



LA GAZETTE : mai-juin 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons cette nouvelle Gazette avec ses calendriers d'activités et des informations préparées pour vous tous et tout particulièrement pour les membres de notre Centre de Vie Active (CVA). Au cours

des deux prochains mois nous nous pencherons à nouveau au les thèmes du vieillissement engagé en l'associant aux célébrations de la diversité dans notre communauté plurielle.

Votre CVA, le seul de langue française dans la région, vous propose des activités sociales, culturelles et de mise en forme. Afin de pouvoir participer aux activités et de bénéficier de tarifs avantageux sur des sessions spécialisées ou encore les sorties et les repas de fêtes vous devez être à jour de votre adhésion annuelle.

Au-delà de votre cotisation, joindre notre CVA est une démarche d'engagement envers le maintien et plus de services en français. Je vous invite donc à devenir membre de notre CVA ainsi qu'à, sans plus tarder, renouveler votre adhésion. Les informations nécessaires pour compléter votre adhésion sont dans la Gazette.

À CAH nous continuons d'investir sur le développement de nos programmes ainsi que sur la mise à jour de nos infrastructures et de nos processus.

Les consultations organisées pour soutenir l'élaboration du notre plan stratégique 2025-2029

sont maintenant terminées, l'analyse des données est en cours. L'équipe de projet et le conseil d'administration travaillent sur l'élaboration du cadre stratégique qui sera présenté aux membres de la corporation lors de l'assemblée générale CAH, le 26 juin 2024. Rappelez-vous que pour pouvoir vous positionner sur l'évolution de CAH et donc voter lors de l'assemblée générale vous devez être à jour de votre affiliation à la corporation CAH. Là aussi les informations nécessaires sont plus loin dans la Gazette.

Au 33 place Hahn, le projet de changement des fenêtres de l'ensemble de l'édifice va bon train et devrait être terminé d'ici à fin mai. Ce projet contribue à la mise en œuvre d'approches durables, que ce soit au niveau de la gestion de notre édifice ou de la mise œuvre de nos programmes.

Comme nous le savons déjà, en vieillissant, nous sommes plus vulnérables aux effets des changements climatiques. Alors CAH s'engage pour rendre le bâtiment et ses programmes encore plus accessibles, pour réduire son empreinte carbone et s'adapter aux conséquences des changements climatiques qui affectent les résidents, les clients, l'équipe et la communauté. Dans l'immédiat, nous procédons avec les mesures déjà mentionnées et des études poussées seront bientôt menées pour nous permettre de décider des meilleures conduites à tenir. Il y a déjà des actions concrètes qui se mettent en place avec le soutien de bénévoles. Par exemple nous avons réalisé des modifications importantes de notre manière de gérer les déchets organiques et recyclables. Un local a été créé et une campagne de mobilisation est en cours.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

Toutefois les résultats sont encore marginaux à l'échelle de notre structure. On peut facilement imaginer la taille des enjeux à l'échelle d'une ville. Les bénévoles se mobilisent également autour des jardins communautaires, de l'entretien des espaces verts communs et de la sensibilisation. Ils nous sollicitent et nous informent afin que CAH améliore ses pratiques pour réduire son empreinte carbone. Ils sont les porte paroles d'une qualité de vie durable.

À cette qualité de la vie si précieuse pour notre communauté, essentielle pour le maintien de l'indépendance et l'autonomie, dans la dignité, nous continuons de mettre l'accent sur ses dimensions inclusives. Les mois de mai et juin sont marqués par des célébrations qui nous font prendre conscience des enjeux liés au fait d'exister au sein de la diversité.

Le mois de juin est celui des personnes âgées. Vous me direz qu'à CAH nous célébrons les personnes âgées tous les jours, mais ne devrait-on pas aller au-delà et célébrer le vieillissement actif, positif, inclusif et aussi la justice sociale, en français ?

Alors faisons cela ensemble et rejoignez-nous pour les pauses café, les sessions thématiques avec des membres de la communauté 2 LGBTQ+, ou encore Diane Montreuil qui nous parlera du vieillissement chez les peuples autochtones, mais aussi de peinture, de musique et de médecine traditionnelle.

Venez chanter, danser et socialiser comme vous le souhaitez, mais ne restez pas seul. N'oublions pas de rendre visite à ceux qui sont isolés.




Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH



RETRAITE ACTIVE DE PEEL ET NOTRE PLAN STRATÉGIQUE



Comme vous le savez, 2024 est l'année de notre planification stratégique. Ensemble, nous déterminons notre chemin pour les prochaines années parce que nous désirons tous une communauté inclusive où il fait bon vieillir en français.

L'organisme Retraite active de Peel est de longue date un partenaire privilégié de l'ouest de Toronto. Ensemble, nous avons décidé de faire une consultation plus ciblée pour la Région de Peel afin de mieux comprendre les besoins de la communauté francophone des aînés de cette région. Cela permet aussi d'ouvrir un dialogue avec cette communauté sur des solutions inclusives répondant aux besoins de la population vieillissante. Il est beaucoup trop tôt pour se prononcer sur la possibilité d'offre de services ciblés et d'un mode opératoire CAH adapté mais la réflexion est ouverte.

Mais qui est Retraite Active de Peel?

C'est en 2004 que Retraite active a été créé sous l'initiative de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO). Dès ses débuts, Retraite active propose

une programmation destinée aux aînés et aux jeunes retraités francophones de la Région de Peel afin qu'ils demeurent actifs, en bonne santé et en contact avec les autres.

