



JOYEUX NOËL À TOUTES ET À TOUS !

LA GAZETTE : novembre-décembre 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour,

La Gazette de fin d'année est arrivée ! La sixième cette année, comme toutes les années, on ne s'en lasse pas, à moins que peut-être un peu tout de même, et pourquoi pas, ce serait de saison.

Et puis il faut de l'énergie et

un gros moral pour sans cesse se renouveler, faire d'une étincelle une lumière qui rend notre belle communauté aux valeurs de notre organisation communautaire : inclusion, collaboration, créativité, responsabilité et bienveillance. La bienveillance est cette valeur charnière qui ajoutée cette année à notre nouveau plan stratégique, illumine notre travail. Car on ne lâche rien pour que l'on s'enthousiasme dans notre communauté franco, avec d'autres, à la lueur du soleil d'automne alors que l'hiver et ses fêtes s'invitent à nos tables.

Le café du monde du CVA et le sondage de satisfaction (encore disponible en ligne) qui se sont tenus en octobre ont reconnu les efforts de l'équipe et ont appelé à plus d'aventures, de culture et de partage dans toutes ses formes. La période de fin d'année est dans bien des cas, synonyme de partages que l'on évoque à plusieurs reprises dans la programmation de cette Gazette.

En particulier, CAH met en œuvre le Partage de Noël conçu pour donner à l'équipe la flexibilité d'offrir à près de 90 aînés des bons d'épicerie et autres aides nécessaires pour leur permettre d'absorber des dépenses imprévues. Cette année nous proposons Les PANIERS de bienveillance, que vous pouvez découvrir sur notre site. Avec eux vous pouvez offrir aux aînés des paniers personnalisés qui répondront à leurs besoins tout en apportant un peu de fantaisie à leur porte. En plus, toujours dans cet esprit du partage, l'ensemble des Voix du Cœur organise un concert spécial au profit de CAH le 7 décembre 2024.

Nous faisons donc appel à votre générosité, à celle de vos proches et de vos réseaux pour que l'on puisse collecter ces fonds qui feront toute la différence au quotidien. Le moment est donc venu de faire circuler le message partout dans notre communauté. Merci à vous tous, aux Voix du Cœur et à tous les bénévoles pour votre soutien inconditionnel et renouvelé qui aide les membres de notre communauté les plus démunis et soutient les programmes CAH.

En octobre nous avons célébré l'Action de grâce. Quel plaisir de voir ses grandes tables remplies de belle humeur, de convivialité et d'assiettes rapidement vidées. Un événement inclusif rendu possible grâce à la collaboration de tous et sur laquelle l'accent a été posé.

En effet rien n'est possible sans l'engagement des uns, des autres et des organisations partenaires,

MOT DE LA DIRECTION (SUITE)

envers le but commun de permettre aux seniors francophones de vieillir chez eux avec respect, dans la dignité et en toute sécurité.

Alors, rejoignez-nous encore le 12 décembre pour le repas de Noël, quelles que soient vos convictions ou vos croyances simplement pour célébrer la beauté d'être ensemble, car cela nous rend plus forts et plus heureux.

Il y a dix ans, CAH établissait le service de jours francophone à Oshawa. Une terre francophone issue de l'immigration Pan canadienne. Aujourd'hui les choses changent rapidement avec une immigration plus internationale et donc une communauté en mutation de laquelle émerge des besoins d'une sensibilité différente. Nous devons nous adapter pour mobiliser cette communauté et tenter de répondre à ses besoins. En tant que fournisseur de services, acteur clé et responsable dans le secteur, nous approchons cette nouvelle donne avec créativité. Nous en reparlerons, mais dans l'immédiat nous célébrerons les dix ans du service de jour d'Oshawa le 14 novembre. Tous les détails sont dans la Gazette. Essayez de vous joindre à nous et aussi de faire passer le message de cette célébration dans la communauté.

Bien sûr, avec l'hiver à notre porte, nous devons nous rappeler les bonnes conduites. Habillez-vous chaudement, restez actifs et donc venez participer aux activités du CVA, hydratez-vous, prenez soin de votre peau, faites-vous vacciner contre la grippe et surtout faites appel à votre communauté sans attendre d'être trop malade.

Finalement, de l'énergie et du moral il nous en reste encore pas mal, ce n'est qu'une question de perspective, une vivacité que l'on redécouvre chaque fois au fond des yeux des uns et des autres au détour d'une rencontre, d'un événement ou d'un moment partagé en toute simplicité.

Et d'ailleurs, rappelez-vous que toutes les deux semaines on se retrouve à CAH pour un repas à la bonne franquette à 17 heures, c'est dans la Gazette !

À bientôt donc !



Fabien Schneider
Directeur général adjoint de CAH



LE CAFÉ DU MONDE DU CVA 2024



Un Café du Monde s'est tenu le 24 septembre dernier, 15 membres du CVA sur un total de 76 y ont participé. Le but de cette rencontre était de faire un point sur l'année écoulée et de faire émerger des propositions et des suggestions pouvant aider à l'amélioration et au développement du CVA.

