



## LA BEAUTÉ DE L'ÉTÉ

# LA GAZETTE : juillet-août-septembre 2025

## MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes heureux de vous présenter l'édition estivale de notre Gazette, accompagnée d'un PROGRAMME d'activités s'étalant sur TROIS MOIS, conçu pour vous faire profiter pleinement de la belle saison.

Fidèles à notre tradition, nous

vous proposons une programmation légère, conviviale et rafraîchissante, idéale pour cette période de détente... et de chaleur !

Le 25 juin 2024, s'est tenue notre 47<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle (AGA) dans les locaux du Collège Boréal. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes présentes, dont plus d'une trentaine de membres votants, dont des membres du CVA.

Ce moment fort de la vie associative de CAH a permis un exercice de reddition de comptes, des échanges constructifs, et une célébration collective des efforts déployés au service du bien-être des aînés francophones. Les présentations ont été claires, inspirantes et rassurantes, mettant en lumière les faits saillants de l'année écoulée ainsi que la richesse de notre offre de services. CAH est en bonne posture, et le travail se poursuit !

Le Conseil d'administration a accueilli quatre nouveaux membres et, à l'issue de l'AGA, a procédé à l'élection du comité exécutif 2025-2026. Tous les détails seront bientôt disponibles sur notre site web :

[www.caheritage.org](http://www.caheritage.org).

Du côté du Centre de Vie Active (CVA), l'analyse de notre rapport d'impact met en évidence plusieurs défis à relever pour renforcer notre rayonnement et mieux répondre aux attentes : une faible proportion de membres extérieurs à la Place Saint-Laurent (22 %) souligne l'importance d'élargir notre portée au-delà de notre site principal. Un taux d'insatisfaction de 13 % révèle la nécessité d'adapter notre offre aux besoins émergents.

Pour y répondre, nous avons défini plusieurs objectifs opérationnels : développer de nouveaux partenariats, diversifier les activités proposées, renforcer la mobilisation communautaire, et relancer un programme de bénévolat.

Ces orientations guideront nos actions à venir, avec l'ambition de bâtir un CVA toujours plus inclusif, dynamique et connecté à sa communauté.

Par ailleurs, 2025 marque un moment historique pour notre communauté : le 50<sup>e</sup> anniversaire du drapeau franco-ontarien. Symbole fort de notre identité collective, ce drapeau incarne cinq décennies de luttes, de solidarité et de fierté francophone. Des activités commémoratives auront lieu à travers la province, et le CVA y participera activement. Une activité spéciale vous sera proposée dans le cadre de notre programmation – tous les détails sont à découvrir dans cette Gazette.

Enfin, avec les températures élevées annoncées, pensez à repérer les espaces de rafraîchissement à CAH (comme la salle à manger ou la bibliothèque),

## MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

ainsi que dans les lieux publics climatisés près de chez vous (bibliothèques, centres communautaires, etc.). Et pourquoi ne pas venir profiter de notre terrasse ombragée, qui a retrouvé ses voiles d'ombrage ?

Nous vous attendons avec impatience pour échanger, rire et célébrer ensemble lors de notre BBQ annuel de la fête du Canada, le 3 juillet, organisés par votre CVA.

Merci pour votre fidélité et votre engagement.

Très bel été à toutes et à tous !



**Fabien Schneider**  
Directeur général Adjoint de CAH



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE CAH DU 25 JUIN 2025



La 47<sup>e</sup> assemblée annuelle de CAH a eu lieu pour la 2<sup>e</sup> année consécutive le mercredi 25 juin 2025 au Collège Boréal, dans le district de la distillerie, Toronto. Des membres de la corporation, des résidents, des membres du personnel, des partenaires et des amis de CAH ont participé à cet événement.

Comme il se doit, les participants ont pris connaissance du [rapport d'impact 2025](#), qui a été présenté conjointement par le président du CA, Marek Nesvadba, et le directeur général adjoint de CAH, Fabien Schneider. Cela a été suivi par la

présentation des activités et programmes de CAH par la directrice des programmes, Clarisse Woungang, et Fabien Schneider.

Par la suite, la trésorière du CA, Geneviève Grenier, a présenté les états financiers se terminant le 31 mars 2025.