En 2017, Retraite active devient incorporé comme organisme sans but lucratif sous le nom de Retraite active de Peel. Un projet rassembleur voit le jour pour les aînés et retraités francophones de cette région. Grâce à une collaboration quasi historique avec la ville de Mississauga, Retraite active a accès à un local les mardis et mercredis, au Centre communautaire Frank McKechnie situé au 310 chemin Bristol est à Mississauga et ce, depuis le 18 septembre 2018.

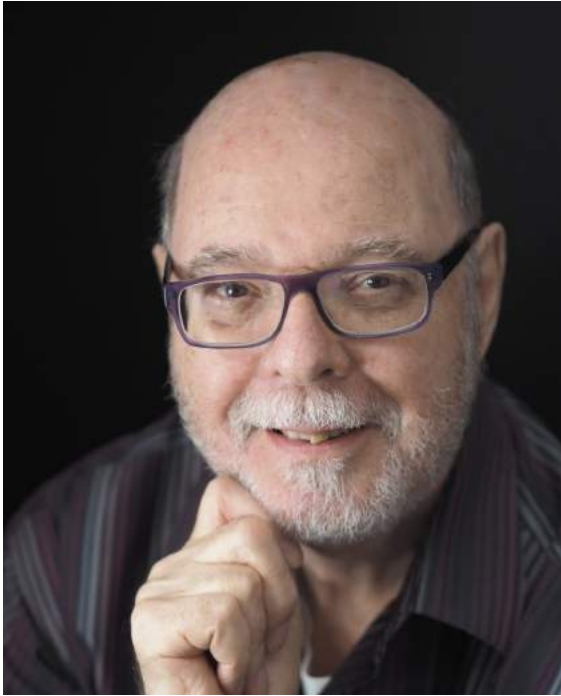
La mission de Retraite active est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie et à l'autonomie des retraités et aînés francophones en leur procurant des programmes et activités stimulantes et distinctes. Leur but est de briser l'isolement des aînés francophones de la Région de Peel et des alentours et de contribuer à leur bien-être physique et moral.

Les activités proposées par Retraite active de Peel, pour la grande majorité, sont animées depuis 20 ans par des bénévoles sans qui rien n'aurait pu se faire... **Oui, 20 années de bénévolat et d'existence qui seront célébrées lors d'un gala anniversaire le 7 juin 2024 au Mississauga Convention Centre sur Derry Rd à Mississauga.** Voilà, quelle belle aventure!

L'équipe de CAH et Peel continuent leur travail en espérant voir plus d'opportunités de services émerger du processus stratégique. Nous vous informerons des développements à venir.

Pour en savoir plus sur Retraite Active de Peel, visiter www.retraiteactivepeel.ca et voir **Vivre+ de la FARFO** (avril 2024, pages 17 et 18), www.farfo.ca/vivre.

CAFÉ ET POÉSIE



Le 18 avril, une pause-café spéciale a eu lieu à Place Saint-Laurent autour de la poésie. Un poème de Victor Hugo a été lu, puis le résident Paul-François Sylvestre, qui a publié deux recueils de poésie aux Éditions du Nordir (*Homoportrait* en 1995 et *Homoreflet* en 1997), a animé en solo cette rencontre en livrant une demi-douzaine de poèmes qu'il préfère appeler "textualités".

En voici un, tiré du recueil *Homoreflet* :
Last call (d'après Jean de La Fontaine)

Chacun fantasme ici-bas
On voit languir après l'imaginaire
Tant de rêveurs dans les boîtes de nuit
Que l'illusion devient vite légion
À pourchasser l'homme-ombre au loin
Quand l'homme-corps se dresse tout près
On se réveille au cri du *last call*
Avec ni l'ombre ni le corps

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE



La semaine du 6 au 12 mai 2024 marquera la 73e édition annuelle de cet événement. La Semaine de la santé mentale est une campagne de transformation sociale visant à sensibiliser le public et à modifier les croyances et les perceptions à l'égard de la santé mentale. Cette année, elle a pour thème : « L'apaisement par la compassion ».

De quoi s'agit-il ?

On dit parfois que la compassion représente la clé du bien-être. Elle est considérée comme l'un des plus puissants instruments au service de la santé. Elle libère l'« hormone de l'amour » dans notre sang, nous faisant ressentir une vague de plaisir. Faire preuve de compassion

envers les autres a une influence particulièrement importante sur notre santé mentale et notre bien-être.

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance. Le dalaï-lama, en tant qu'expert de la compassion, la définit comme « une sensibilité à sa propre souffrance et à celle d'autrui, accompagnée d'un engagement à tenter de l'apaiser et de la prévenir. » Bien que la philosophie de la compassion remonte à des temps immémoriaux, les études portant sur cette notion se sont multipliées ces 15 dernières années. Ses bienfaits pour la santé mentale expliquent en grande partie l'intérêt qu'on lui porte. Des recherches scientifiques convaincantes montrent que le fait de témoigner de la compassion à autrui, de recevoir de la compassion et de s'autoriser à faire preuve d'autocompassion est très bénéfique pour notre santé mentale.

Si vous voulez rendre les autres heureux, pratiquez la compassion. Si vous voulez être heureux, pratiquez la compassion. – Le dalaï-lama

Source : [Associaton Canadienne pour la santé mentale](https://www.asscan.ca/)

UNE COMMUNAUTÉ CVA INCLUSIVE - ALLIÉE DE LA COMMUNAUTÉ 2 LGBTQ+

Le 17 mai est la journée internationale contre l'homophobie et la transphobie et le 28 juin célèbre la fierté gai. Ces deux journées sont autant d'occasions pour nous de continuer de faire mûrir notre communauté inclusive en soulevant les questions d'inclusion de manière publique et persistante. Nous souhaitons aborder les sujets de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle en s'arrêtant sur les défis sociaux, juridiques, intergénérationnels, culturels, ethniques et religieux, et aussi sur le fait d'avancer en âge au sein de la communauté 2 LGBTQ+.

