direction et le président de notre conseil d'administration. Puis elle a rencontré l'équipe et les clients qui s'étaient rassemblés dans la salle à dîner, qui avait un air de fête pour l'occasion.

Madame Dumont a complimenté personnellement la résidente qui lui a ouvert la porte de son bel appartement. L'auteur Paul-François Sylvestre, résidant à PSL, lui a fait un cadeau de circonstance en lui remettant un exemplaire de son livre L'Ontario français: quatre siècles d'histoire.



2) Quelle belle rencontre! Plus de 100 invités

Le 16 novembre dernier, les membres, amis et partenaires de CAH étaient conviés à un cocktail dînatoire pour souligner cette nouvelle étape de notre organisme sans but lucratif. En voici l'[album souvenir](#).

La soirée, animée par un grand favori de la communauté, Guy Mignault (acteur et directeur artistique sortant du Théâtre français de Toronto) s'est déroulée dans la bonne-humeur, dans l'ambiance chic et relaxe de l'Université de l'Ontario français.

L'animateur de la soirée a d'ailleurs lu aux participants une lettre de Mme Dumont vantant la qualité des services et le dévouement du personnel de CAH.

Natalia Kusendova, la députée de Mississauga-Centre et adjointe parlementaire de la ministre des Affaires francophones Caroline Mulroney ainsi que Guy Bourgouin et Kristyn Wong-Tam de l'opposition officielle à Queen's Park ont repris le même thème.

Denis Frawley a aussi rendu hommage à ses prédécesseurs et aux anciens directeurs de l'organisme, comme Isabelle Girard et Gérard Parent, qui étaient présents. On a également salué Pierre Gravel, encore en forme et actif au sein du comité de résidents de Place Saint-Laurent, qui faisait partie des 12 fondateurs de l'organisme en 1978.

TROIS ÉVÉNEMENTS MARQUENT LE 45^e (SUITE)

Quant à Barbara, elle a fait remarquer que CAH est une sorte de laboratoire pour explorer un modèle de vieillissement de la communauté qui a fait ses preuves durant la pandémie.

Tous les invités étaient bien heureux de pouvoir passer une belle soirée ensemble, en français.



3) On continue la fête

Le cocktail dînatoire du 16 novembre était « une pratique »! Nous l'avons repris le 30 novembre pour le bénéfice de nos clients et des locataires habitant Place Saint-Laurent. Plusieurs membres de l'équipe et du Conseil administratif étaient présents pour lever leur verre à CAH. Le cocktail-signature de CAH (enjolivé par le bleu royal du curaçao) était fort populaire.

La fête étant plus intime que lors du grand cocktail officiel, Jean Tété a mis son chapeau de DJ dans la deuxième moitié de la soirée pour nous faire danser.

Il y avait de l'ambiance à CAH! Voyez par vous-même l'[album-souvenir](#) de cette soirée.

ÉQUITÉ-DIVERSITÉ-INCLUSION (EDI)



Cette année, il sera souvent question dans La Gazette de l'équité, la diversité et l'inclusion.

Au printemps 2023 nous avons soumis une demande de financement pour un projet sur l'EDI qui a pour buts de former et d'informer pour permettre une adaptation des pratiques et des comportements, d'établir des bases favorables à l'émergence d'objectifs stratégiques intégrant l'EDI, de protéger les individus, de réduire les barrières systémiques et structurelles et donc de rendre durables les approches EDI. Notre demande de financement a été approuvée à hauteur de 45 000\$. Un joli montant pour notre 45^e anniversaire !

Depuis le mois de septembre, nous avons formé le personnel, l'équipe de gestion et le conseil d'administration aux fondamentaux et aux enjeux des biais inconscients qui sont source d'exclusions. Des ateliers de travail ont suivi, sur les thèmes des microagressions, du respect sur le lieu de travail et du leadership inclusif. Nous sommes sur le point de former un comité EDI composé de représentants du personnel, du CA et de nos clients. Ceci pour discuter ouvertement de l'EDI et proposer des solutions concrètes à l'élimination des facteurs générant l'exclusion.

Nous saisissons toutes les occasions pour parler et incarner l'EDI et enrichir la communauté de pratique. Nous nous engageons envers le développement de notre culture EDI, pas un engagement de façade, mais une question existentielle. Qu'en pensez-vous ?

Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter : <https://ccdi.ca/histoires-de-reussite>, ou à communiquer avec Fabien Schneider à fschneider@caheritage.org

SALON DE VIE ACTIVE



Le 6 décembre, CAH a tenu son salon de vie active organisé par le CVA avec l'appui de l'Association des centres pour personnes âgées de l'Ontario (OACAO), et financé par le gouvernement de l'Ontario. C'était le premier salon francophone du genre à Toronto, ouvrant les portes sur nos activités. L'objectif était de faire connaître l'impact et la raison d'être d'un centre de vie active en français dans notre communauté.

Nous y avons accueilli 60 visiteurs, une vingtaine de professionnels du secteur et proposé sept ateliers différents sur une période de 6 heures. Le modèle CVA basé sur l'activation cognitive et physique fonctionne très bien, l'assiduité et l'excellent moral des participants l'ont confirmé durant les sessions de dramathérapie, de musicothérapie ou encore de danse sur chaise. Nous avons bien bougé et ri aux éclats. Les ateliers santé, services francophones et juridiques ont tout autant retenus l'attention du public.

Nous avons pu confirmer que pour mobiliser un grand nombre de francophones de tous bords, le CVA doit mieux se faire connaître et aller à la rencontre de la communauté, là où elle vit. Ses activités, parfois conventionnelles, doivent s'adapter au profil d'une francophonie en mutation. Le côté professionnel du salon a démontré l'importance du travail en réseau. Les exposants ont découvert nos programmes avec plaisir et nous avons pu renforcer nos liens. De nouvelles opportunités de collaboration, donc de services francophones, verront sans doute le jour.

La « recette » a bien fonctionné pour une première fois et nous sommes bien motivés pour organiser un tel événement au cœur de la communauté.

Il nous faut remercier pour leur soutien et participation tous les visiteurs, l'OACAO, le ministère des Services aux aînés et de l'accessibilité, la FARFO, le Centre Francophone du Grand Toronto, l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario, la Société Alzheimer de Durham, la Fondation Hélène Tremblay Lavoie, la Société d'Histoire de Toronto, le Club de l'âge d'or Sacré-Cœur, l'École Nationale de Ballet du Canada, Creative Minds Therapy pour la musicothérapie et Nicolas Bézier pour la dramathérapie.

Un très grand merci à l'équipe (ils se reconnaîtront) organisatrice, qui s'est coupée en quatre pour que cet événement soit un succès.



ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER ET FÉVRIER



CÉLÉBRATION DE L'ÉPIPHANIE

Vous êtes cordialement invités à la pause-café spéciale pour commémorer la fête de l'épiphanie. 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.

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

QUAND: Vendredi 5 janvier, à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Alzheimer et la maladie du cerveau

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

QUAND: Mercredi 17 janvier, à 13 h 30



VENEZ JOUER AU JEU DE Poches

Un formidable support de stimulation qui contribue au maintien des compétences cognitives. Une excellente activité pour améliorer la concentration.

Une occasion de construire du lien social bâti sur des moments de plaisir et de convivialité.

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

QUAND: Vendredi 19 janvier à 13 h 30



LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Nous vous invitons à venir déguster quelques mets africains dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs.

Cette année, plusieurs activités seront au programme tout le mois de février. Surveillez le babillard du CVA pour en connaître davantage sur les activités.

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

QUAND: Vendredi 1 février à 15 h



CÉLÉBRATION DE LA CHANDELEUR

Nous vous invitons à venir célébrer la journée de la chandeleur aussi appelé la Fête des chandelles.

Venez déguster avec gourmandise des crêpes pour vous attirer la bonne fortune.

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

QUAND: Vendredi 2 février à 15 h

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE JANVIER ET FÉVRIER



EXPOSITION D'OBJETS D'ART AFRICAINS

Toujours dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, nous vous invitons à une exposition d'objets d'art africains.

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

QUAND: Lundi 5 février, à 15 h



CÉLÉBRONS LE NOUVEL AN CHINOIS

Nous vous invitons à venir célébrer le nouvel an chinois avec nous. L'an 2024 marque l'année du dragon. Cet animal mythique représente le bon augure et le succès dans la culture chinoise. Son apparition peint le paysage d'un futur rempli de beau temps et de récoltes abondantes.

