



DEPUIS 45 ANS, ENSEMBLE, EN FRANÇAIS!

LA GAZETTE : novembre-décembre 2023

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Et voilà! Nous en sommes aux derniers préparatifs du cocktail des 45 ans de CAH, absolument prêts à célébrer le 16 novembre prochain!

45 ans ensemble, en français, ça se fête! 45 ans à bâtir un rêve, à tendre la main aux personnes les plus vulnérables, les plus fragiles et les plus

isolées de notre communauté, offrant des logements abordables avec services de soutien, des programmes de vie active, d'apprentissage et de socialisation, ainsi que des programmes de répit et de soutien aux activités de la vie quotidienne.

Ensemble, nous avons construit un modèle qui fonctionne. Nous sommes impatients de rencontrer les partenaires et les amis qui ont rendu cette aventure possible et qui continuent de lui donner un sens. Quel plaisir de renouveler notre engagement en faveur d'une communauté véritablement inclusive, qui s'efforce de franchir les barrières liées à l'âge et aux capacités physiques et cognitives.

Il est clair que rien de tout cela n'aurait été possible sans le soutien et la contribution au fil des années de tous: les membres de la corporation, nos partenaires communautaires, notre équipe dévouée de professionnels infatigables et dévoués et, bien sûr, nos clients et nos bénévoles.

Notre modèle continuera d'évoluer au delà des 45 ans. Il y a encore beaucoup à faire pour que Toronto devienne un lieu d'excellence pour bien vieillir en français.

Nous nous préparons à amener notre programmation du Centre de vie active près de vous. Ensemble, nous assurerons de mieux accompagner les clients en communauté qui veulent bien vieillir, rester actifs et autonomes, en profitant de la meilleure qualité de vie possible, en français.

Alors que nous entamons la suite de notre voyage, nous souhaitons réitérer notre appel à l'engagement et au soutien. Nous avons hâte de lancer cet hiver notre prochain exercice de planification stratégique, qui tracera la voie à suivre pour les cinq prochaines années.

Votre contribution et votre engagement sont essentiels pour atteindre nos objectifs communs d'une communauté réellement inclusive qui a fait toute la différence! Nous vous encourageons à surveiller en 2024 nos opportunités de bénévolat et de participation aux conversations.

À l'approche des vacances d'hiver, nous faisons une fois de plus appel à votre générosité en relançant notre Partage de Noël, la collecte de fonds qui nous permet d'aider à répondre aux besoins croissants des personnes les plus vulnérables de nos communautés. L'isolement dû à la pandémie, conjugué à ces dernières années de récession économique, a rendu la vie quotidienne très difficile pour les personnes à revenu fixe qui manquent de soutien formel et informel.

MOT DE LA DIRECTION (SUITE)

Alors que nous nous préparons à célébrer et à rester au chaud, nous encourageons également tout le monde à rester vigilant afin de traverser une nouvelle saison de grippe et de COVID-19 en toute sécurité.



Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH



Départ de Geta à la retraite

Geta Maftai, qui était à l'emploi de CAH depuis 1993, vient tout juste de prendre sa retraite.

Elle aura donc travaillé trente des 45 années depuis la fondation de la corporation et l'érection de Place Saint-Laurent (PSL), et connu cinq directions!

Geta y a fait tous les métiers, toujours avec le même enthousiasme et soucis du détail, s'engageant à chaque fois à s'améliorer pour faire du bon travail. Arrivée de la Roumanie en 1990, sans maîtrise du français ni de l'anglais, elle est aussitôt devenue élève assidue des cours d'immersion française.

D'abord préposée à l'entretien, elle est rapidement passée aux cuisines, préparant avec l'aide des nombreux bénévoles d'alors, des petits plats pour tous qui la rendaient bien fière. Parallèlement, elle suivait une formation de préposée aux soins, poste qu'elle a occupé dès 1995.

Les préposés aux soins devant écrire régulièrement des rapports à l'ordinateur, Geta, encouragée par la culture de CAH qui renforce l'apprentissage continu et lui a remis un manuel sur l'art de taper plus vite, s'est donné le défi de retranscrire des histoires pour se pratiquer au clavier. Mission accomplie!

En 2007, elle a accepté le poste de préposée aux soins de nuit, qu'elle a comblé jusqu'à sa récente retraite.



De par sa personnalité positive et souriante, Geta a été fort appréciée de ses collègues. Il faut voir comment ils réagissent quand elle prend sa place sur la piste de danse lors des fêtes d'employés. Il est vrai que la passion de la belle Geta est la danse! En Roumanie, elle faisait partie de l'ensemble folklorique [Timisul](#).

Elle est également bien connue et aimée des clients de CAH, qu'elle a si bien servis depuis 1993. En septembre 2023, ses anciens collègues et clients ont eu le plaisir d'apprendre que Geta serait elle-même, dès octobre 2023, locataire de PSL.