Laurent McCutcheon, président fondateur de la [Fondation Émergence](#), (extrait)¹ écrit : « L'ignorance est à la base de toutes les discriminations; les diversités sexuelles et de genres n'échappent pas à la règle. Seule l'éducation peut vaincre ces injustices. Quelles que soient nos différences, nous voulons tous être aimés tels que nous sommes, nous méritons tous un milieu de vie où il est possible d'être heureux et de s'épanouir. » CAH est très en ligne avec cette déclaration et c'est dans cet état d'esprit que notre organisme s'engage pour que l'on puisse vieillir dans la dignité, avec l'estime de soi et de façon sécuritaire.

Même s'il y a eu d'importants gains en termes de reconnaissance de la diversité et de justice sociale, il n'en reste pas moins que, au fil du temps, beaucoup des membres de la communauté 2 LGBTQ+ âgée ont largement souffert de discriminations, de violences physiques et psychologiques qui restent autant de traumatismes aigus, non résolus. Plus elles sont âgées, plus leurs expériences de rejet ont été intenses.

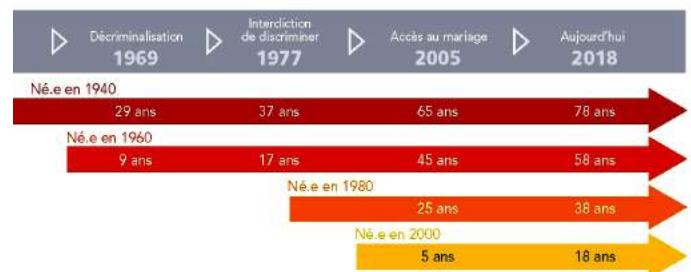
[L'encadré ci-contre](#)² illustre brièvement ce point.

Par exemple, avant la décriminalisation de 1969, on donnait des peines de prison de 5 ans pour des actes entre adultes consentants. On pratiquait des lobotomies, des électrochocs des thérapies de conversion, et l'exorcisme et l'excommunication faisait partie des traitements imposés. Socialement, la perte d'emploi, la discrimination sociale, le harcèlement et les violences ont largement exclu les membres de la communauté 2 LGBTQ+ d'une vie pleine et ont souvent mené à l'itinérance. Il y a encore beaucoup de portes à ouvrir, de choses à dire et donc CAH vous invite à ses deux pauses-café spéciales le 17 mai et le 28 juin à 15 h pour aborder ces points et célébrer notre communauté inclusive.

En attendant, rappelons-nous que ce n'est que le 17 mai 1990 que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) retire l'homosexualité de la liste des maladies mentales. Cette date marquante est devenue la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie (voir www.may17mai.com).

¹Fondation Émergence, *Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, Guide d'activités* (Montréal, QC, 2018) en ligne : <https://www.fondationemergence.org/a-propos>

²Fondation Émergence, *Assurer la bientraitance des personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans*. (Montréal, QC, 2018, p3) en ligne : <https://drive.google.com/file/d/1z2Zli9OdJ3mpLZl4FyhCrje70aVNohj2/view>



PERSONNES NÉES EN 1940

Cette génération a connu une époque où il était presque impossible d'être ouvertement LGBT. Beaucoup de ces personnes se sont mariées avec un partenaire du sexe opposé et ont eu des enfants. D'autres sont entrées dans des communautés religieuses ou ont fait le choix du célibat.



PERSONNES NÉES EN 1960

Cette génération a bénéficié de certains progrès juridiques concernant l'orientation sexuelle. Certaines ont pu commencer à vivre un peu plus ouvertement leur homosexualité ou leur transidentité. Toutefois, ces personnes ont connu la pleine reconnaissance des couples de même sexe à 45 ans seulement. Par rapport à la génération précédente, elles ont été moins contraintes de s'engager dans un mariage hétérosexuel et ont généralement eu moins d'enfants.



PERSONNES NÉES EN 1980

Cette génération a bénéficié de grandes avancées juridiques. Toutefois, jusqu'à l'âge de 25 ans, ces personnes LGBT ont évolué dans une société qui ne reconnaissait pas pleinement les couples de même sexe. Elles ont dû composer avec des perceptions négatives persistantes.



PERSONNES NÉES EN 2000

Cette génération a presque toujours connu l'égalité des droits. Toutefois, comme les mœurs changent bien plus lentement que les lois, des formes de rejet social persistent. Ces personnes font donc encore face à des préjugés par rapport à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre. Elles sont parfois victimes de violence verbale et physique, ce qui continue de nuire à leur plein épanouissement.



MOIS DES AÎNÉS - MOIS DES PEUPLES AUTOCHTONES



Juin célèbrera les aînés et les peuples autochtones, dans l'esprit de la réconciliation. Une fois encore, nous abordons ces célébrations au travers de la lentille de l'intersectionnalité (la reconnaissance des conséquences de la domination ou de discrimination basées sur la race, le sexe, l'âge, la religion, l'orientation sexuelle, la classe sociale ou les capacités physiques). Nos activités ponctuelles sont le reflet du travail quotidien réalisé par les équipes pour rendre nos services encore plus inclusifs et sécuritaires.