Trois questions ont été posées à trois groupes. Voici un résumé de ce qui a été discuté. La suite des détails pour la mise en place des activités futures suivra.

À la première question sur les aspects positifs et négatifs du CVA, les participants ont exprimé de la satisfaction envers la programmation qui a été proposée en soulignant le fait que le partage des annonces n'est pas efficace ce qui limite encore trop la mobilisation des membres. On doit maintenir les activités en assurant d'encourager le plus grand nombre à participer par tous les moyens possibles. Certains aimeraient voir revenir les brunchs mensuels.

À la seconde question sur les genres d'activités et les sorties ainsi que les besoins particuliers, on note une forte demande envers les sorties. Les participants aimeraient par exemple aller à l'Alliance française, au casino, à Niagara-on-the-Lake, au Prince Edward County, à Stratford ou encore aux jardins botaniques. De plus, on s'est aussi fortement exprimé en faveur de l'organisation de sorties culturelles telles que pour la musique, le ballet, l'opéra, les concerts, le théâtre, les films, les galeries d'art, etc. Toutes ces sorties doivent être bien organisées et si possible, on aimerait bénéficier d'un transport plus grand pour accommoder le plus grand nombre.

Ensuite, les membres ont évoqué le besoin de partager plus avec d'autres groupes, de les faire venir et d'aller à leur rencontre. On a besoin d'activités multigénérationnelles, de présentations et de conférences participatives qui soient aussi organisées par les membres de notre communauté.

Certains souhaitent voir la bibliothèque continuer ses efforts mis en œuvre par un comité qui lui serait dédié. On a aussi parlé de club de lecture et de temps à passer pour aller lire des textes aux voisins qui peut-être ne peuvent pas ou plus le faire.

La dernière question portait sur la collecte de fonds et aussi sur une éventuelle participation financière des membres du CVA pour des activités spécifiques. Tout d'abord, on a souligné le besoin de remplacer le Défi Toronto comme événement phare célébrant toute la communauté des aînés et comme outil efficace de levée de fonds. Ici on a proposé que CAH prenne le lead et organise une variante du Défi Toronto. On pourra solliciter les amis, la famille, les proches mais aussi aller frapper aux portes des grandes institutions financières. Ensuite, les participants ont suggéré d'organiser des soupers payants, dégustations de vin et fromage, des tombolas communautaires. On pourrait organiser des grandes ventes de garage avec grosse publicité. D'ailleurs on nous suggère de plus utiliser la presse francophone pour soutenir nos efforts.

Finalement, tous les participants ont dit être d'accord pour une éventuelle participation financière dépendant des activités.

LE CAFÉ DU MONDE DU CVA 2024 (SUITE...)

L'équipe du CVA et la direction de CAH prennent note des résultats de cette consultation. Nous continuons nos efforts pour que le CVA puisse répondre aux attentes de ses membres et de la communauté francophone au sens large, dans la limite de nos moyens.

Nous travaillons déjà sur des options de financement d'un nouveau véhicule afin de compléter notre flotte et ainsi augmenter notre capacité de transport. Ensuite nous maintenons une rencontre toutes les deux semaines, à partir de 17 heures, pour un repas convivial informel payant (environ \$8). Le succès des soirées hotdog de l'été montre qu'il est important de pouvoir se retrouver autour d'un plat simple pour un moment d'échange chaleureux. Pour la bibliothèque et les lectures, un comité est en formation.



Finalement, pour tous ceux qui n'ont pas pu participer au Café du Monde ainsi que pour tous les membres du CVA, nous vous invitons à participer à l'enquête de satisfaction du CVA en allant sur <https://fr.surveymonkey.com/r/DN5S2TD>. Les réponses peuvent aussi être données sur papier imprimé auprès de Michael Dilenga, qui vous fournira un exemplaire du sondage. Nous avons déjà reçu 37 réponses à ce sondage, donc bien au-delà du nombre de participants au Café du Monde. Il restera ouvert jusqu'à la fin du mois de novembre, les résultats seront publiés dans la Gazette le moment venu.

Merci à tous pour votre participation
L'équipe de direction CAH.

LE REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE À CAH

Les résidents, clients et amis de CAH se sont réunis le 16 octobre dernier pour célébrer la fête de l'Action de grâce dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un repas traditionnel. Cette célébration a été placée sous le signe de la détente, du partage et de la bonne humeur. Les participants ont également pu profiter de la musique d'Yvon et Jonathan, ainsi que de quelques prix de présence.

À l'occasion du repas, La présidente du Club Richelieu Toronto, Diane Saint-Pierre a remis une partie des bénéfices générés lors du barbecue du Club au directeur général adjoint de CAH, Fabien Schneider.

Ce dernier a exprimé sa gratitude envers le Club pour son soutien constant à CAH.



JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIENS À CAH



Le 25 septembre, à l'occasion de la Journée des Franco-Ontariens, le drapeau vert et blanc a été hissé dans de nombreux endroits à travers l'Ontario. À CAH, les clients, résidents et membres du personnel ont pu suivre en direct à la télévision le lever du drapeau à l'hôtel de ville de Toronto.

Pour conclure cette journée, le Centre de vie active a organisé une pause-café spéciale afin de célébrer la culture et les talents de la communauté franco-ontarienne.

L'écrivain Paul-François Sylvestre a animé des quiz sur la Journée des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes. Les participants ont également eu l'occasion de déguster un délicieux gâteau aux couleurs vert et blanc.



JOURNÉE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION



Le 30 septembre, lors d'une pause-café spéciale organisée par le CVA (Centre de vie active), Michael Dilenga, le coordonnateur du CVA, a présenté l'historique de cette date, qui commémore la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

De nombreuses personnes étaient présentes pour célébrer cette journée, symbole d'espoir et de guérison pour les Premières Nations, qui portent encore les cicatrices des horreurs des pensionnats.

Le peuple autochtone invite la population à revêtir un chandail orange en cette journée. Ce vêtement symbolise le principe selon lequel « Chaque enfant compte ».

À l'issue de la présentation, quatre tirages de prix de présence ont été effectués. Les gagnants sont repartis avec un T-shirt orange portant l'inscription « Chaque enfant compte ».



ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE



JOUR DU SOUVENIR

Le Centre de vie active de CAH vous invite à une pause-café spéciale pour commémorer le Jour du Souvenir. Les Canadiens célèbrent le Jour du Souvenir, autrefois appelé Jour de l'Armistice, tous les 11 novembre à 11 h. Ce jour rappelle la fin de la Première Guerre Mondiale et l'occasion de se souvenir de tous ceux qui ont défendu la nation.

Quand : Lundi 11 novembre, à 15 h

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



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Sourire sans douleur : approches pour soulager les problèmes dentaires

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

QUAND: Mercredi 20 novembre à 13 h 30



CÉLÉBRATION DE VIE

La célébration de vie est un hommage à la vie entière des clients qui nous ont quittés au cours de l'année.

C'est l'occasion de raconter un peu l'histoire de ces personnes, dans l'espoir de faire vivre des moments de joie à ceux qui ont perdu un être cher.

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

QUAND: Mardi 26 novembre à 14 h



VISITE DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE MONSEIGNEUR-DE CHARBONNEL.

Dans le but de promouvoir les interactions intergénérationnelles et de créer des opportunités d'échange entre différents groupes d'âge, le CVA vous convie à profiter de la présence des élèves de l'école secondaire catholique Monseigneur-de Charbonnel.

Des activités telles que des jeux de société, des chants de Noël etc. sont au programme. Ne laissez pas passer cette merveilleuse occasion d'enrichir votre journée.

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

QUAND: Mercredi 4 décembre à 10 h 00

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE



SPECTACLE DE NOËL DES DOUCES FLûTES

Pour ceux qui ne pourront assister au spectacle de Noël des Voix du cœur du 7 décembre à 14 h 30, à la Paroisse du Sacré-Cœur, nous aurons le même jour un bon spectacle à CAH grâce au groupe **Douces Flûtes**. (Voir l'annonce en page 13.)

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

QUAND: Samedi 15 décembre à 15 h



VISITE ET DÉCORATION DE L'ARBRE DE NOËL AVEC LES SCOUTS DE LA 22^e COYOTE DE TORONTO

Comme chaque année, nos amis les scouts de la 22^e coyote de Toronto Est seront à la place Saint-Laurent pour nous aider à décorer nos sapins et donner un récital de chants de Noël.

Venez aider à la décoration et partager un chocolat chaud avec les scouts.

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

QUAND: Mardi 10 décembre à 19 h



REPAS DE NOËL À CAH

Le CVA vous convie à notre beau repas traditionnel de Noël, servi par le personnel de CAH aux clients, parents et amis qui viennent célébrer avec nous. Musique et prix de présence sont au programme. (Voir annonce en page 8 pour réserver votre place.)

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

QUAND: Jeudi 12 décembre à 12 h

PARTICIPATION: Membre 30 \$ - Non-membre 35 \$



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Se protéger de la grippe saisonnière.

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

QUAND: Mercredi 20 novembre à 13 h 30

FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE



La saison de la grippe est désormais bien présente. Il est donc essentiel d'accorder une attention particulière à notre santé ainsi qu'à celle des autres.

Pour nous protéger et protéger autrui contre la grippe, la vaccination est primordiale. Elle constitue une méthode de prévention à la fois efficace et sûre pour se prémunir contre le virus et réduire sa propagation. Les spécialistes conseillent vivement à tous les professionnels de la santé de se faire vacciner afin de minimiser le risque de transmission aux personnes vulnérables.