Il est difficile de trouver un meilleur témoignage de la qualité de vie du modèle CAH quand une personne connaissant CAH de fond en comble choisit d'y vieillir, en français. Geta se promet, une fois bien installée dans sa vie de retraitée, de s'engager par le bénévolat dans les activités de CAH. Un autre rôle dans lequel, nous en sommes certains, elle brillera.

L'ARRIÈRE-SCÈNE DE LA TROUPE DE THÉÂTRE DE CAH



Une fois par année, les amateurs de théâtre assistent à la performance de la troupe de théâtre de CAH. Ils viennent voir le résultat de nombreux mois de travail des acteurs qui se sont attaqués à une pièce connue (ex. *La Cantatrice chauve* de Ionesco), et à des créations d'Alain Broux (Guillaume Lavendoux de son nom de plume).

C'est en 2017 qu'Alain approchait CAH pour proposer de former un groupe de théâtre. Entre autre créateur du cours *French Through Theatre* pour l'Université de Toronto, Alain se décrit comme un facilitateur bénévole, auteur de pièces de théâtre qui comprend bien que la route est souvent plus importante que la destination. Et la route, dans le cas de ce groupe, est jalonnée

de rencontres hebdomadaires où l'on boit un verre et grignote tout en prenant bien de temps de socialiser avant de se lancer dans les mises en lectures et les pratiques en préparation de la grande représentation.

Quand à la destination, cette année, la troupe a présenté *Juliette et Roméo*, une adaptation par Alain de la pièce de Shakespeare, dans laquelle il jouait le rôle de Roméo, opposé à la Juliette de Yelka. On comptait aussi parmi les acteurs Vicky, Greg, Ashwini et Davina. Yvon, notre musicien résident à Place St-Laurent était à la technique.

Le public s'est bien amusé avec cette version très libre de la pièce connue. Il était déjà disposé à être indulgent envers ceux qui ont le courage de performer devant un auditoire. On a eu droit à des «placements de produits» anachroniques de la part de la plus jeune actrice, Ashwini (qui a joint cette troupe après en avoir eu vent par le bouche-à-oreille). La troupe a également impliqué deux résidents dans l'assistance (Paul-François et Pierre) ainsi que notre directeur adjoint Fabien. Les trois hommes galants ont surpris le public en se levant à l'unisson pour allumer les bougies de Juliette et sa confidente.

Vicky, qui fait parti de la troupe depuis le début, se rappelle de la grande nervosité de ses débuts. «Je n'avais jamais fait de théâtre. J'ai plongé! C'est distrayant. Ça travaille la mémoire!. Maintenant, je suis plus à l'aise.», remarque-t-elle.

Chose certaine, les séances de pratiques hebdomadaires qui précèdent de plusieurs mois la performance sont définitivement conviviales. Ce qui est d'ailleurs le but avoué de cette aventure, souligne Alain. Et, pour les gens qui ont suivi depuis quelques années les performances de la troupe et se le demandaient. Et bien, oui, c'est toujours du vrai vin que boivent les acteurs quand le scénario s'y prête. Santé!



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



Diversité, Équité
et inclusion

CAH célèbre son 45^e anniversaire, témoignant de nombreuses années passées au service d'une communauté en constante évolution, tout comme son effectif. Guidé par ses valeurs d'inclusion, de collaboration et de créativité, notre organisme s'est adapté pour répondre aux besoins d'une société canadienne francophone de plus en plus diversifiée et inclusive.

Cependant, CAH est confronté à des défis tels que le racisme, le manque d'équité et les micro-agressions. Ceci nous pousse à accroître notre sensibilisation

à ces problématiques et à nous doter des connaissances et des outils nécessaires pour agir en faveur d'un avenir débarrassé de toute forme de discrimination et d'oppression.

Nous avons obtenu un financement qui nous permettra de lancer un projet visant à adapter l'ensemble de nos pratiques ainsi que notre plan stratégique 2024/2028, en tenant compte des enjeux liés à l'intersectionnalité, ainsi que de la protection et de la sécurité des individus.

Si nous en parlons dans la Gazette, c'est parce que promouvoir l'équité, la diversité et l'inclusion au sein de notre organisme est l'affaire de tous. Nous solliciterons donc la contribution de la communauté que CAH sert, c'est-à-dire vous tous. Cela représente un effort de longue haleine, et un comité de soutien au projet est actuellement en cours de création, avec des sessions d'échanges, de consultations et d'information prévues dans les mois à venir.

Merci pour votre soutien !

CAH ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON ÉQUIPE

C'est avec un vif plaisir que nous aimerions souhaiter la bienvenue aux nouveaux préposés aux soins **Arlette Mounnery**, **Ashura Mwamikazi** et **Elie Aurelien Djemen** ainsi qu'à **Marie-Françoise Yogog**, nouvelle préposée au service alimentaire.