Le court texte suivant jette regard sur le vieillissement au sein des peuples autochtones. Pour le préparer, nous nous sommes appuyés sur des extraits (en italique) du livre *Aging people, Aging places*.

Les auteurs nous expliquent que *la relation des communautés autochtones avec le Canada s'étend sur des millénaires. Ces relations ont façonné la structuration des communautés, ainsi que les expériences individuelles par rapport au vieillissement. Le vieillissement est dit complexe du fait du soutien communautaire autochtone, des relations avec la terre, mais aussi parce que l'oppression coloniale qui régleme la majorité de la vie quotidienne limite l'accès à nombres d'opportunités.*

On précise aussi que *les peuples autochtones constituent un groupe très diversifié composé de centaines de nations et de plus de 70 groupes langagiers distincts. Selon Statistiques Canada, en 2016 il y avait 1 673 785 personnes autochtones au Canada soit deux fois plus qu'en 2006. La proportion des personnes de plus de 65 ans augmente rapidement (passée de 4,8% en 2006 à 7,3% en 2016).*

Les défis du vieillissement autochtone sont reportés dans les extraits du livre *comme étant liés à l'urbanisme, aux relations avec la terre, aux disparités de santé, aux expériences de démence ainsi qu'à la fourniture et à l'accès à des services culturellement appropriés.*

On met l'accent sur le fait que *les aînés dans les communautés autochtones sont très respectés et engagés dans la vie Communautaire car ils détiennent des connaissances cérémoniales, communautaires, autochtones et de guérison qui sont essentielles. L'infrastructure et les activités intergénérationnelles sont importantes pour le vieillissement autochtone et la (re)connexion aux pratiques culturelles, incluant la cérémonie, la médecine, la nourriture, la loi et la gouvernance peuvent aider à appuyer la santé et le bien-être des aînés autochtones. Les auteurs suggèrent que leurs expériences de vieillissement soient prises en considération dans l'aménagement et les politiques communautaires, sociales et de santé.*

On recommande de développer les partenariats entre communauté autochtone et non autochtone. L'idée est de favoriser l'accès à des services culturellement adaptés et sécuritaires au travers de l'intégration de connaissances, de pratiques culturelles, de médecine autochtone et de compréhension des conséquences du colonialisme.

Voilà, il y a bien plus à dire et le CVA vous propose d'en reparler avec notre invitée le 21 juin à 15 h

Pour en savoir plus : <https://agingpeopleagingplaces.com/fr/book/>

¹Maxwell Harrt, Samantha Biglieri, Mark W. Rosenberg, Sarah E. Nelson (2022), *Aging people, Aging places*, Extraits disponible en ligne <https://agingpeopleagingplaces.com/fr/aging-in-canada/#indigenousing>

CAH VOUS INVITE À SA 46^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Centres d'Accueil Héritage (CAH) vous invite cordialement à la tenue de sa 46^e assemblée générale annuelle qui aura lieu le mercredi **26 juin 2024 à 19 h**. Les membres en règle recevront bientôt, une convocation avec tous les détails.

Sachez que votre contribution en tant que membre revêt une grande importance pour nous puisqu'elle signifie un appui à la mission de CAH. Pour exercer votre droit de vote lors de l'AGA, vous devez avoir renouvelé votre affiliation et payé votre cotisation pour l'année 2024 avant l'assemblée générale.

Le coût de l'adhésion est de **20 \$ pour un an** ou **30 \$ pour deux ans**. Le coût de votre affiliation est entièrement déductible d'impôts.

Pour devenir membre de CAH, veuillez imprimer et remplir lisiblement ce [formulaire](#) ou visiter la page des membres sur le site de CAH.

Si vous désirez payer par **carte de crédit**, veuillez scanner votre formulaire dûment rempli et nous l'envoyer par courriel à jtete@caheritage.org.

Si vous désirez payer par **chèque**, veuillez envoyer votre formulaire par la poste avec un chèque à l'attention de **Centres d'Accueil Héritage** à l'adresse suivante: **CAH (Centres d'Accueil Héritage), 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto, ON M5A 4G2.**

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

RAPPEL : RENOUVELLEMENT OU ADHÉSION AU CENTRE DE VIE ACTIVE (CVA)

Activités du CVA



Mise en forme (Salle 2)

Nous souhaitons rappeler à tous les membres du CVA, que c'est le moment de renouveler votre carte d'adhésion, ce qui vous permet de bénéficier de notre gamme d'activités comme les séances d'exercices et de yoga, les activités sociales, les sorties culturelles et autres, sans oublier les pauses-café thématiques et les repas communautaires. Les membres bénéficient d'un tarif réduit pour les repas.

Nous encourageons les non-membres à communiquer avec notre équipe ou à consulter la page Centre de vie active sous l'onglet **nos services** sur notre siteweb www.caheritage.org. Ceci vous donnera une idée plus claire

et précise sur notre programmation diversifiée.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec l'équipe de CAH. Nous serons ravis de répondre à vos questions. **Le coût de l'adhésion est de 20\$ valable pour 12 mois.**

Pour effectuer vos paiements, veuillez communiquer avec Michael Dilenga au 416-365-3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org.

UN PHARMACIEN FRANCOPHONE À VOS SERVICES



Quel est le rôle du pharmacien dans vos soins de santé?

Le pharmacien, est l'expert du médicament. Il joue un rôle central dans notre système de santé, car c'est à lui que revient la responsabilité de vérifier le bon usage des médicaments auprès de la population.