Profitez de la clinique de VACCINATION contre la GRIPPE pour les adultes francophones!
MERCREDI 6 novembre, de 9h30 à 12h30
33 Hahn Place, Toronto
C'est gratuit mais **vous devez vous inscrire avant le 30 octobre 2024** auprès de Junie, 416-365-3350, poste 264.
N'oubliez pas d'emporter votre carte Santé.



En partenariat avec le Centre francophone du Grand Toronto, CAH mettra en place une clinique de vaccination le mercredi 6 novembre 2024, de 9 h à 12 h 30, dans la salle de conférence. Extension de la date limite pour s'inscrire : **4 novembre 2024**. Nous vous incitons fortement à saisir cette occasion pour vous

faire vacciner si cela n'a pas encore été fait. Vous avez également la possibilité de recevoir le vaccin chez votre médecin traitant ou dans une pharmacie.

REPAS DE NOËL



Veuillez réserver votre place à l'avance sur la liste qui sera disponible sur le babillard du CVA, par téléphone au **416 365 3350, poste 222**, ou par courriel à dilenga@caheritage.org

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

Note pour les résidents de PSL: les personnes qui souhaitent recevoir un cabaret chez eux, devront aussi faire une réservation à l'avance.

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

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



CÉLÉBRATION DU 10^e ANNIVERSAIRE DU SERVICE DE JOUR D'OSHAWA



PORTES OUVERTES 2024! Jeudi 14 novembre 13h-18h30

Venez célébrer les 10 ans du Service de jour de CAH à OSHAWA!

[Le Service de jour d'Oshawa](#) de CAH a le plaisir de vous convier à la célébration de son 10^e anniversaire, qui se déroulera le 14 novembre 2024. Une journée PORTES OUVERTES est prévue de 13h à 18h30 dans les locaux de la paroisse Assomption de Notre-Dame, située au 384 Hillside Avenue, Oshawa.

Nous vous invitons à venir découvrir nos activités, assister à des présentations, participer à des séances de réseautage et écouter les interventions de représentants du secteur. Ce sera une occasion privilégiée de célébrer ensemble une décennie de services en français dans la région de Durham et de promouvoir, collectivement, des services essentiels pour les aînés souhaitant vieillir chez eux, ainsi que pour leurs aidants.

Vous aurez l'opportunité de rencontrer des aînés francophones et leurs familles, ainsi que des acteurs clés du domaine. Des sandwiches, des boissons et un gâteau d'anniversaire seront offerts.

Nous espérons une forte participation afin de mieux faire connaître nos services francophones et de les proposer à un public élargi. Veuillez partager sur [Facebook](#) et [Twitter](#).

C'est gratuit, mais veuillez vous inscrire ici <https://www.eventbrite.ca/e/rejoignez-nous-pour-celebrer-les-dix-annees-de-notre-service-de-jour-a-oshawa-tickets-1050904943977>.



Novembre 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			1 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café spéciale	2 13h30 Danse en ligne (1) 15h Pause-café (SD)	3 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD) Cette nuit, c'est le changement d'heure. On recule d'une heure!
4 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	5 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	6 9h-12h30 Clinique de vaccination contre la grippe (salle de conférence) 10h Mise en forme avec Yuhala (1) CVA-SDJ Musicothérapie (2) 14h CVA-SDJ - Jeu de société - Xbox (SD) 15h Pause-café	7 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Hot dog (SD)	8 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 13h30 15h Pause-café	9 13h30 Danse en ligne (2) 15h Pause-café (SD)	10 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
11 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café spéciale Jour du Souvenir 18h30 Bingo (SD)	12 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	13 10h Mise en forme avec Yuhala (1) 10h-14h30 Coiffeuse 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café	14 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Deslauries 15h Pause-café (SD)	15 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	16 13h30 Danse en ligne (2) 14h Si on chantait (SD) 15h Pause-café (SD)	17 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
18 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café 18h30 Bingo (SD)	19 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	20 10h Mise en forme avec Yuhala (1) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 13h30 Atelier santé - Sourires Sans Douleur : Approches pour Soulager les Problèmes Dentaires (SD) 15h Pause-café	21 11h Mise en forme avec Michael (1) 12h15 Sortie à la Petite École 15h Pause-café (SD) 17h Soirée spaghetti (SD)	22 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 15h Pause-café (SD)	23 13h30 Danse en ligne (2) 15h Pause-café (SD)	24 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
25 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	26 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (2) 14h Célébration de vie (SD) 15h Pause-café (SD)	27 10h Mise en forme avec Yuhala (1) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 14h CVA-SDJ - Jeu de société - Xbox (SD) 15h Pause-café anniversaire du mois	28 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Deslauries 15h Pause-café (SD)	29 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mall 14h Décoration de Noël 15h Pause-café (SD)	30 13h30 Danse en ligne (1) 15h Pause-café (SD)	