Arlette Mounnery



Ashura Mwamikazi



Elie Aurelien Djemen



Marie-Françoise Yogog

LE CAFÉ DU MONDE DU CVA



Le 26 septembre 2023, le Centre de vie active (CVA) de CAH a organisé une réunion avec ses membres sous forme de "café du monde" dans le but de discuter, débattre et proposer des idées pour améliorer et développer ses activités sociales, récréatives, physiques et éducatives.

Les membres n'ayant pas pu participer à cette réunion sont invités à répondre aux questions en visitant <https://fr.surveymonkey.com/r/7HHNCPS>. Les réponses peuvent également être déposées sur papier libre dans les boîtes à suggestions du CVA ou auprès du bureau de Michael Dilenga.

Seulement 15 personnes sur 95 membres ont participé au "café du monde". Bien que ce nombre soit faible, nous devons considérer ces résultats comme représentatifs des tendances pouvant guider le développement du CVA. Certains participants ont exprimé un intérêt limité pour certaines des activités proposées par le CVA, soulignant la nécessité de prendre en compte les demandes informelles et les résultats des sondages précédents afin de proposer des activités mieux adaptées. Les membres ont suggéré d'organiser des sorties telles que des visites (par exemple, la tour CN, les chutes du Niagara, St Jacob, etc.), des activités culturelles (danses traditionnelles, théâtre, concerts, cinéma, musées) ou des activités hivernales. Il est également crucial de trouver une nouvelle solution de transport (par exemple, des volontaires) car le CVA se sépare de son vieux bus.

Nous sommes également sollicités pour reprendre l'organisation des repas d'anniversaire. Nous pouvons célébrer les anniversaires en prévoyant une pause-café, un gâteau et une célébration chaleureuse, mais l'organisation de repas n'est plus envisageable en raison de contraintes budgétaires. Sur le plan pratique, il est demandé de renforcer les équipements tels que la télévision et les abonnements aux programmes, de fournir des affichages en caractères plus grands, et de les rendre disponibles sur les réseaux de télévision de la Place Saint-Laurent et sur notre site CAH. Il est également crucial de communiquer efficacement les changements de programmation par tous les moyens disponibles.

Le développement du CVA au sein de la communauté francophone de la région peut être renforcé par des recherches ciblées sur les répertoires francophones, les clubs, l'Alliance française, d'autres organismes Richelieu, l'université francophone de l'Ontario, le bureau du Québec, etc. Il sera essentiel d'organiser des séances d'information du CVA dans la communauté, de développer des partenariats avec les communautés francophones issues de l'immigration et des organisations telles que Francoqueer. Enfin, l'accent a été mis sur les avantages des rencontres intergénérationnelles, comme avec les écoles ou les scouts, ainsi que sur les rencontres avec nos proches, comme à Bendaes Acres.

Le CVA et l'équipe de direction prennent bonne note des résultats de ces échanges et restent dans l'attente d'une plus grande participation. Alors que nous travaillons déjà sur des dossiers tels que l'offre du CVA dans les communautés et que nous entamons la nouvelle planification stratégique et opérationnelle, nous intégrerons vos attentes dans l'espoir de vous satisfaire au mieux, dans la limite de nos moyens.

Merci à tous de nous permettre d'avoir une vision claire des besoins des membres du CVA.



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 levé un peu partout en Ontario. À CAH, clients, résidents et membres du personnel ont pour la 1^e fois de notre histoire suivi l'événement en direct à la télé, et ceci autour d'un déjeuner continental offert par CAH.

Le 25 septembre, c'est également une journée qui invite la population à acheter un livre franco-ontarien. Ce fut l'occasion pour l'écrivain Paul-François Sylvestre de procéder avec succès à la vente de ses œuvres littéraires. Pour clôturer la journée, une pause-café spéciale était organisée par le Centre de vie active pour souligner la culture et les talents de la communauté franco-ontarienne. Les invités ont dégusté un appétissant gâteau vert et blanc.

QUOI DE NEUF ?

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE



VISITE DE L'ÉQUIPE DU BUREAU DE L'OMBUDSMAN

Le bureau du commissaire assurera une 2^e consultation ici à CAH pour recevoir les recommandations des résidents, des aidants, des familles et du personnel de CAH concernant l'accès aux services en français.

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

QUAND: Mercredi 8 novembre de 13 h à 16 h 30



JOUR DU SOUVENIR

Le Centre de vie active de CAH organise 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 : Vendredi 10 novembre, à 15 h

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



ATELIER SUR LA DEMANDE ACTIVE DE SERVICE DE SANTÉ EN FRANÇAIS

La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO), en collaboration avec Centres d'Accueil Héritage (CAH), organise un atelier sur la demande active des services de santé en français. C'est l'occasion de venir découvrir l'importance de la demande active des services de santé en français et son utilisation.