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

QUAND: Vendredi 9 février, à 15 h



HISTOIRE D'AFRICVILLE ET DE JOE SEALY

Toujours dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, nous vous invitons à venir découvrir l'histoire d'Africville dans le Nova Scotia et de son artiste pianiste et compositeur, Joe Sealy.

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

QUAND: Lundi 12 février, à 15 h



CÉLÉBRONS LA SAINT-VALENTIN

À l'occasion de la célébration de la Saint-Valentin, nous organiserons une pause-café spéciale avec une programmation exceptionnelle. Il y aura de la musique à gogo et tirage de prix de présence. Une collation variée sera servie. Ce sera le moment de partager ensemble des moments de joie, d'amour et d'amitié.

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

QUAND: Mercredi 14 février, à 15 h



CLOTURONS LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS EN MUSIQUE

Nous vous invitons à venir célébrer les anniversaires du mois. Il y aura de la musique africaine à gogo à vous couper le souffle.

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

QUAND: Jeudi 29 février, à 15 h

Janvier 2024 Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
1	11h Mise en forme avec Michael (2) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café	2	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	3	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café	4	11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 No Frills 13:30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café 18H30 Soirée des explorateurs (2)	5	11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Magasinage Fairview Mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale ÉPIPHANIE (SD)	6	9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	7	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
8	11h Mise en forme avec Michael (2) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café	9	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	10	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café	11	11h00 Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 No Frills 13h30 Dramathérapie 15h Pause-café 18H30 Soirée des explorateurs (2)	12	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Magasinage Dufferin Mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	13	9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	14	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
15	11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	16	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	17	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 ATELIER SANTÉ - Alzheimer et la santé du cerveau	18	11h00 Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 No Frills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café Spéciale 18H30 Soirée des explorateurs (2)	19	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Magasinage Fairview mall 13h30 TOURNOI de jeu de poche (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	20	9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	21	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
22	11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	23	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	24	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café	25	11h00 Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 No Frills 13:30h Dramathérapie (2) 15h Pause-café 18H30 Soirée des explorateurs (2)	26	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Magasinage Dufferin Mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	27	9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café	28	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café
29	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h Départ de CAH pour la visite amicale à la Petite Ecole 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	30	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café	31	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café spéciale ANNIVERSAIRES du MOIS (SD)								

Légende

- ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA
- VERT = Activités du Comité des locataires
- NOIR = Activités régulières du CVA

Légende

- (1) = Salle 1
- (2) = Salle 2
- (3) = Salle 3
- SD = Salle à dîner

Février 2024

Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA	Légende (SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3 SD = Salle à dîner	1 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 14h Partage d'un GOÛTÉ AFRICAIN pour débiter le Mois de l'histoire des Noirs! (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Soirée des Explorateurs (2)	2 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale LA CHANDELEUR (SD)	3 9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	4 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)		
5 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café spéciale EXPOSITION d'OBJETS AFRICAINS 18h30 Bingo (SD)	6 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	7 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	8 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Soirée des Explorateurs (2)	9 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale - NOUVEL AN CHINOIS (SD)	10 9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	11 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
12 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café spéciale - HISTOIRE d'AFRICVILLE (SD) 18h30 Bingo (SD)	13 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	14 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 ATELIER SANTÉ - Thème à confirmer (SD) 15h Pause-café spéciale ST-VALENTIN (SD)	15 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Soirée des Explorateurs (2)	16 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	17 9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	18 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
19 JOUR Férié Jour de la famille	20 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	21 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	22 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Soirée des Explorateurs (2)	23 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café ANIMATION AFRICAINE (SD)	24 9h30 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	25 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
26 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	27 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	28 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (SD)	29 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café spéciale Anniversaire du mois - Animation mélange Africaine (SD) 18h30 Soirée des Explorateurs (2)				

D'UNE PRÉPOSÉE À L'ENTRETIEN À UNE PRÉPOSÉE AUX SOINS PASSIONNÉE



Donatille Ishimwe

Passionnée par le bien-être des autres, Donatille a récemment fait un changement de carrière significatif pour poursuivre son rêve de devenir préposée aux soins. Ayant travaillé avec dévouement en tant que préposée à l'entretien, elle a acquis des compétences précieuses en matière d'organisation et de gestion du temps, mais son véritable appel réside dans le domaine des soins.