Decembre 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 localités NOIR = Activités régulières du CVA	Légende (SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3					
2 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	3 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	4 10h Journée Intergénérationnelle avec ESC Mgr-de - Charbonnel (2) 11h Mise en forme avec Yuhala (1) 15h Pause-café (SD)	5 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Pizza	6 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 13h30 Ateliers "Un beau souvenir d'été" (2) 15h Pause-café (SD)	7 14h30 Voix du Coeur à l'église Sacré-Coeur 15h Pause-café spéciale - Concert de Douces Flûtes (SD)	8 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
9 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	10 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD) 19h Visit des Scouts à CAH - Décoration de Noël, concert et partage de bricolage!!!	11 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	12 11h Mise en forme avec Yuhala (1) 12h Repas de Noël (SD) 	13 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mail 12h15 Sortie à la Petite École 15h Pause-café (SD)	14 15h Pause-café 14h Si on chantait Pour agrémenter votre samedi, Venez chanter avec le groupe.	15 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
16 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	17 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Artisanats avec Ginette (SD) 15h Pause-café (SD)	18 11h Mise en forme avec Yuhala (1) 13h30 Atelier de santé - Se protéger de la grippe saisonnière. (SD) 15h Pause-café (SD)	19 11h Mise en forme avec Michael (1) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à Omer Deslauries 15h Pause-café 17h Soirée Lasagne	20 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Gerrard Square 15h Pause-café (SD)	21 15h Pause-café (SD)	22 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
23 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	24 11h Mise en forme avec Michael (1) 15h Pause-café (SD)	25 Jour férié 	26 Jour férié	27 11h Mise en forme avec Michael (1) 11h15 Dufferin mail 15h pause café (SD)	28 15h Pause-café (SD)	29 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
30 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café anniversaire du mois (SD) 18h30 Bingo (SD)	31 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD)					

APPEL DE MISES EN NOMINATION AU TITRE DE MEMBRE HONORAIRE DE CAH

QUI SERA RECONNU **MEMBRE HONORAIRE** EN 2024?



Notre conseil d'administration encourage les membres votants en règle de CAH à nommer des candidats au titre de membre honoraire pour reconnaître leur contribution remarquable à CAH. Les nominés seront présentés lors de la prochaine assemblée générale annuelle en juin 2025.

C'est le temps de commencer à penser à cette personne spéciale que vous pourriez nommer!

Date limite: 1^{er} décembre 2024

Pour accéder au formulaire de nomination, visitez ce lien vers notre site ou voyez Jean Tété à son bureau pour obtenir un formulaire imprimé:

www.CAHeritage.org/NosMembres



SPECTACLE DE NOËL PAR L'ENSEMBLE VOCAL LES VOIX DU COEUR

PARTAGE de NOËL de CAH

**C'est la saison du partage
et du spectacle de Noël 2024**
Samedi 7 décembre à 14h30

À la Paroisse du Sacré-Cœur
avec l'ensemble vocal **Les voix du cœur**,
en appui à notre collecte de fonds **pour**
les aînés francophones
les plus démunis.

Spectacle gratuit.
100% des dons
recueillis à
la porte seront
remis à CAH!



www.caheritage.org/PartageDeNoel

Retenez la date du spectacle de Noël:

Samedi 7 décembre 2024 à 14 h 30!

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

Comme le veut notre tradition avec les Voix du cœur, tous les dons recueillis à la porte seront remis au **Partage de Noël de CAH.**

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



SPECTACLE DE NOËL PAR LES DOUCES FLûTES...AUSSI LE 7 DÉCEMBRE



Dolce Flûtes est un quatuor amateur de musiciennes francophones qui jouent de la flûte à bec, anciennement nommée "flûte douce".

Elles se rencontrent pour le plaisir de jouer et d'apprendre, et pour partager leur musique en concert. Le quatuor utilise tous les instruments de la famille de la flûte à bec c'est-à-dire des flûtes de différentes grandeurs, de la petite soprano bien connue jusqu'à la basse, qui mesure plus d'un mètre. Joués ensemble, ces différents instruments s'harmonisent agréablement pour interpréter un répertoire de musique de la renaissance et de

l'époque baroque.

Le quatuor aime aussi présenter des musiques de folklore, et des airs populaires familiers. Le groupe est dirigé par **Anne Massicotte**, musicienne professionnelle et professeur de musique. Les flûtistes **Karine Lalancette**, **Isabelle Montagnier** et **Barbara Moore** jouent avec aisance depuis plusieurs années. Le groupe a déjà eu le plaisir de donner deux concerts au Centre L'Héritage.

Cette année, le groupe vous invitera à participer en chantant des Noëls en français! Samedi le 7 décembre, 15h, à la pause-café.

PARTAGE DE NOËL DE CAH 2024



Les loyers élevés et l'insécurité alimentaire continuent d'inquiéter les aînés de Toronto. Aujourd'hui plus que jamais, les clients de CAH ont besoin de vous!