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

QUAND: Mercredi 15 novembre à 14 h

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE



ATELIER SUR LA DIVERSITÉ - L'ÉQUITÉ - L'INCLUSION

CAH organise un atelier sur la diversité, l'équité et l'inclusion dans le but de créer et de maintenir un environnement diversifié, inclusif et équitable où tout le monde peut réaliser son plein potentiel! Venez nombreux assister à cet atelier qui est d'une importance fondamentale pour nous tous.

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

QUAND: Mardi 21 novembre à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CFGT

Thème: Trouble digestif (Reflux et gastroparésie)

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

QUAND: Mercredi 22 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: Vendredi 27 novembre à 15 h

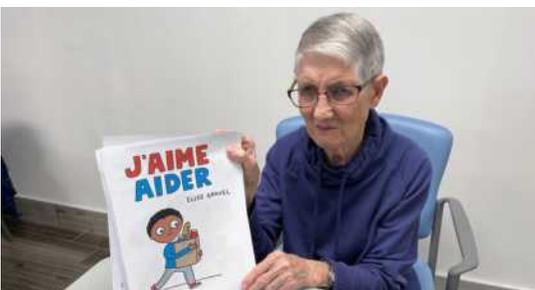


FÊTE DU 45^e ANNIVERSAIRE À PLACE SAINT-LAURENT

On continue la célébration du 45^e avec un beau cocktail pour les clients, résidents et membres du CA. CAH vous invite à célébrer cette étape importante avec nous, entouré d'amis.

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

QUAND: Jeudi 30 novembre à 18 h



VISITE DES RÉSIDENTS DE PSL À LA PETITE ÉCOLE

Une belle activité intergénérationnelle facilitant la rencontre de quelques résidents de PSL avec les élèves de La Petite École, où ils feront des lectures suivies d'un goûter.

OÙ: À la Petite École

QUAND: Mardi 5 décembre, départ à 9 h 30

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE



SALON DE VIE ACTIVE POUR LES AÎNÉS

Une nouvelle initiative du CVA, ce salon GRATUIT regroupera plus de 10 exposants et offrira une série d'activités toute la journée. (Voir l'annonce en page 14.)

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

QUAND: Mercredi 6 décembre, de 10 h à 16 h



SPECTACLE DE NOËL DES VOIX DU COEUR

Rien de plus joyeux pour lancer le temps des fêtes que le spectacle traditionnel de l'ensemble vocal des Voix du cœur à la Paroisse du Sacré-Coeur! (Voir l'annonce en page 13.)

OÙ: Paroisse du Sacré-Coeur, 381 rue Sherbourne, Toronto

QUAND: Samedi 9 décembre à 14 h 30



DÉCORATION DE L'ARBRE DE NOËL AVEC LES SCOUTS

Les scouts de Toronto reviennent nous aider à décorer notre arbre de Noël. Rigolade et bonne humeur garanties!

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

QUAND: Mardi 12 décembre à 19 h



REPAS DE NOËL À CAH

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 inclus. (Voir annonce en page 13.)

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

QUAND: Jeudi 14 décembre à 12 h

PARTICIPATION: Membre 25 \$ - Non-membre 30 \$



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Fêter en santé!

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

QUAND: Mercredi 20 décembre à 13 h 30

Novembre 2023 Calendrier des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
LEGENDE							
	31		1	2	3	4	5
	<p>NOIR = activités régulières</p> <p>ROUGE = activités spéciales</p> <p>VERT = activités du Comité des locataires</p> <p>(SD) = Salle à dîner</p> <p>(2) = Salle 2</p> <p>(3) = Salle 3</p>		<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Cours communautaires de DANSE - l'École nationale de ballet du Canada (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 2 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Fairview Mall</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>Cette nuit, c'est le changement d'heure. On recule d'une heure!</p>
	6	7	8	9	10	11	12
	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h-16h30 2e visite du Bureau de l'OMBUSMAN (s. de conférence)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 1 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Dufferin Mall</p> <p>15h Pause-café Spéciale</p> <p>JOUR du SOUVENIR (SD)</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
	13	14	15	16	17	18	19
	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h Bricolage de cartes de vœux avec Ginette (SD)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>14h-16h FARFO - ATELIER sur la demande active pour les services de santé en français (SD)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 2 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>17h30 COCKTAIL DINATOIRE du 45e à l'Université de l'Ontario français</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Fairview Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
	20	21	22	23	24	25	26
	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café ATELIER Equité - Diversité - Inclusion à CAH (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 ATELIER SANTÉ - Trouble Digestif (Reflux et gastroparésie) (SD)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 1 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Dufferin Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
	27	28	29	30	1	2	3
	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>15h Pause-café spéciale - CÉLÉBRATION de VIE (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>15h Pause-café spéciale - ANNIVERSAIRES du MOIS (SD)</p>	<p>11h Mise en forme: Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 2 (salle 2)</p> <p>18h00 FÊTE du 45e à CAH (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>			