De plus, trois certificats ont été remis à trois membres honoraires pour leurs contributions exceptionnelles aux activités de l'organisme. Ces membres sont **Michèle Brennan, Marie-France Cadman et Marek Nesvadba**, le président sortant du conseil d'administration.

À la fin de la rencontre, les membres du CA se sont réunis à huis clos et ont procédé à l'élection de leur bureau exécutif, qui se compose comme suit : **Présidente**, Geneviève Grenier ; **Vice-président**, Denis Frawley ; **Trésorière**, Joelle Harfouche ; **Secrétaire**, Normand Babin.



**BIENVENUE**  
**à la 47<sup>e</sup> AGA de CAH**

## MOIS NATIONAL DE L'HISTOIRE AUTOCHTONE



### L'eau, mémoire vivante : les aînés autochtones et la sagesse des rivières

Alors que nous avons célébré les peuples autochtones et évoqué le thème de l'eau et que l'on prépare une sortie portée sur le sujet, nous vous proposons ici un texte connectant sur la place des aînés dans cette relation particulière avec cet élément.

Pour les peuples autochtones du Canada, l'eau n'est pas simplement une ressource : elle est un être vivant,

une parente, une source sacrée de vie. Depuis des millénaires, les Premières Nations, les Inuits et les Métis entretiennent une relation spirituelle, culturelle et écologique avec les rivières, les lacs et les nappes souterraines qui nourrissent leurs territoires.

Au cœur de cette relation se trouvent les aînés autochtones, gardiens du savoir traditionnel. Leur rôle est fondamental : ils transmettent les récits anciens, les protocoles de respect envers l'eau, et les enseignements sur la manière de vivre en harmonie avec elle. Dans de nombreuses communautés, les aînés enseignent que l'eau a une mémoire, qu'elle entend les prières, et qu'elle répond à l'intention humaine.

Les aînés sont aussi les témoins vivants des changements. Ils ont vu les rivières se transformer, les poissons disparaître, les sources se tarir. Leur voix est précieuse pour comprendre les impacts environnementaux et orienter les décisions modernes en matière de gestion de l'eau. C'est pourquoi des cercles communautaires autochtones de l'eau ont été mis en place, où les aînés, aux côtés des jeunes et des femmes porteuses d'eau, partagent leur vision pour protéger les écosystèmes aquatiques. Dans un monde où l'eau devient de plus en plus menacée, écouter les aînés autochtones, c'est renouer avec une sagesse ancienne qui voit l'eau non pas comme une marchandise, mais comme une relation à honorer.

**Source et plus d'information :** <https://www.canada.ca/fr/agence-eau-canada/collaboration-avec-peuples-autochtones/travailler-avec-peuples-autochtones.html>



## ATELIERS POUR NOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE



Dans l'optique de reconnaître les défis auxquels les aînés font face au quotidien et de leur offrir des espaces d'écoute, d'échange et de bienveillance, nous avons établi un partenariat avec l'équipe de santé mentale du Centre Francophone du Grand Toronto (CFGT).

Un programme de **4 ateliers** apaisants et enrichissants, a été spécialement conçu pour aider à mieux comprendre nos émotions et à cultiver la sérénité au quotidien.

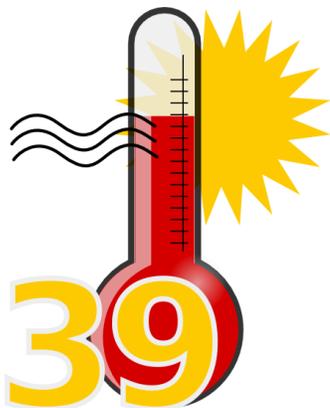
Animées par des intervenantes engagées et à l'écoute, ces rencontres se veulent un véritable moment pour soi afin de réduire l'anxiété — un temps pour ralentir, réfléchir, partager et se reconnecter à ses ressources intérieures.

Les premières séances offertes les 20 et 27 juin ont été couronnées de succès, et les participants inscrits en sont ressortis fiers et satisfaits. Assister aux deux prochaines séances en juillet.