Elle a donc pris l'initiative de suivre des cours intensifs et a réussi avec succès à obtenir son certificat de préposée aux soins. Cette formation l'a équipée des compétences nécessaires pour offrir des soins attentionnés, empathiques et de haute qualité à ceux qui en ont besoin.

Son engagement envers le service à la clientèle et sa capacité à créer des relations significatives ont été des atouts clés dans son rôle précédent en tant que préposée à l'entretien. Ces compétences, combinées à sa nouvelle expertise en soins, font d'elle une candidate idéale pour le poste de préposée aux soins. Sa transition découle de sa passion profonde pour aider les autres à vivre une vie meilleure. Son expérience antérieure lui a permis de développer une approche pratique et organisée, tandis que sa formation en soins garantit qu'elle est bien équipée pour répondre aux besoins physiques et émotionnels de ceux qu'elle sert.

En tant que préposée aux soins dévouée, son objectif est de fournir un soutien empathique et attentionné, contribuant ainsi au bien-être global des clients.

Nous lui souhaitons bonne chance dans sa nouvelle carrière.

CLINIQUE D'IMPÔT GRATUIT POUR PERSONNES À FAIBLE REVENU



Le temps de compléter sa déclaration de revenus approche à grand pas. Afin de bénéficier de l'ensemble des crédits et déductions disponibles, CAH propose un service gratuit à ses clients et résidents à faible revenu.

Ce dont vous avez besoin :

- ◆ Vos feuillets de renseignements fiscaux
- ◆ Vos reçus pour dons de bienfaisance et frais médicaux
- ◆ Le montant total de loyer payé en 2023

Surveillez le babillard du CVA pour connaître les dates et heures. Pour plus d'information, communiquer avec Jean Tété au 416 365 3350, poste 242 ou à jtete@caheritage.org

Vous n'êtes pas admissible si :

Les revenus d'intérêts et de dividendes dépassent 1 000 \$; vous avez fait faillite, eu un gain ou une perte de capital; vous avez vendu une résidence principale en 2023; vous avez un revenu de location; vous possédez des biens à l'étranger; vous avez un revenu de travailleur autonome.

Nous ne traitons pas les dossiers des personnes décédées.

LA SANTÉ CÉLÉBRALE

Société Alzheimer Society

DURHAM REGION

education@alzheimerdurham.com

Tél: 905-576-2567



Pourquoi la santé cérébrale est-elle si importante ?

Le cerveau est un organe important du corps. Il joue un rôle dans toutes nos pensées et actions. Bien qu'on ne puisse voir cet organe vital, il faut en prendre soin et il doit être stimulé régulièrement, comme le reste du corps.

Dans cette rubrique d'aujourd'hui, on soulignera quelques facteurs de risque qui peuvent aider à maintenir la santé du cerveau.

Le rapport de 2020 de la Commission Lancet sur la prévention, l'intervention et les soins des troubles neurocognitifs a mis en lumière plusieurs facteurs de risque modifiables qui représentent environ 40 % des troubles neurocognitifs dans le monde. Bien que certains des facteurs de risque pour les troubles neurocognitifs ne soient pas contrôlables, comme l'âge et la génétique, il est judicieux de réduire les effets des facteurs qui peuvent être contrôlés. En suivant ces conseils et ces stratégies, vous réduisez non seulement le risque de trouble neurocognitif, vous prenez aussi soin de la santé de votre cerveau à long terme.

Un des facteurs de risque est le manque d'exercice physique

Les personnes qui font régulièrement des exercices physiques ont moins tendance à développer des maladies du cœur, avoir des accidents vasculaires cérébraux et le diabète qui sont en partie des risques associés aux troubles neurocognitifs. L'activité physique permet aussi d'irriguer le cerveau en sang, ce qui nourrit les cellules avec des nutriments et de l'oxygène. De même, faire régulièrement des exercices physiques aide à réduire le stress et à améliorer votre humeur, ce qui pourra éviter qu'une personne ait une dépression.