Pour un francophone, recevoir un tel service en français est important car celui-ci vérifie que vos médicaments sont sécuritaires pour vous, mais surtout, que ceux-ci répondent aux objectifs thérapeutiques et vous l'explique en français.

Le pharmacien **Simon Lunkebila** sera à CAH, 33 Hahn Place, Toronto **le dimanche 26 mai 2024 à 15 h** pour vous parler des services qu'il offre en tant en français et répondre à vos questions.

Veuillez inscrire vos noms sur le babillard du CVA ou communiquez avec Michael Dilenga au 416 365-3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

ENTENTE DE COLLABORATION AVEC LE GROUPE JAMII



Nous aimerions développer une entente de collaboration avec le groupe Jamii d'Isorine Marc dans le but d'organiser ensemble des activités sociales et récréatives pour nos membres du CVA.

Isorine sera à Hahn Place le **2 mai 2024 à 15 h** lors de la pause-café pour nous présenter son organisme qui depuis 2011 favorise les liens entre les Esplanadiens, une communauté diversifiée d'individus de tous âges qui résident, travaillent, étudient et se promènent sur l'Esplanade.

Venez nombreux l'écouter !

VIVE LE PRINTEMPS!



LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA



PAUSE-CAFÉ - SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

La semaine du 6 au 12 mai 2024 marquera la 73^e édition annuelle de cet événement. Une occasion pour se pencher sur le thème du pouvoir d'apaisement de la compassion et faire appel à la gentillesse pour cultiver la compassion. Ainsi, vous trouverez des affiches sur les babillards et dans les ascenseurs. Michael Dilenga fera une courte présentation pour souligner cet événement.

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

QUAND: Mercredi 1 mai à 15 h



PAUSE-CAFÉ - FÊTE DES MÈRES

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

N'oubliez pas de porter vos beaux chapeaux fleuris.

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

QUAND: Mardi 7 mai à 15 h



VISITE AU RIPLEY'S AQUARIUM DE TORONTO

Le CVA en collaboration avec le Service de jour organise une sortie sociale au Ripley's Aquarium de Toronto. Vous découvrirez plus de 20.000 créatures marines et animaux aquatiques incroyables. La liste d'inscription sera disponible sur le babillard du CVA avec tous les détails, y compris les prix.

Pour plus d'information, communiquez avec Michael au 416 365 3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

QUAND: Mercredi 8 mai, départ à 13 h 30



JOURNÉE CONTRE L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

Le 17 mai marque la journée internationale contre l'homophobie et la Transphobie. Pour l'occasion, le CVA organise une rencontre et des activités en collaboration avec **FRANCOQUEER**, L'organisation 2SLGBTQIA+ francophone en Ontario.

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

QUAND: Vendredi 17 mai à 15 h

Mai 2024 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 CVA + SDJ (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3		* La coiffeuse / aux deux semaines *		1 10h Mise en forme avec Yuhala (2) CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café spéciale Semaine de santé mentale. (SD)	2 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 13:30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café spéciale - Présentation de l'organisme Jamii par Isorine Marc (SD)	3 11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 14h Partage de la terre pour jardin 15h Pause-café (SD)	4 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	5 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)					
6 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	7 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h30 Artisanat - Réalisation de cartes avec Ginette (SD) 15h Pause-café spéciale: Fête des mères (SD)	8 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 13h30 Sortie à l'aquarium de Toronto 15h Pause-café (SD)	9 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	10 11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	11 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	12 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)							
13 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	14 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	15 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	16 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	17 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale Journée contre l'homophobie, la transphobie et biphobie. (SD)	18 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	19 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)							
20 Férié	21 Pas de Mise en forme 10h CVA-SDJ Départ pour l' École secondaire catholique Monseigneur-De-Charbonnel 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	22 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 13h CVA-SDJ Sortie à High Park 13h30 Atelier santé - Fibrose Kystique 15h Pause-café (D)	23 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	24 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Fairview mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café Pause-café spéciale: Fête de la reine - Afternoon tea party (SD)	25 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	26 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD) Présentation du pharmacien Simon Lunkebila							
27 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	28 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois! (SD)	29 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	30 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 CVA-SDJ Spectacle avec la chorale École élémentaire catholique du Sacré-Coeur (SD) 11h Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	31 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h Départ pour la visite à la Petite École 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)									

Juin 2024 Calendrier des activités du Centre de vie active - L'Ontario célèbre le Mois des aînés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
* La coiffeuse / aux deux semaines * Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3					1 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	2 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
3 11h15 Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café 15h Pause-café Spéciale - Célébration du mois des aînés - Présentations des photos d'enfance!(SD) 18h30 Bingo (SD)	4 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	5 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 13h30 Sortie à l'aquarium de Toronto 15h Pause-café (SD)	6 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	7 11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)	8 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	9 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
10 11h15 Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	11 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	12 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	13 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD)	14 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 13h Départ pour la visite à la Petite École 15h Pause-café (SD)	15 9h15 Yoga sur chaise (2) 13h Concert Saint-Jean-Baptiste. "Si On Chantait" 15h Pause-café (SD)	16 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
17 11h15 Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café Spéciale fêtes des Pères (SD) 18h30 Bingo (SD)	18 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 13h CVA-SDJ Sortie à High Park 15h Pause-café (SD)	19 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 14h Atelier de santé - L'hydratation et coup de chaleur 15h Pause-café (SD)	20 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café (SD)	21 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale - Journée nationale des peuples autochtones (SD)	22 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	23 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
24 11h15 Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	25 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois! (SD)	26 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)	27 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (2) 15h Pause-café spéciale - Présentation du voyage du couple Vachon. Voyage du Chemin de Compostelle (SD)	28 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h Sortie au Festival des fraise stouffville 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café Spéciale - Journée de la Fierté Gai (SD)	29 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)	30 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)