Comme vous le savez, chaque année, CAH organise une campagne de [Partage de Noël](#) aux bénéfices de ses clients dans le besoin. L'année dernière, nous avons amassé **12051 \$** grâce à votre appui et celui de notre partenaire privilégié **Les Voix du cœur**. Plus de 90 aînés ont reçu des bons d'épicerie ; le reste de la somme a servi à l'offre de produits de première nécessité, tout au long de l'année.

Le nombre de personnes bénéficiant du Partage continue d'augmenter et cette hausse est significative. Notre campagne pour l'année 2024-2025 vient d'être lancée et nous n'avons qu'un seul souhait : que la communauté francophone se mobilise afin de permettre à CAH de faire l'achat de bons d'épicerie, de carte-cadeaux et d'articles de première nécessité pour améliorer la qualité de vie des aînés les plus démunis tout au long de l'année.

Le temps des fêtes est pour plusieurs un moment résolument positif pour fêter en famille ou entre amis, où le partage, l'amour et l'entraide sont mis en lumière. Mais ce n'est pas le cas pour certains aînés qui souffrent de solitude et vivent dans une situation financière précaire. C'est le moment de donner un coup de main à CAH dans cette période émotive. C'est l'occasion de se montrer solidaire et d'être dans le feu de l'action.

NOUVEAU CETTE ANNÉE! Nous vous proposons d'offrir un PANIER de bienveillance (avec un don de 50 \$ pour une personne ou 75 \$ pour deux). Notre équipe se chargera de constituer de beaux paniers personnalisés qui feront grand plaisir aux aînés ! (Voir de plus amples détails sur notre page [PANIERS de bienveillance](#)).

Autres exemples de l'impact de votre don:

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

PARTAGE DE NOËL DE CAH 2024 (SUITE...)

Comment contribuer au succès du Partage de Noël ?

1) Don en ligne

[Cliquez ici: FAIRE UN DON](#), puis cliquez **Don en ligne**, et choisissez l'option **PARTAGE de Noël 2024-2025** ou **PANIERIS de bienveillance** dans le menu déroulant. Vous recevrez immédiatement votre reçu pour fin d'impôt.

2) Don par chèque

Envoyez votre chèque à l'adresse suivante en indiquant sur votre chèque que le don est pour le **Partage de Noël 2024** : Centres d'Accueil Héritage, Attn. : Jean Tété, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2.

3) Don par carte de crédit

Appelez Jean au 416-365-3350, poste 242

UN BEAU PROJET ENTRE LE CFT, CAH ET LES ÉLÈVES

Ce beau souvenir d'été...



En mars 2025, le Théâtre français de Toronto (TFT) présentera *Cet été qui chantait*, inspiré du livre de Gabrielle Roy. Dans ce cadre, le projet « **Ce beau souvenir d'été** » réunira des aînés et des élèves de 4e et 5e années autour d'exercices de théâtre d'image liés au spectacle.

Le projet se déroulera sur cinq rencontres-ateliers, guidées par une artiste qui facilitera l'échange de souvenirs d'été entre les deux groupes, que ce soit sous forme de lettres ou d'enregistrements. L'artiste

proposera ensuite des exercices de théâtre pour permettre à chaque groupe de recréer les souvenirs de l'autre.

Le projet culminera par une rencontre au Aki Studio, où les participants présenteront leurs saynètes et assisteront à une représentation du spectacle. Les séances seront menées à un rythme lent pour privilégier le processus de découverte, avec un horaire à déterminer selon les disponibilités de chacun, comprenant deux séances avant les fêtes, deux durant l'hiver-printemps et une la semaine précédant la représentation.

Si vous êtes intéressés à participer ou pour obtenir plus de renseignements sur ce projet, veuillez communiquer avec Michael Dilenga, coordonnateur du CVA au 416-365-3350, poste 222 ou à mdilenga@caheritage.org

CAH ENGAGÉ ENVERS LA DIVERSITÉ, L'ÉQUITÉ ET L'INCLUSION



PROMOUVOIR L'ÉQUITÉ, LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION : UN ENGAGEMENT POUR LA SANTÉ MENTALE DES AÎNÉS

À l'approche de la fin de l'année, il est essentiel de réfléchir à nos engagements envers l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI). Ces valeurs fondamentales ne sont pas seulement des principes à respecter, mais des actions à intégrer dans notre quotidien.

L'équité signifie offrir à chacun les ressources et les opportunités nécessaires pour atteindre son plein potentiel. Pour notre communauté d'aînés, cela peut

inclure un accès équitable aux soins de santé mentale en tenant compte de leur origine ethnoculturelle, de leur genre, et indépendamment de leur statut socio-économique. Il est crucial de reconnaître et de combler les disparités qui existent dans l'accès aux services de santé mentale. Nos services de navigation sont donc essentiels dans ce cadre.