Cinq conseils pour être physiquement actif :

1. Commencez là où vous le pouvez et fixez-vous des objectifs raisonnables. Si vous pensez avoir peu d'opportunités de faire des exercices physiques, commencez par ajouter quelques activités à votre routine quotidienne. Choisissez de vous rendre dans un magasin à pied plutôt que d'utiliser la voiture ; montez les escaliers, plutôt que de prendre l'escalier mécanique ou l'ascenseur pour monter un ou deux étages.
2. Pensez « Activité », et non « Exercice ». Choisissez des activités et des sports que vous aimez. L'activité physique ne vous semblera pas être une corvée ni une tâche à rayer de la liste .
3. Visez au moins 150 minutes d'exercice, modéré à vigoureux, par semaine. Exemples d'activités modérées : promener le chien, ou faire un tour à vélo. Exemples d'activités vigoureuses : la natation, ou la course. Si votre mobilité est réduite, essayez les activités qui peuvent vous aider à préserver votre équilibre et prévenir les chutes, comme le yoga ou le tai-chi.

LA SANTÉ CÉLÉBRALE

4. Songez à l'aérobique ! Les exercices d'aérobie, comme la marche, la natation, la randonnée et la danse peuvent vous aider à garder votre bonne forme physique générale. De nombreux experts recommandent la marche comme l'une des formes les plus efficaces et sécuritaires des exercices d'aérobie.

5. Prévoyez vos activités physiques avec une personne que vous connaissez. Vous aurez ainsi plus tendance à rester actif, tout en engrangeant en même temps les avantages de l'interaction sociale.

Un deuxième facteur de risque qu'on évoquera ici, c'est le fait d'être socialement actif

Le maintien des liens sociaux aide à garder le cerveau en forme. Les études démontrent que des interactions régulières avec autrui pourraient contribuer à diminuer le risque de développer l'un ou l'autre trouble neurocognitif. Avoir une vie sociale active peut également réduire votre stress, égayer votre journée et consolider vos relations.

Cinq conseils pour être socialement actif :

1. Chaque moment de la journée est une opportunité de socialiser. Discutez avec votre chauffeur de taxi ou l'employé de magasin ; entamez une conversation dans l'ascenseur.
2. Faites preuve de bienveillance... gratuitement. Il peut s'agir d'un simple sourire adressé à une autre personne — un sourire enrichit celui qui le reçoit... et celui qui le donne !
3. Trouvez du temps pour faire du bénévolat. Que ce soit en participant à un club de bienfaisance, ou en vous joignant à un groupe de passe-temps, vous découvrirez les nombreux avantages de faire du bénévolat. Le bénévolat peut également renforcer votre estime personnelle et votre confiance en vous, mais aussi élargir votre réseau de soutien social.
4. Combinez les interactions sociales avec une activité. Il peut s'agir d'une activité physique, comme une promenade avec quelqu'un ou quelque chose comme un club de lecture ou de théâtre. Demandez à quelqu'un d'essayer avec vous un jeu stimulant pour le cerveau.

Entretenez vos anciennes amitiés et nouez-en de nouvelles. Restez social grâce à votre travail, vos activités de bénévolat, vos voyages, vos centres d'intérêt, votre famille et vos amis. Soyez ouvert aux nouvelles expériences. Acceptez les invitations et lancez-en quelques-unes de votre côté. Entretenez vos anciennes et nouvelles amitiés en discutant au téléphone, par courriel ou grâce à Facebook, ou même en écrivant une lettre.

Essayez cette devinette...

Luke l'a en premier
Paul l'a en dernier
Matthieu ne l'aura jamais
Les garçons n'en n'ont pas
Toutes les filles l'ont, deux fois de suite
Le vieux Mulligan l'a deux fois de suite
Le Dr Lowell l'a au début et à la fin ET deux fois plus au final qu'au départ

QUI SUIS-JE ?

Solution : La lettre L

Le langage centré sur la personne met l'accent sur la personne plutôt que sur sa maladie, ses symptômes ou son état. Adopter un langage centré sur la personne et miser sur ses forces et ses capacités, c'est faire preuve de bienveillance à son égard; c'est lui montrer qu'elle est importante, qu'on la respecte et qu'on tient à sa dignité.