-  **Vendredi 4 juillet à 13 h 30** – L'acceptation et la mise en action: Passer à l'étape suivante
-  **Vendredi 11 juillet à 13 h 30** – Mieux comprendre et réguler ses émotions
-  **Mercredi 17 septembre à 13 h 30 : atelier-santé régulier** – Troubles de sommeil/Insomnie

## NOTRE SANTÉ PHYSIQUE

### PRÉVENIR LES COUPS DE CHALEUR



#### COMMENT PRÉVENIR LES COUP DE CHALEUR

Les maladies liées à la chaleur peuvent être évitées. Une chaleur excessive peut vous rendre malade et entraîner de graves problèmes de santé. Elle peut être mortelle.

Voici quelques conseils forts utiles:

- ◆ RESTEZ HYDRATÉ
- ◆ PRENDRE DES NOUVELLES DES AUTRES
- ◆ RESTEZ AU FRAIS
- ◆ UTILISEZ UN VENTILATEUR
- ◆ ÉVITEZ LE SOLEIL
- ◆ GARDER LES STORES OU LES RIDEAUX FERMÉS PENDANT LA JOURNÉE
- ◆ PROTÉGER LES PERSONNES ET LES ANIMAUX
- ◆ ÉVITEZ D'UTILISER LE FOUR



Accredited by  
Canadian Centre  
for Accreditation



Agréé par  
Centre canadien  
de l'agrément

### Les Services d'aide Juridiques



CAH – ateliers pour les aîné(e)s

13h30  
à  
15h00

Les services d'aide juridiques du CFGT vous invitent à une série d'ateliers pensés spécialement pour vous !

**Ne manquez pas ce moment d'échange convivial !**

Juillet  
16 Ma vie, mes choix  
(directives médicales)

Août  
26 Attention aux signatures ! Ce que j'ai  
signé ou pas

Juillet  
30 À qui va mon argent ?  
(Planification successorale)

Septembre  
09 Détectives du droit – Enquête sur les  
arnaques

Août  
12 C'est mon droit de dire non

Septembre  
23 Crédit d'impôt de l'Ontario pour les  
soins à domicile à l'intention des aînés

## CÉLÉBRONS LES FRANCO-ONTARIENS ET DES FRANCO-ONTARIENNES



### Cinquante ans de fierté : le drapeau franco-ontarien et la mémoire vivante des aînés

Le 25 septembre 2025 marque un demi-siècle depuis que le drapeau franco-ontarien a été hissé pour la première fois à l'Université de Sudbury. Créé en 1975 par Michel Dupuis et Gaétan Gervais, ce symbole vibrant unit deux identités : le trille vert pour l'Ontario et le lys blanc pour la francophonie. Ensemble, ils racontent une histoire de résilience, de culture et de langue.

Mais au-delà des couleurs et des formes, ce drapeau est aussi le reflet d'une mémoire collective, portée avec dignité par les aînés franco-ontariens. Ces femmes et ces hommes ont vécu les luttes pour le droit à l'éducation en français, ils et elles ont animé les premières radios communautaires, et ont transmis la langue et les traditions à travers les générations.

Dans plusieurs villages et quartiers francophones, ce sont les aînés qui ont cousu les premiers drapeaux à la main, qui ont organisé les premières levées de drapeau dans les écoles, et qui ont raconté aux plus jeunes pourquoi ce symbole était si précieux. Leur engagement a permis de faire du 25 septembre une journée de fierté, reconnue officiellement par la province en 2010.

Aujourd'hui, alors que l'Ontario célèbre les 50 ans de ce drapeau, il est essentiel de rendre hommage à ces bâtisseurs de l'ombre. Leur voix, leur mémoire et leur passion sont les racines profondes de notre identité franco-ontarienne. En les écoutant, en les honorant, nous assurons la continuité d'un héritage vivant.

Source : <https://mondrapeaufranco.ca/historique-jour-fo/>

le jeudi 25 septembre 2025 à 15 heures, l'écrivain Paul-François Sylvestre fera une présentation pour souligner les 50 ans du Drapeau franco-ontarien.