RÉSULTATS - SONDAGE DE SATISFACTION CAH

QUELQUES RÉSULTATS DU SONDAGE DE SATISFACTION DE CAH

Voici des résultats clefs du sondages envoyés à 92 clients des services CAH. Une illustration du processus de rétroactions permettant d'adapter notre réponse aux besoins de la communauté. Plus de détails seront disponibles dans le rapport annuel 2023-2024 et sur www.caheritage.org/



Taux de participation 2023-24 = 55%

Taux de participation 2022-23 = 48%

En bleu : les résultats de 2023-2024

En vert : les résultats de 2022-2023

1. Programmes, soins, et services

Les programmes et services répondent à mes besoins.



Je me sens soutenu.



Les programmes et services répondent à mes besoins.



Je me sens soutenu.



1. On observe un niveau de satisfaction élevé sur l'ensemble des réponses, avec un effort à réaliser pour fournir du soutien lorsqu'on en a besoin et mieux travailler en équipe.

2. Participation

CAH me donne suffisamment d'occasions d'influencer les décisions liées à mes soins et à mon Plan de soins.



J'ai accès aux informations dont j'ai besoin pour prendre des décisions.



CAH me donne suffisamment d'occasions d'influencer les décisions liées à mes soins et à mon Plan de soins.



J'ai accès aux informations dont j'ai besoin pour prendre des décisions.



2. Une bonne stabilité sur l'ensemble de l'évaluation dans ce domaine.

3. Communication

Je me sens à l'aise à parler aux membres du personnel pour tout problème ou préoccupation.



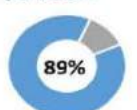
Je me sens à l'aise à parler aux membres du personnel pour tout problème ou préoccupation.



3. Bonne satisfaction, on note toutefois le besoin de faciliter le processus de dépôt de plaintes ou de présentation de compliments / suggestions.

4. Navigation

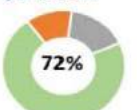
Le personnel m'aide à me connecter aux services externes dont j'ai besoin.



CAH travaille pour faciliter accès pour les Francophones aux services médicaux ou sociaux.



Le personnel m'aide à me connecter aux services externes dont j'ai besoin.



CAH travaille pour faciliter accès pour les Francophones aux services médicaux ou sociaux.



4. Ici on remarque un renforcement significatif du niveau de satisfaction des utilisateurs sur toutes les questions posées.

RÉSULTATS - SONDAGE DE SATISFACTION CAH

5. Sécurité

Le personnel m'aide à vivre en sécurité à domicile en me fournissant des services nécessaires.



Le personnel m'aide à vivre en sécurité en me fournissant de recommandations pour ma sécurité à domicile.



Le personnel m'aide à vivre en sécurité à domicile en me fournissant des services nécessaires.



Le personnel m'aide à vivre en sécurité en me fournissant de recommandations pour ma sécurité à domicile.



5. Le niveau de sécurité continue de s'améliorer.

6. Qualité de vie

Le personnel est amical, courtois et gentil avec moi et me respecte.



Je pense que mes droits sont bien protégés et respectés.



Le personnel est amical, courtois et gentil avec moi et me respecte.



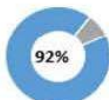
Je pense que mes droits sont bien protégés et respectés.



6. Un bond en avant très significatif sur toutes les mesures de la qualité de vie à CAH. Très encourageant, une belle reconnaissance du travail de toutes les équipes.

7. Environnement de vie

CAH fournit un environnement accueillant.



CAH fournit un environnement sécuritaire.



Les terrains extérieurs sont facilement accessibles et agréables.



CAH fournit un environnement accueillant.



CAH fournit un environnement sécuritaire.



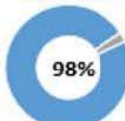
Les terrains extérieurs sont facilement accessibles et agréables.



7. Comparable aux résultats du point 6, avec un accent posé sur l'amélioration des espaces extérieurs.

8. Satisfaction globale

Dans l'ensemble, je suis satisfait de la qualité des soins et du service.



Je recommanderais CAH à d'autres personnes nécessitant un service.



Dans l'ensemble, je suis satisfait de la qualité des soins et du service.



Dans l'ensemble, je suis satisfait de la qualité des soins et du service.



8. Donc un niveau de satisfaction amélioré, un encouragement pour continuer les efforts.



LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA (SUITE)



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Fibrose kystique

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

QUAND: Mercredi 22 mai à 13 h 30



FÊTE DE LA REINE - AFTERNOON TEA PARTY

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

CVA vous invite à une pause-café spéciale “**High Tea Party**” pour une dégustation de thés et biscuits à l’occasion de la célébration de la Fête de la Reine Victoria.

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

Quand : Vendredi 24 mai , à 15 h

PARTICIPATION : 5 \$



CÉLÉBRATION DU MOIS DES AÎNÉS

Juin est le Mois des aînés en Ontario. C’est l’occasion de mettre à l’honneur et de célébrer les aînés de l’Ontario qui, par leurs contributions et leur dur labeur tout au long de leur vie, ont fait de l’Ontario le magnifique endroit qu’il est aujourd’hui.

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

QUAND: Lundi 3 juin , à 15 h



VISITE AU RIPLEY’S AQUARIUM DE TORONTO

Le CVA en collaboration avec le Service de jour organise une sortie sociale au Ripley’s Aquarium de Toronto. Vous découvrirez plus de 20.000 créatures marines et animaux aquatiques incroyables. La liste d’inscription sera disponible sur le babillard du CVA avec tous les détails, y compris les prix.