Quelques indices pour vous aider à mieux communiquer avec une personne atteinte de troubles neurocognitives. **Source** : Centre d'apprentissage, de recherche et d'innovation en soins de longue durée :

<https://clri-ltc.ca/fr/>

1. Mettez la personne au premier plan



2. Construisez une relation de confiance



3. Respectez toutes les formes de communication

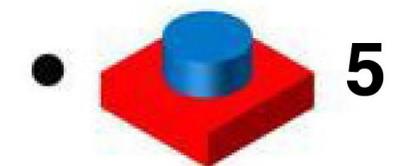
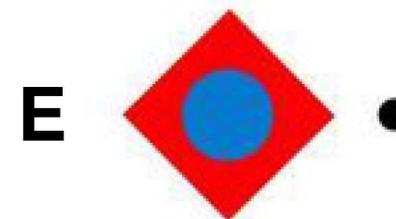
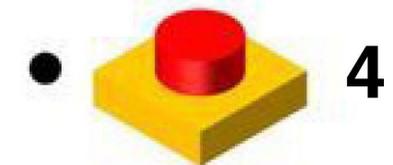
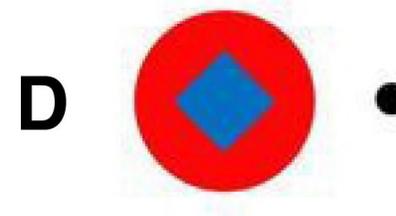
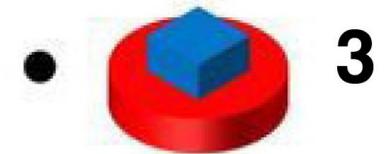
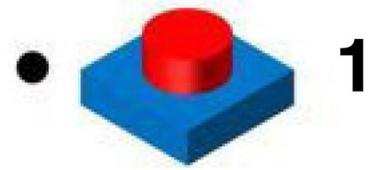


4. Plaidez en faveur d'un langage centré sur la personne



JEU D'ASSOCIATION

Associez les formes de la colonne de gauche avec leur représentation en perspective dans la colonne de droite!



Solution :

A-6, B-1, C-4, D-3, E-5, F-2

JEU D'ASSOCIATION

Un agamographe est une sorte de double tableau qui change en fonction de l'angle de vue. Pour créer cet agamographe, nous avons choisi deux photos de la nouvelle lieutenant-gouverneure, madame Edith Dumont, lors de sa venue à CAH. Nous avons découpé chaque photo en bandes, que nous avons alternées: bande 1 de photo **A** + bande 1 de photo **B**... bande 2 de photo **A**... bande 2 de photo **B**... bande 3 de photo **A**... bande 3 de photo **B**, etc....

Pliez l'image en accordéon. En re-dépliant un peu et en regardant de la gauche, vous verrez la photo A. En regardant de la droite, vous verrez la photo B.



*Bonne et heureuse année
2024*

*L'equipe de CAH vous souhaite de merveilleuses
fetes de fin d'annee et vous adresse ses meilleurs
voeux de bonheur, de joie et de sante
pour la nouvelle annee.*

Depuis 45 ans, ensemble en francais!

PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Raisa Pesel est une femme de science. Ingénieure spécialisée en télécommunications, elle a étudié en Roumanie, en France, puis à l'Université de Waterloo en Ontario. Travaillant présentement pour Fujitsu, un leader en technologie de l'informatique, elle est aussi très impliquée dans la communauté scientifique torontoise afin de motiver les jeunes et les femmes à considérer une carrière dans un milieu encore fortement dominé par les hommes.

Pourquoi alors désirait-elle joindre le conseil de CAH, un organisme sans lien apparent avec ses autres activités? D'abord pour le français! D'origine roumaine et ayant étudié à Limoges, elle voulait parler français de nouveau, opportunité rare dans son milieu de travail anglophone. Son ami Edgard-Casimir Lalo-Sayo, membre de notre CA depuis 2022, l'a donc invitée à la dernière assemblée générale de CAH.

« J'ai parlé à plusieurs résidents que j'ai bien aimés, et constaté qu'il y a beaucoup à dire et à faire. C'était tellement intéressant d'entendre vos histoires! » souligne Raisa. « Puis, il y avait la curiosité de faire quelque chose de diamétralement opposé. J'aime sortir de ma zone de confort. C'est justement ce qui m'a amenée dans le milieu des sciences. » Raisa a par la suite pu assister à une rencontre du CA et faire la connaissance de gens réellement intéressés par les défis de l'organisme.

À ceux qui aimeraient s'impliquer dans un conseil d'administration, Raisa conseille: « On ne sait jamais où on arrivera en posant des questions. C'est la meilleure façon de voir si on ne pourrait pas faire une différence dans un organisme! »

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, Directrice 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

FACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawa

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis4oans