# Juillet 2025 Calendrier des activités du Centre de vie active

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>1</b>	<b>Férié - Fête du Canada</b>	<b>2</b> 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (2)	<b>3</b> 12h <b>BBQ fête du Canada!</b> * Mise en forme <b>ANNULÉE</b> * Pause-café <b>ANNULÉE</b> * Sortie Sunshine <b>ANNULÉE</b> (SD-Terrasse)	<b>4</b> 11h Mise en forme Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café <b>Spéciale - jeux d'été - partie de Ping Pong!</b> (SD-Terrasse)	<b>5</b> 15h Pause-café (SD)	<b>6</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
	<b>7</b>	<b>8</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Pause-café	<b>9</b> 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café <b>spéciale crème glacée (SD)</b>	<b>10</b> 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 13h30 <b>Départ de CAH pour la visite amicale au Pavillion Omer Des Lauriers</b> 15h Pause-café Pause (SD)	<b>11</b> 11h Mise en forme Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (SD)	<b>12</b> 15h Pause-café (SD) 13h30 - 14h30 <b>Danse en ligne avec Alan (2)</b>	<b>13</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
	<b>14</b>	<b>15</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Pause-café (SD)	<b>16</b> 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>17</b> 11h00 Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h <b>Soirée Hot-dog</b>	<b>18</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h <b>Pause-café Spéciale - jeux d'été partie de jeu de poche!</b> (SD-Terrasse)	<b>19</b> 15h Pause-café (SD)	<b>20</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
	<b>21</b>	<b>22</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Pause-café (SD)	<b>23</b> 10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) <b>15h Pause-café spéciale crème glacée (SD)</b>	<b>24</b> 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café	<b>25</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café	<b>26</b> 15h Pause-café (SD) 13h30 - 14h30 <b>Danse en ligne avec Alan (2)</b>	<b>27</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
	<b>28</b>	<b>29</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h <b>Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois!</b> (SD)	<b>30</b> 11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b>	<b>31</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h <b>Soirée Spaghetti</b>			<b>Légende</b> <b>ROUGE</b> = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA <b>NOIR</b> = Activités régulières du CVA (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3

## Aout 2025 Calendrier des activités du Centre de Vie Active

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
<p><b>Légende</b>  <b>ROUGE</b> = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA  <b>NOIR</b> = Activités régulières du CVA                      (1) = Salle 1                      (2) = Salle 2                      (3) = Salle 3</p>													
<b>4</b>	<b>Férié - Congé civique</b>	<b>5</b>	11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Pause-café	<b>6</b>	10h15 Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>7</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 <b>Départ de CAH pour la visite amicale au Pavillon Omer des Lauriers</b> 15h <b>Pause-café spéciale Fruits (SD)</b>	<b>8</b>	11h Mise en forme - Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	<b>9</b>	13h30 <b>Activité - Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>10</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
<b>11</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>12</b>	11h Mise en forme avec Aain (1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>13</b>	10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>14</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 11h Dramathérapie (3) 15h Pause-café spéciale (SD) 17h <b>Soirée spéciale - Hot dog (SD)</b>	<b>15</b>	11h Mise en forme - Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h <b>Pause-café spéciale - Fête de l'Acadie (SD)</b>	<b>16</b>	15h Pause-café (SD)	<b>17</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
<b>18</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>19</b>	11h Mise en forme avec Alain (1) 15h Pause-café (SD)	<b>20</b>	10h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (D)	<b>21</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 <b>Départ de CAH pour la visite amicale au Pavillon Omer des Lauriers</b> 15h <b>Pause-café spéciale crème glacée (SD)</b>	<b>22</b>	11h Mise en forme - Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	<b>23</b>	13h30 <b>Activité - Danse en ligne avec instructeur (2)</b> Pause-café (SD)	<b>24</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
<b>25</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>26</b>	11h Mise en forme avec Alain (1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>27</b>	11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>28</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h <b>Soirée spéciale - Hot dog (SD)</b>	<b>29</b>	11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h <b>Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois (SD)</b>	<b>30</b>	15h Pause-café (SD)	<b>31</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)