Decembre 2023 Calendrier des activités du Centre de vie active

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Decembre 2023</p> <p>LEGENDE</p> <p>NOIR = activités régulières</p> <p>ROUGE = activités spéciales</p> <p>VERT = activités du Comité des locataires</p> <p>(SD) = Salle à dîner</p> <p>(2) = Salle 2</p> <p>(3) = Salle 3</p>	<p>28</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>29</p> <p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>30</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 NoFrills</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 1 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>1</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Dufferin Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>2</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>3</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	
<p>5</p> <p>9h30 Départ de CAH pour la visite à LA PETITE ECOLE - goûter et lecture.</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h Bricolage de cartes de voeux avec Ginette (SD)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>6</p> <p>10h-16h NOUVEAU SALON de vie active pour les aînés</p> <p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>7</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 NoFrills</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 1 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>8</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage de Noël à Fairview Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>9</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>14h30 SPECTACLE de NOËL des Voix du Coeur (à la Paroisse du Sacré-Coeur)</p>	<p>10</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	
<p>12</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>19h Décoration de l'arbre de Noël par les SCOUTS</p>	<p>13</p> <p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>14</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>12h REPAS de NOËL (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>15</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage de Noël à Dufferin Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>16</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>17</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>18</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	
<p>19</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h Bricolage de cartes de voeux avec Ginette (SD)</p> <p>13h30 Scrabble (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>20</p> <p>11h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h15 Messe (chapelle)</p> <p>13h30 Atelier de santé - Fêter en Santé (SD)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>21</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 NoFrills</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 2 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>22</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage de Noël à Fairview Mall</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>23</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>24</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>25</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Méditation (3)</p> <p>13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	
<p>26</p> <p style="text-align: center;">Jour férié</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">Congé compensatoire pour jour férié</p>	<p>28</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 NoFrills</p> <p>13h30 Dramathérapie GROUPE 1 (salle 2)</p> <p>15h Pause-café spéciale ANNIVERSAIRES du mois (SD)</p> <p>18h30 Soirée des Explorateurs (2)</p>	<p>29</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h Rita coiffeuse (3)</p> <p>11h15 Magasinage à Dufferin mall</p> <p>15h pause café (SD)</p>	<p>30</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>1</p>		

PARTAGE DE NOËL



CAH a besoin de vous en ces temps de partage! Votre générosité compte!

Bon an, mal an, grâce à notre Partage de Noël, **près de 90 aînés** reçoivent des coupons d'épicerie; le reste de la somme sert à l'offre de produits de première nécessité tout au long de l'année, tels des paires de lunettes, appareils auditifs et dentiers pour améliorer le confort des aînés les plus démunis.

Le nombre adhérent aux partages continue d'augmenter et cette hausse est significative.

- 30 \$ permettent à un aîné de profiter du temps des fêtes et d'acheter une dinde et quelques aliments.
- 50 \$ permettent à un aîné d'acheter des produits frais (viande/poisson, yogourt) pour deux semaines.

- 100 \$ permettent d'aider un aîné à faire face à une période particulièrement précaire (causé par 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.

Si le temps des fêtes est pour plusieurs personnes un moment résolument positif pour fêter en famille ou entre amis, ce n'est pas le cas chez ceux qui sont esseulés et vivent dans une situation financière précaire. Quand la communauté francophone se mobilise autour du Partage de Noël pour améliorer la qualité de vie des aînés les plus démunis, le partage, l'amour et l'entraide sont mis en lumière.

Mettez du cœur à notre Partage de Noël!

Comment contribuer en tout temps au bien-être des aînés de notre communauté?

Don en ligne: Une façon simple et rapide de donner. Vous pouvez effectuer votre don en ligne en complétant le [formulaire de don de CanaDon](#).

Don par la poste: Vous pouvez faire un don par la poste en complétant le [formulaire de don général](#) et en le retournant à: **Centres d'Accueil Héritage** 33 Hahn Place, bureau 104 Toronto, ON, M5A 4G2

Don par téléphone: Vous pouvez porter un don à votre carte de crédit en appelant Jean Tété au **416-365-3350, poste 242**. Seules les cartes Visa et MasterCard sont acceptées.

REÇUS AUX FINS D'IMPÔTS

Un reçu fiscal vous sera remis pour les dons de 10 \$ et plus à la fin de l'année.

Partageons! Ça fait du bien à l'âme!