Pour plus d’information, communiquez avec Michael au 416 365 3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

QUAND: Mercredi 5 juin , départ à 13 h 30

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA (SUITE)



FÊTE DES COMMUNAUTÉS FRANCOPHONES

À l'occasion de la Saint-Jean-Baptiste Le CVA organise un concert avec le groupe "Si on chantait", suivi de la pause-café. L'occasion pour vous d'afficher votre fierté en célébrant votre langue et vos traditions.

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

QUAND: Samedi 15 juin à 13 h

PARTICIPATION: 2 \$



PAUSE-CAFÉ FÊTE DES PÈRES

Pour célébrer la fête des pères, CVA vous invite à une pause-café spéciale pour honorer et rendre hommage à nos papas. C'est l'occasion de mettre les papas au centre de toutes les attentions.

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

QUAND: Lundi 17 juin à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: L'hydratation et coup de chaleur

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

QUAND: Mercredi 19 juin à 13 h 30



JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES

Dans l'esprit de la réconciliation, pour la Journée nationale des peuples autochtones, nous reconnaissons et célébrons l'histoire, le patrimoine, la résilience et la diversité des Premières Nations, des Inuit et des Métis de partout au Canada.

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

QUAND: Vendredi 21 juin à 15 h

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA (SUITE)



LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Fernand et Thérèse Vachon nous parlent de leur randonnée pédestre en France et en Espagne avec une présentation de photos!

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

QUAND: Jeudi 27 juin à 15 h



FESTIVAL DE FRAISES À STOUFFVILLE

Le CVA en collaboration organise une sortie sociale au festival de fraises au Whitchurch-Stouffville's Memorial Park

La liste d'inscription sera disponible sur le babillard du CVA avec tous les détails, y compris les prix.

Pour plus d'information, communiquez avec Michael au 416 365 3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

QUAND: Vendredi 28 juin, départ à 13 h 30



PAUSE-CAFÉ SPÉCIALE MOIS DE LA FIERTÉ

Le CVA vous invite à prendre part à un forum qui sera organisé avec des partenaires et des bénévoles pour souligner le Mois de la Fierté, un événement marquant et populaire de l'année pour la communauté LGBTQ.

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

QUAND: Vendredi 28 juin à 15 h

DISTRIBUTION DES TERRES À JARDIN



Les clients du CVA résidant à la PSL qui se sont inscrits cette année pour les activités de jardinage sont invités à venir recevoir des terres à jardin pour embellir et enrichir le sol de leur potager **le vendredi 3 mai à 14 h** dans la salle à dîner.

Nous profiterons de l'occasion pour une fois encore vous faire un rappel du règlement de jardinage à la Place Saint-Laurent.

DANSE EN LIGNE AVEC INSTRUCTEUR



Nous aimerions vous informer que la danse en ligne avec instructeur, une activité populaire du CVA reprend au mois de mai.

La première séance est prévue pour **le vendredi 3 mai à 13 h** dans la salle d'activité 2.

Pour vous inscrire ou pour toute autre information, communiquez avec Michael au 416 365 3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

CAH ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON ÉQUIPE



Sévérine Séhi



Alexandre Plata

Sédjibou Sévérine Lehi est des nôtres depuis la fin février. Elle occupe le poste de préposée aux services alimentaires. Quant à **Alexandre Pata**, il vient de rejoindre l'équipe en tant que gestionnaire de cas. Il remplacera **Madina Oudahmane** durant son congé de maternité.

Nous leur souhaitons bonne chance!

SAVIEZ-VOUS QUE...



« La perception n'est pas la réalité » :

Article dans le journal *Psychology Today* du 5 août 2019

Par Linda Legault

Il est normal et naturel que nous ayons tendance à socialiser, à interagir sur les réseaux sociaux et, de manière générale, à faire confiance à des personnes partageant les mêmes idées que nous. Ceux qui nous ressemblent, qui vivent dans le même environnement, ou participent à des activités que nous apprécions. À cause de cela, il existe un risque de devenir de plus en plus insulaire et polarisé et de moins en moins ouvert aux autres, moins fonctionnel et, plus inquiétant encore, moins logique. Le résultat? Une scène sociale désagréable et un sentiment de communauté qui s'érode. Ci-dessous est un résumé publié par Dr

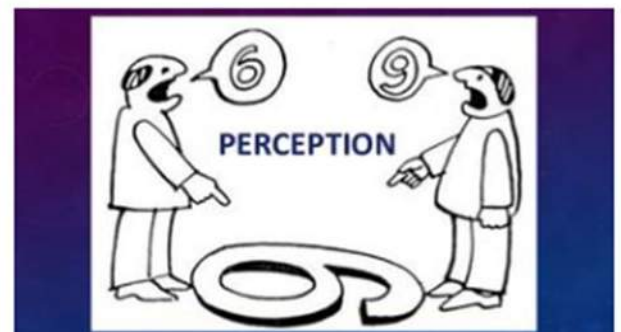
Jim Taylor, professeur de psychologie à l'Université de San Francisco, dans le journal *Psychology Today* (5 août 2019) que j'ai trouvé perspicace et que je voulais partager avec vous.