## Calendrier des activités du Centre de vie active

**SEPTEMBRE 2025**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>1</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>2</b> <b>Jour férié</b> <b>Fête du travail</b>	<b>3</b> 11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>4</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	<b>5</b> 10h <b>Épaulchette de bié d'Inde (SD)</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 <b>Dufferin mall</b> 15h <b>Pause-café spéciale - Bié d'Inde (SD)</b>	<b>6</b> 13h30 <b>Activité - Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>7</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
<b>8</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>9</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>10</b> 11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>11</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 <b>Départ de CAH pour la visite amicale au Pavillon Omer des Lauriers</b> 15h Pause-café (SD) 17h <b>soirée Hot Dog (SD)</b>	<b>12</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 <b>Gerrard Square</b> 15h Pause-café (SD)	<b>13</b> 15h Pause-café (SD)	<b>14</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
<b>15</b> 11h Mise en forme avec Michael(1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	<b>16</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 14h <b>Café du monde</b> 15h Pause-café (SD)	<b>17</b> 11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 13h30 <b>Atelier de santé - Troubles de sommeil/ Insomnie (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>18</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	<b>19</b> 9h30 <b>Sortie cueillette de pommes</b> * <b>Mise en forme annulée</b> * <b>Magasinage annulé</b> 15h Pause-café (SD)	<b>20</b> 13h30 <b>Activité - Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h Pause-café	<b>21</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
<b>22</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h <b>Pause-café spéciale - Tarte aux pommes (SD)</b> 18h30 Bingo (SD)	<b>23</b> 11h Mise en forme avec Alain(1) 13h30 <b>Atelier Juridique Communautaire - Centre francophone (SD)</b> 15h Pause-café (SD)	<b>24</b> 11h Mise en forme avec Yuhala (SD) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (1) 15h Pause-café (SD)	<b>25</b> 9h30 <b>Lever du drapeau Franco - Ontarien à Queen's Park</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h <b>Pause-café spéciale célébration de 50 ans Journée des franco-Ontariens (SD)</b> 17h <b>Soirée Hot Dog (SD)</b>	<b>26</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 <b>Fairview mall</b> 15h Pause-café (SD)	<b>27</b> 15h Pause-café (SD)	<b>28</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
<b>29</b> 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)	<b>30</b> 11h Mise en forme avec Alain (1) 15h <b>Pause-café spéciale - Journée de la réconciliation (SD)</b>						

Légende

**ROUGE** = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA

**NOIR** = Activités régulières du CVA

(1) = Salle 1

(2) = Salle 2

(3) = Salle 3



### BBQ- FÊTE DU CANADA

Célébrons la fête du Canada entre famille et amis autour d'un BBQ festif! Pour honorer cette journée, nous vous invitons à un repas-barbecue qui aura lieu sur la terrasse/et ou dans la salle à manger de CAH (selon la température). Durant cet événement, Il y aura de l'animation, de la musique et des prix de présence. Inscrivez-vous en communiquant avec Michael Dilenga ou Claude Bayemi au 416 365 3350, poste 222 , ou en ajoutant votre nom à la liste affichée sur le babillard du CVA ici à la Place Saint-Laurent.

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

**QUAND :** Jeudi 3 juillet à 12 h

**PARTICIPATION :** Membre 10 \$ - non membre 12 \$



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

**Thèmes :**

- L'acceptation et la mise en action : Passer à l'étape suivante
- Mieux comprendre et réguler les émotions

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

**QUAND:** Les vendredis 4 et 11 juillet à 13h 30



### PARTICIPEZ À NOS JEUX D'ÉTÉ

Venez participer à des jeux de ping-pong et de poches qu'organise le CVA. Vous aurez de multiples bienfaits tant pour votre condition physique, vos réflexes que pour votre sourire et votre bonne humeur.

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

**QUAND:** Les vendredis 4 et 18 juillet à 15 h

Pour inscription : Michel Dilenga ou Claude Bayemei au 416 365 3350, poste 222.



### DÉGUSTATION DE CRÈME GLACÉE

Venez satisfaire votre désir de délices glacés ! Vous êtes tous conviés à une dégustation de crème glacée pour vous rafraîchir et vous régaler. C'est une façon de faire face à la chaleur accablante.

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

**QUAND:** Les jeudis 9 et 23 juillet et le jeudi 21 août à 15 h

**PARTICIPATION :** 2 \$

## LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE AU CVA



### PRISE DE LA BASTILLE

Le CVA vous invite à venir célébrer la fête nationale de la République française autour d'une pause-café spéciale. Michael se fera le plaisir de présenter un exposé sur cet événement emblématique de la révolution française.