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

Partage de Noël pour les aînés

De retour! Spectacle de Noël 2023

Samedi 9 décembre à 14h30
à la **Paroisse du Sacré-Coeur** avec
l'ensemble vocal **LES VOIX du COEUR!**

En appui à notre **collecte de fonds** pour
les **aînés francophones**
les plus démunis.

Spectacle gratuit,
dons recueillis
à la porte.



www.caheritage.org/PartageDeNoel

Retenez la date du spectacle de Noël:

Samedi 9 décembre 2023 à 14 h 30!

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

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).



REPAS DE NOEL À CAH - 14 DÉCEMBRE



CAH VOUS INVITE

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

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 **mardi 12 décembre à 12h.**

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

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

QUAND: Jeudi 14 décembre à 12 h

PARTICIPATION: Membre 25 \$ - Non-membre 30 \$



REPAS DE NOËL

JEUDI 14 DÉCEMBRE 2023 À 12 H **SALLE À MANGER**
33 HAHN PLACE

MEMBRE : 25 \$ - NON-MEMBRE 30 \$
INFORMATION & RÉSERVATION : MICHAEL DILENGA
416 365 3350, POSTE 222 - mdilenga@caheritage.org
DATE LIMITE POUR RÉSERVER : 12 DÉCEMBRE 2023

APPEL À LA MISE EN NOMINATION POUR LE TITRE DE MEMBRE HONORAIRE DE CAH



APPEL à la mise en NOMINATION pour le titre de membre honoraire de CAH! (vous avez jusqu'au 1^{er} décembre 2023)

En juin 2022, la politique sur l'affiliation à CAH (Centres d'Accueil Héritage) a été adoptée et elle est entrée en vigueur aussitôt. Cette politique prévoit entre autres une catégorie de membres honoraires à vie.

Pour reconnaître leur contribution à CAH, le conseil d'administration peut désormais nommer des membres à vie. En plus des fondateurs de la société et des anciennes présidences, le conseil d'administration peut conférer cette distinction à tout membre actuel ou passé qui a apporté une contribution remarquable à CAH.

Les membres honoraires reconnus sont exemptés à vie du paiement de la cotisation annuelle. Ils ont le droit de vote au même titre que tous les autres membres ainsi qu'accès aux mêmes rôles, responsabilités et privilèges.

Nous encourageons les membres votants en règle de CAH à nommer des candidats pour une telle reconnaissance! CAH acceptera les nominations soumises **jusqu'au 1er décembre 2023**. C'est le temps de commencer à penser à cette personne spéciale que vous pourriez nommer!

REMP LISSEZ en LIGNE le [formulaire de mise en nomination](#) interactif.

Vous pouvez également imprimer le formulaire et l'envoyer à l'attention de Jean Tété à l'adresse suivante: CAH, 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto (Ontario) M5A 4G2.

Les nominations seront étudiées et les récipiendaires seront annoncés à l'Assemblée générale annuelle.

INVITATION AU SALON DE VIE ACTIVE POUR LES AÎNÉS

Mercredi 6 décembre 2023

SALON DE VIE ACTIVE pour les aînés (GRATUIT!)

Profitez de la **journée unique d'activités et d'information** pour les francophones de 55 ans + organisée par le **Centre de vie active (CVA)** de CAH, en collaboration avec l'OACAO, avec **plus de 10 exposants!**

Centres d'Accueil Héritage (CAH)
33 Hahn Place, Toronto

10h	Mot de bienvenue
10h30	Dramathérapie du CVA
11h15	Rencontre avec la FARFO
12h00	Lunch léger et musicothérapie
13h00	Atelier Santé - Services à domicile
13h45	Atelier juridique avec le CFGT
14h30	Navigation francophone et logement social de CAH
15h15	Danse sur chaise (à confirmer)
16h00	Mot de la fin

Pour information, communiquez avec mdilenga@CAHeritage.org
www.CAHeritage.org/CentreDeVieActiveCVA

Le Centre de Vie Active (CVA) de CAH organise un salon dédié à la vie active des aînés, en partenariat avec l'Association des centres pour personnes âgées de l'Ontario et financé par le gouvernement de l'Ontario.

Vous êtes chaleureusement invités à ce salon gratuit, où vous aurez l'opportunité de rencontrer des aînés francophones, des acteurs francophones du secteur, et de participer à diverses activités et discussions. Le programme est en cours de développement.

Nous prévoyons la participation d'environ 100 personnes et de 10 exposants lors de cette journée, avec des activités, des séminaires, des démonstrations, et du plaisir au rendez-vous.

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

QUAND: Mercredi 6 décembre dès 10 h.

Pour plus de détails, veuillez communiquer avec Michael Dilenga au 416-365-3350, poste 222 ou à mdilenga@caherirage.org

CÉLÉBRATION DU 45^e ANNIVERSAIRE DE CAH À NE PAS MANQUER!