La diversité enrichit notre société et nos communautés. Les aînés apportent une richesse d'expériences et de perspectives. Il est important pour CAH de valoriser cette diversité en créant des environnements inclusifs où chaque individu se sent respecté et valorisé. Cela inclut par exemple la reconnaissance des différentes cultures, langues et traditions qui influencent la perception et le traitement de la santé mentale.

L'inclusion va au-delà de la simple tolérance. Elle implique une participation active et significative de tous les individus. Pour les aînés, cela signifie être inclus dans les discussions et les décisions concernant leur propre santé mentale. Les programmes et les services doivent être conçus de manière à être accessibles et accueillants pour tous, en tenant compte des besoins spécifiques des aînés.

La santé mentale est un aspect crucial du bien-être général. Cela est particulièrement vrai pour les aînés qui peuvent faire face à des défis uniques tels que la solitude, la perte de proches, et des changements physiques et cognitifs. Il est essentiel de fournir un soutien adéquat et de promouvoir des initiatives qui favorisent le bien-être mental, comme des activités sociales, des thérapies adaptées, et des espaces de dialogue ouverts.

Pour conclure, nous voulons souligner le fait qu'en cette fin d'année, CAH renouvelle encore son engagement envers l'équité, la diversité et l'inclusion. En mettant l'accent sur la santé mentale des personnes âgées, nous pouvons créer une société plus juste et plus inclusive, où chacun a la possibilité de vivre pleinement et dignement.

CHANGEMENT D'HEURE: ON RECULE!



Cet automne, le changement d'heure aura lieu **dans la nuit du 2 au 3 novembre 2023, soit plus exactement le dimanche 3 novembre à 2 h du matin.**

Nous reculerons alors d'une heure et nous reviendrons à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver). **Nous gagnerons alors une heure cette journée-là!**

LE SOMMEIL ET LA SANTÉ DU CERVEAU



Nous savons tous que pour maintenir une bonne santé il faut :

- faire régulièrement de l'exercice (30 minutes par jour d'un type d'exercice qui augmente votre rythme cardiaque) ;
- avoir une alimentation saine qui met l'accent sur les aliments d'origine végétale, les céréales complètes, le poisson et les graisses saines, comme l'huile d'olive ;
- rester mentalement actif (rappelez-vous que votre cerveau est similaire à un muscle – vous devez l'utiliser ou le perdre!) ;

- rester socialement actif (appelez un ami)
- bien sûr, à ne pas négliger – bien dormir.

Mais pourquoi le sommeil est-il particulièrement important pour la santé du cerveau ?

C'est sûr que le sommeil est important pour ne pas se sentir fatigué le lendemain. Mais au-delà ... C'est important pour votre cerveau parce que votre cerveau a besoin d'être recalibré pendant la nuit explique Matt Walker, directeur du Center for Human Sleep Science à l'Université de Berkeley en Californie et auteur du livre « Why We Sleep ». Le sommeil est essentiel à aidé à garder votre mémoire vive et va de pair avec un vieillissement en bonne santé.

Comment le sait-il ?

Parce que l'Imagerie par résonance magnétique (IRM) cérébrale des personnes privées de sommeil a montré peu d'activité le lendemain d'un exercice de mémoire, et elles ne pouvaient pas se souvenir de ce dont elles étaient censées se souvenir le lendemain. Par contre, le groupe qui a dormi entre 7 et 9 heures s'est bien souvenu, c'est-à-dire, ces personnes ont pu établir un chemin de mémoire solide. De plus leurs IRMs ont montré de l'activité cérébrale saine.

Un autre avantage du sommeil pour le cerveau est qu'il fournit une forme de premier secours émotionnel. Le sommeil offre une thérapie nocturne. Il atténue les angles aigus des mauvaises pensées et crée une sorte de table rase. En fait, le sommeil agit presque comme un baume apaisant nocturne. Donc, le sommeil rend effectivement tout meilleur !

Toutes les créatures ont-elles besoin de dormir ?

En fait, le sommeil semble être une exigence biologique pour tous les animaux, à l'exception des espèces basales sans cerveau ou avec un cerveau rudimentaire. Il a été observé chez les mammifères, les oiseaux, les reptiles, les amphibiens, les poissons et, sous une forme ou une autre, chez les insectes. Le sommeil est donc clairement un élément essentiel au bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.

LE SOMMEIL ET LA SANTÉ DU CERVEAU (SUITE...)

Faits intéressants – Quelle est la durée moyenne requise de sommeil par nuit par ?

- Les humains : 8 heures
- Les chiens : 10 heures
- Les chats et les lions : 12 heures
- Les chevaux : 2 heures de sommeil par périodes de 15 minutes (4 à 15 heures de repos debout)
- Les vaches et les éléphants : 3 heures ou plus (car ils doivent manger le reste du temps pour maintenir leur masse)!