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

**QUAND:** Lundi 14 juillet à 15 h

**PARTICIPATION :** 2 \$



### ATELIERS COMMUNAUTAIRES JURIDIQUES

En collaboration avec le CAH, les services d'aide Juridiques du Centre francophone du Grand Toronto (CFG) animeront des ateliers pour vous aider à connaître vos droits et responsabilités dans plusieurs domaines juridiques. **Voir page 6 pour plus de détails.**

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

**QUAND:** Les mardis 16 et 30 juillet à 13 h 30

Les mardis 12 et 26 août à 13 h 30

Les mardis 9 et 23 septembre à 13 h 30



### SOIRÉE HOT DOG

Nos soirées hot-dog approchent à grands pas cet été ! N'hésitez pas à vous joindre à nous ; c'est l'occasion parfaite pour converser et partager tout en savourant un délicieux hot-dog.

Venez profiter pleinement de l'été !

**OÙ:** Terrasse de PSL au 33 Hahn Place (Toronto)

**QUAND:** Les jeudis 17 et 31 juillet à 17 h 30

Les jeudis 14 et 28 août à 17 h 30

Les jeudis 11 et 25 septembre à 17 h 30

**PARTICIPATION:** 1 hot dog 5 \$ et 2 hot dog 8 \$, incluant , salades, boisson et dessert.



### VISITE DE LA DÉPUTÉE DE TORONTO-CENTRE

CAH a l'honneur d'accueillir la députée **Kristyn Wong-Tam**, une femme politique canadienne qui représente Toronto-Centre à l'Assemblée législative de l'Ontario depuis 2022 en tant que membre du Nouveau Parti démocratique (NPD) de l'Ontario.

Elle occupe le poste de porte-parole de l'opposition et est membre du comité permanent de la justice. Lors de sa visite, elle saisira l'occasion de rencontrer les clients.

Soyons nombreux pour lui offrir un accueil chaleureux.

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

**QUAND:** Le mercredi 23 juillet à 15 h



## LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE AU CVA



### CUEILLETTE DE POMMES

Le Centre de Vie Active est heureux de vous convier à une sortie nature à la ferme pour récolter de délicieuses pommes.

**OÙ :** Pingle's Farm Market, 1805 Tauton Rd, Hampton, ON.

**QUAND :** Vendredi 19 septembre, départ de CAH à 9 h 30

Pour plus d'information ou pour s'inscrire, communiquez avec Michael Dilenga ou Claude Bayemi au 416-365-3350, poste 222.

**COÛT :** À confirmer avec Michael/Claude



### DÉGUSTATION DE TARTE AUX POMMES

Nous avons le plaisir de vous inviter à une **dégustation de tarte aux pommes**. Venez partager un moment chaleureux et convivial avec nous, et profitez de l'occasion pour savourer une délicieuse part de tarte maison. Au plaisir de vous accueillir !

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

**QUAND :** Lundi 22 septembre à 15 h

**PARTICIPATION :** 2 \$



### LEVER DU DRAPEAU ET CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIENS

Le CVA vous invite à venir visionner en direct la cérémonie de lever du drapeau franco-ontarien qui sera diffusée sur le Web dès 9 h 30. Pour clôturer la journée, Paul-François Sylvestre, résident-conférencier à PSL, fera une présentation pour souligner les **50 ans du drapeau franco-ontarien**. Voir page 7 pour plus de détails

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

**QUAND :** Jeudi 25 septembre à 9 h 30, Lever du drapeau - à 15 h, Pause-café spéciale.



### JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

Vous êtes invités à une pause-café spéciale pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation qui est un gage d'espoir pour tous et de guérison pour les Autochtones. **Chaque enfant compte !**

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

**QUAND :** Mardi 30 septembre à 15 h

QUIZ SUR LA TRADUCTION D'EXPRESSIONS IDIOMATIQUES



Les langues fourmillent d'expressions qu'on ne pourrait traduire littéralement dans une autre langue sans qu'elles perdent tout leur sens ou deviennent carrément loufoques. Imaginez un francophone disant à un anglophone *I pulled the worms out of his nose* (Je lui ai tiré les vers du nez), ou un anglophone disant à un francophone, *J'ai arrêté de fumer dinde froide* (*I quit smoking cold turkey*). C'est ce qu'on appelle des expressions idiomatiques ou simplement des idiotismes.