DATE : Jeudi 16 novembre 2023
LIEU : Université de l'Ontario français
9 Lower Jarvis St., Toronto
HEURE : 17 h 30 - 20 h
PRIX : 50 \$

Achetez vos billets
dès à présent sur [Eventbrite!](#)

Depuis 45 ans ensemble, en français
Vous êtes invités!
Nous sommes ravis de vous convier
à un cocktail dînatoire dans le cadre
de la célébration du 45^e anniversaire
de Centres d'Accueil Héritage (CAH).

Guy Mignault sera
le maître de cérémonie.



Venez célébrer avec la communauté lors de notre cocktail dînatoire.

Le 16 novembre prochain, les membres, amis et partenaires de CAH seront conviés à un cocktail dînatoire pour souligner cette nouvelle étape de notre organisme sans but lucratif: notre 45^e anniversaire!

La soirée, animée par un grand favori de la communauté, **Guy Mignault** (acteur et directeur artistique sortant du Théâtre français de Toronto) se déroulera le jeudi 16 novembre de 17h30 à 20h et aura lieu dans l'Agora de l'Université de l'Ontario français située au 9, rue Lower Jarvis de Toronto.

Les billets du cocktail coûtent 50\$. Les places sont limitées. [Réservez dès maintenant sur la plateforme Eventbrite.](#)

Il est encore temps de devenir commanditaire /donateur de notre cocktail!

Vous pouvez appuyer les initiatives de CAH à l'occasion de son 45^e anniversaire dès aujourd'hui.

- **Faites une commandite** en choisissant l'option qui vous convient dans la brochure [Commandite 45 ans de CAH](#). Votre générosité et soutien seront soulignés dans notre matériel de promotion, sur notre site et au cours de la célébration du 16 novembre à l'Université de l'Ontario français.
- **Faites un don par carte de crédit** (Visa et MasterCard) par téléphone en appelant Jean Tété au 416-365-3350, poste 242.
- **Faites un don en ligne** en remplissant le [formulaire de don de CanaDon](#).
- **Faites un don par la poste** en remplissant le formulaire sur ce lien: www.caheritage.org/commandite45e.

Nous espérons pouvoir compter sur vous à **titre de donateur ou commanditaire** et vous invitons à communiquer avec nous pour discuter de cette campagne au 416-365-3350, poste 243 ou bceccarelli@caheritage.org. Pour toutes questions concernant les options de contribution, veuillez communiquer avec Jean Tété, JTete@caheritage.org ou 416-365-3350, poste 242.

CAH vous invite à célébrer cette étape importante avec nous, entouré d'amis, de membres et de partenaires. Le lieu, idéalement situé au cœur de Toronto avec vue sur le lac, offre une toile de fond magnifique pour cette célébration inoubliable.

PARLONS-EN...EN FRANÇAIS!



Saviez-vous que CAH est le partenaire francophone principal d'une équipe de recherche de l'Université Waterloo sur la santé mentale?

Dre Justine Giosa ([Geriatric Health Systems Research Group](#)) a reçu des fonds des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) pour explorer comment réduire la stigmatisation de la demande de soutien de la part des personnes âgées, plus propices à souffrir des conséquences d'isolement social lié aux problèmes de santé mentale.

On se précipite à la clinique dès les premiers signes d'un mal de gorge, mais il est rare que nous nous allions chez le médecin lorsque nous éprouvons des sentiments négatifs ou que nous sommes déprimés. L'une des principales explications de cette réaction est la stigmatisation des problèmes de santé mentale, le cœur même du travail de l'équipe de Waterloo.

La stigmatisation est un obstacle sérieux. La plupart des gens, et en particulier les personnes âgées, ne sont pas à l'aise d'évoquer leur santé mentale avec des prestataires de soins ou leurs aidants naturels. De plus, les soucis de santé physique priment toujours sur les soucis de santé mentale. Cela peut créer un cercle vicieux d'erreurs de diagnostic et de détérioration de la santé mentale et physique.

Le projet de Dre Giosa vise à amener les personnes âgées, leurs familles et leurs aidants formels (tels les préposés aux soins) à concevoir ensemble une méthode permettant d'aborder ces conversations et d'enrayer la stigmatisation. L'idée est de créer un espace sécuritaire où ces conversations peuvent se dérouler de façon naturelle.