Chez certains animaux comme les oiseaux et les baleines, seule une moitié de leur cerveau dort à la fois. En effet, les oiseaux doivent se soucier des prédateurs et les baleines de la noyade. Les résultats sur la recherche sur le sommeil pendant la migration des oiseaux ne sont pas encore concluants. En d'autres termes, il n'est pas certain qu'ils puissent dormir en vol, mais il y a des indications qu'ils le peuvent, mais pour de très courtes périodes

Quelques conseils de Walker pour s'endormir:

Si vous avez du mal à dormir toute la nuit, évitez les siestes.

Trouvez une routine et respectez-la. Mettez-vous au lit à la même heure. Réveillez-vous à la même heure, que ce soit en semaine ou le week-end.

Prenez le temps de vous détendre. Créez une routine relaxante avant de vous coucher, comme lire, écouter de la musique ou faire des étirements légers.

Mangez léger le soir.

Veillez à ce qu'il fasse frais dans votre chambre. Votre corps a besoin de faire baisser sa température interne d'environ 2 à 3 degrés Fahrenheit pour s'endormir et rester endormi. Et c'est la raison pour laquelle vous trouverez toujours plus facile de vous endormir dans une pièce trop froide que trop chaude. Essayez donc une température de chambre d'environ 65 degrés ou environ 18 degrés Celsius. C'est optimal pour le sommeil de la plupart des gens.

Discutez avec votre médecin de votre programme de prise de médicaments. Certains médicaments pris le soir peuvent perturber les habitudes de sommeil. Voyez donc si vous pouvez les prendre pendant la journée.

Exposez-vous à la lumière naturelle du soleil le matin pendant environ 30 minutes - ce n'est pas toujours possible en hiver, mais cela peut aider à réguler vos habitudes de sommeil.



JEU-QUESTIONNAIRE : À VOUS DE JOUER!



QUIZ SUR LES MAINS

Paul-François Sylvestre

Le mot « main » figure dans une centaine d'expressions, dont plusieurs sont très connues : « avoir les mains libres » (aucune contrainte), « avoir le cœur sur la main » (être généreux), « lever la main » (demander la parole), « marcher main dans la main » (agir en parfaite harmonie).

Je vous propose un quiz sur quelques expressions moins courantes. Il s'agit de relier le chiffre de l'expression à la bonne lettre de la définition, par exemple : 1 est relié à c).

- | | |
|---|--|
| 1. Avoir deux mains gauches | a) Être enclin à frapper |
| 2. Mettre sa main au feu | b) Rendre le mal pour le bien |
| 3. Avoir la main leste | c) Être maladroit/maladroite |
| 4. Prendre quelqu'un la main dans le sac | d) Mettre beaucoup d'énergie, exagérer |
| 5. Il vaut mieux un oiseau dans la main que deux sur la branche | e) Être ferme tout en étant souple en apparence |
| 6. Applaudir des deux mains | f) Surprendre quelqu'un sur le fait |
| 7. Mordre la main qui nourrit | g) Manifester son entière approbation |
| 8. Avoir quelque chose sous la main | h) Un tien vaut mieux que deux sous la main tu l'auras |
| 9. Ne pas y aller de mains mortes | i) Affirmer ses propos avec ardeur |
| 10. Avoir une main de fer dans un gant de velours | j) Avoir quelque chose à sa portée |

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

PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Mario Laroche est très proche de sa famille francophone et il aime parler avec le monde. Pourtant, il vient de prendre sa retraite d'une carrière anglophone avec la Commission des transports, à conduire les véhicules la nuit. « Tu sais, quand un streetcar affiche NOT IN SERVICE? », commente-t-il en riant, « et bien c'était moi! »

Ironique pour un gars qui est autant de service que Mario! Pas étonnant qu'il est décidé, en début de carrière, qu'un peu de bénévolat en français lui ferait grand bien. Il avait entendu dire que CAH cherchait des bénévoles. Voilà maintenant 30 ans que Mario anime, une fois par deux semaines, la soirée Bingo du lundi. (Elle est ouverte à tous! Il suffit de se présenter à la salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place le lundi à 18h30.)

Comme Mario travaillait de nuit, après le Bingo, il quittait CAH pour commencer son « shift » de nuit. Il est toujours préférable que notre bénévolat s'insère bien dans notre horaire.

Que recommande-t-il à ceux qui considèrent de faire du bénévolat? « Va faire un tour! Tu ne sais jamais qui tu vas rencontrer. Ça va t'apporter beaucoup. Et tu vas apporter beaucoup aux autres et leur faire plaisir. Au fil des ans, c'est certain qu'on développe des amitiés parmi les réguliers qui fréquentent l'activité. »

Pourquoi a-t-il choisi CAH? « Parce que je suis très attaché à mes parents, mes oncles et tantes dans mon village natal au Québec. » Parler en français avec des personnes âgées était une bonne alternative.

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

Claude Bayemi, bureau 205 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.orgFACEBOOK: www.facebook.com/CAHTorontoTWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis45ans