Voici un petit quiz qui consiste à relier chaque idiotisme de la colonne de gauche à celui qui lui correspond (ou dont le sens est le plus proche) dans la colonne de droite.

- |  |   |
|--|---|
| 1. <i>To pull one's leg</i>              | a) Une entente à l'amiable                  |
| 2. À la bonne franquette                 | b) <i>That's the last straw</i>             |
| 3. <i>He kicked the bucket</i>           | c) Être au septième ciel                    |
| 4. C'est tiré par les cheveux            | d) Être une cible facile                    |
| 5. <i>Over my dead body</i>              | e) Il s'est fait avoir                      |
| 6. Il s'est mis les pieds dans les plats | f) <i>To spill the beans</i>                |
| 7. <i>A gentleman's agreement</i>        | g) Se payer la tête de quelqu'un            |
| 8. Il y a belle lurette                  | h) Il a péché les plombs                    |
| 9. <i>To be a sitting duck</i>           | i) <i>Without any fuss</i>                  |
| 10. Ça coûte les yeux de la tête         | j) <i>He put his foot in his mouth</i>      |
| 11. <i>To be on cloud nine</i>           | k) <i>That's far-fetched</i>                |
| 12. Vendre la mèche                      | l) Il a passé l'arme à gauche               |
| 13. Ça c'est le comble                   | m) <i>Ages ago</i>                          |
| 14. <i>He was led up the garden path</i> | n) <i>It costs an arm and a leg</i>         |
| 15. <i>He freaked out</i>                | o) Il faudra d'abord me passer sur le corps |

**Réponses :** 1 g), 2 i), 3 l), 4 k), 5 o), 6 j), 7 a), 8 m), 9 d), 10 n), 11 c), 12 f), 13 b), 14 e), 15 h).

Recherche : Paul-François Sylvestre

**Bel été à toutes et à tous !**

En cette belle saison estivale, toute l'équipe de CAH tient à souhaiter un été rempli de soleil, de bonheur et de bons moments à nos chers clients, résidents, membres et amis.

Que cette période soit pour vous synonyme de détente, de découvertes et de belles rencontres. Merci de faire partie de notre grande famille !

Au plaisir de vous retrouver tout au long de l'été pour partager ensemble chaleur humaine et convivialité.

Avec toute notre amitié,

L'équipe de CAH



## DOUZE ÉMISSIONS THÉMATIQUES-AVEC VOTRE PARTICIPATION



CHOQ-FM la Coopérative Radiophonique de Toronto était à CAH le 23 juin 2025 dans le cadre de son **projet radiophonique dédié aux aînés francophones de Toronto** : *Voix de Sagesse : Le Micro des Aînés*, un projet radiophonique novateur conçu par et pour les aînés francophones. Les aînés de CAH ont eu droit à une présentation du projet et à des enregistrements. Ce projet vise à donner la parole aux aînés en mettant en lumière leurs parcours, leurs réflexions et leur rôle essentiel dans la communauté.

À partir de la mi-juillet, la première de **12 émissions thématiques d'une heure** sera diffusée sur CHOQ-FM 105.1 et en ligne. **Les émissions seront accessibles sur <https://choqfm.ca/emissions/voix-de-sagesse/>**. Les aînés y partagent leurs parcours, échangent sur des sujets d'actualité et sensibilisent le public à des enjeux majeurs, notamment la prévention de la maltraitance et de l'exploitation financière des aînés.

Selon le directeur général de la Coopérative Radiophonique de Toronto **Guillaume Lorin**, ce projet est une opportunité unique de célébrer la richesse et la diversité des expériences des aînés francophones de Toronto. Il leur permet de s'exprimer librement tout en sensibilisant la communauté à des enjeux cruciaux.



### POUR 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](http://www.caheritage.org)

FACEBOOK: [www.facebook.com/CAHToronto](https://www.facebook.com/CAHToronto) - TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis45ans](https://www.twitter.com/CAHdepuis45ans)

INSTAGRAM: [www.instagram.com/CAHToronto](https://www.instagram.com/CAHToronto)