La perception n'est pas la réalité. Les psychologues et les philosophes reconnaissent ceci depuis longtemps. Le dictionnaire déclare que la perception est « la manière de considérer, de comprendre ou d'interpréter quelque chose ; une impression mentale. » Par contre le mot réalité est défini comme : « Le monde ou l'état des choses tels qu'ils existent réellement... une existence absolue, autosuffisante ou objective, et non soumise aux décisions ou conventions humaines. » Dr Taylor explique que la gymnastique mentale peut transformer n'importe quelle croyance [perception] en réalité. D'un autre côté, dit-il, la réalité « existe complètement en dehors de l'esprit et ne peut pas être facilement manipulée. Confondre la perception avec la réalité, c'est rejeter la Renaissance et revenir au Moyen Âge. »

Qu'entend-il par gymnastique mentale ? Il fait référence au fonctionnement du cerveau qui est généré par diverses influences, notamment notre constitution génétique, nos expériences passées, nos connaissances formelles, nos émotions, la peur, et notre ego. Ce sont les facteurs qui entrent en jeu lorsque nous réfléchissons, interprétons, décidons et créons des opinions. Ce n'est pas parce qu'on n'entend pas un arbre tomber dans la forêt qu'en réalité il n'est pas tombé. Ou encore, vous avez peut-être interprété la chute de l'arbre comme un coup de tonnerre, alors que j'ai entendu le bruit d'un camion qui passait.

Pourquoi est-il important de réfléchir à la déconnexion entre la réalité et à nos perceptions personnelles ? Cette déconnexion entre la réalité et nos opinions individualistes peut nous amener à l'isolement et à la discorde sociale, à la méchanceté, voire à la haine. Ceci semble malheureusement être palpable ces jours-ci, au point même où nos engagements politiques et sociaux deviennent incroyablement polarisés et hostiles.

Que voyez-vous sur l'image ? Un 6 ou un 9 ? Qui a raison ? Se peut-il que les deux réponses soient bonnes ?



QUIZ - ASSOCIEZ LE PRÉNOM AU BON NOM

Conception : Paul-François Sylvestre

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. Avril | a) Austen |
| 2. Beyoncé | b) Bossuet |
| 3. Boris | c) Dostoïevski |
| 4. Fedor | d) Garbo |
| 5. George | e) Karloff |
| 6. Greta | f) Knowles |
| 7. Jacques-Bénigne | g) Lavigne |
| 8. Jane | h) Poquelin |
| 9. Jean-Baptiste | i) Sand |
| 10. Jean-Claude | j) Van Damme |



Solution : 1g, 2f, 3e, 4c, 5i, 6d, 7b, 8a, 9h, 10j

QUIZ - CONNAISSEZ-VOUS CES EXPRESSIONS FRANÇAISES ?

#1 – Que signifie :

"Être à la bourre"

- A. Être en avance
- B. Être en retard
- C. Être saoul
- D. Être à l'heure

Réponse B

#2 – Que signifie :

"Être radin"

- A. Être généreux
- B. Être chanceux
- C. Être avare
- D. Être méchant

Réponse C

#3 – Que signifie :

"Jeter l'éponge"

- A. Abandonner
- B. Être malade
- C. Perdre la tête
- D. Acheter une nouvelle éponge

Réponse A

#4 – Quelle expression n'a pas le même sens que ...

"Avoir la banane"

- A. Avoir la patate
- B. Avoir la frite
- C. Avoir la pêche
- D. Avoir la main verte

Réponse D

#5 – Que signifie l'expression :

"Il n'y a pas un chat"

- A. Il n'y a rien à manger.
- B. Il n'y a personne.
- C. Il n'y a rien à faire.
- D. Il n'y a rien à voir.

Réponse B

#6 – Quelle expression n'a pas le même sens que :

"J'en ai marre"

- A. J'en ai ras-le-bol
- B. J'en ai ma claque
- C. J'en ai assez
- D. J'en ai trop

Réponse D



Ginette Lang D'Aigle anime des ateliers d'artisanat depuis quelques temps pour le Centre de vie active (CVA) de CAH mais l'on pourrait dire que l'art est dans son ADN. « Je suis venue au monde avec des ciseaux », dit-elle à la blague. Éducatrice pendant plus de vingt ans, elle était continuellement à l'affût d'occasions pour créer et encourager la créativité chez les enfants... et leurs parents.

Ginette et feu son mari, Claude-Reno D'Aigle (lequel ne manquait pas les occasions de donner son temps à CAH) se sont toujours impliqués dans la communauté. C'est donc tout naturellement qu'elle s'est renseignée pour savoir si CAH était intéressé par des ateliers d'artisanat. Le Centre de vie active a ajouté avec plaisir les ateliers de Ginette dans le calendrier d'activités du CVA.

Ginette était d'ailleurs celle qui a offert, au nom du CVA, des activités d'artisanat bien appréciés lors de la récente Journée de la famille de la Semaine de la francophonie à l'UOF. Une de ses grandes satisfactions de ce type de bénévolat? Quand les gens arrivent à son atelier du CVA en disant qu'ils ne sont « pas capables » et qu'ils réussissent avec joie à compléter le projet.

Ses conseils à ceux qui considèrent le bénévolat? « Quels sont vos intérêts? Comment pourriez-vous les partager? » C'est la bonne façon de faire du bénévolat amusant et enrichissant pour les deux partis: la bénévole et les gens avec qui elle passe du temps durant l'activité. Pas besoin d'être extraverti pour donner un atelier ou faire une présentation. Quand on parle d'un sujet qui nous intéresse, notre enthousiasme est contagieux. Ginette fait aussi remarquer que pour les bénévoles, c'est une façon de faire quelque chose de nouveau, en sortant de leur zone de confort. "On apprend à tout âge!"

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

Alexandre Pata 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/CAHdepuis40ans