Le rôle de CAH

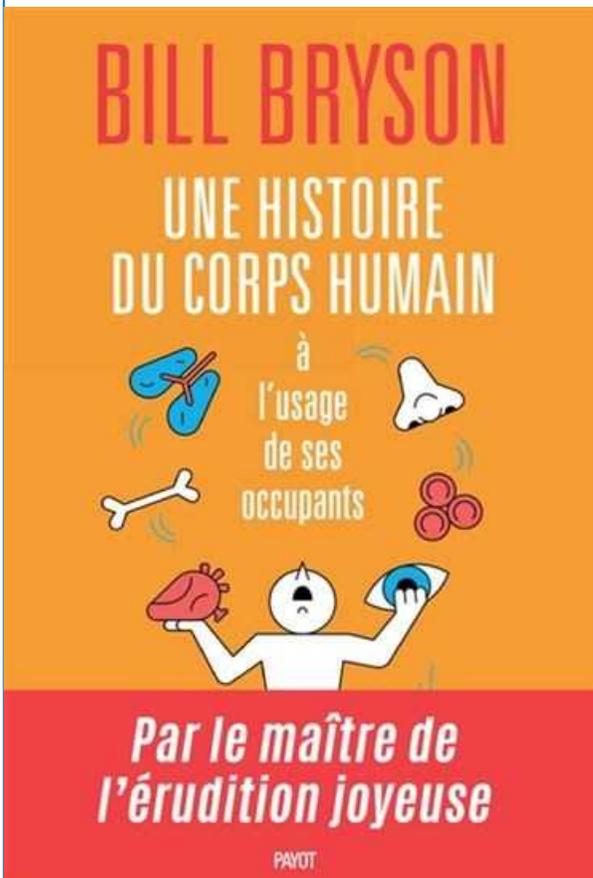
L'équipe de soutien de CAH est impliquée dans cette recherche depuis un an, apportant un point de vue francophone sur la façon d'aborder ces conversations. Par exemple, nos préposées ont retravaillé avec l'équipe de recherche un outil d'évaluation du niveau de stress normalement utilisé par les forces armées pour mesurer le syndrome de stress post-traumatique, afin de l'adapter aux besoins des aînés.

Nous avons tous constaté lors de la pandémie qu'il est difficile de faire face à une énergie réduite, à la perte des occupations habituelles et des interactions sociales ou au chagrin dû au départ de nos proches. Notre santé mentale dépend souvent de ce qui se passe dans nos vies. S'ils sont identifiés et traités tôt, la plupart des problèmes de santé mentale peuvent être réversibles. Pour ceux qui ne le sont pas, nous avons des stratégies thérapeutiques qui peuvent avoir un impact important sur notre qualité de vie.

Les résultats de la contribution de CAH et les résultats globaux de l'étude sont importants pour l'[Association canadienne pour la santé mentale de l'Ontario](#) et la [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées](#), aptes à sensibiliser la population aux expériences d'isolement social, de solitude et de dépression dans nos vies et à l'importance de demander conseil à un professionnel pour le gérer.

L'étude de l'Université de Waterloo aidera également l'[Institut national sur le vieillissement](#) à promouvoir la santé mentale en tant que composante importante de la santé globale dans la planification et l'élaboration des politiques gouvernementales.

SAVIEZ-VOUS QUE...



On dit de Bill Bryson qu'il est le maître de l'érudition joyeuse! Son livre de non-fiction *Une histoire de tout ou presque* est un vrai bijou. Mais c'est son dernier livre, publié en 2019, qui a attiré notre attention: *Une histoire du corps humain à l'usage de ses occupants*. Il est disponible en français chez [Renaud-Bray](#) et sur [amazon.ca](#), en version Kindle. Il est également disponible dans sa version anglaise *The Body: A Guide for Occupants* à la [Toronto Public Library](#).

Les faits qu'il y présente laissent ses lecteurs avec une nouvelle fascination pour notre physiologie et un respect énorme pour le corps humain.

Saviez-vous par exemple que...

- Si on mettait nos vaisseaux sanguins bout à bout, ils couvriraient une distance équivalente à deux fois et demi le tour de la Terre, soit 40,000 kms!
- La surface de nos poumons, si on les aplanissait, aurait la même dimension qu'un court de tennis. Vraiment?
- Notre muscle cardiaque pompe environ 260 litres de sang chaque heure (soit 6,240 litres par jour) et tout ça, contre la gravité!
- Même au repos, notre corps perd 1,5 litre d'eau par jour lors de la respiration normale, la transpiration, et en urinant.

On comprend pourquoi nous devons veiller à nous hydrater!

- Notre intestin allongé mesure 40 kms, soit la distance entre Toronto et Oakville. Vraiment!
- Sans trop y penser, notre corps fabrique environ un million de nouveaux globules rouges... par seconde! Chacune de nos cellules accommode un mètre d'ADN (Acide DésoxyriboNucléique).
- Le corps au repos peut faire tout ça avec 400 calories d'énergie par jour (soit une demi baguette).

Bryson remarque que le corps est souvent comparé à une machine. Mais connaissez-vous une machine ayant rarement besoin de pièces de rechange et ce, durant des décennies? Même quand on en abuse en oubliant de boire, en ne dormant pas suffisamment, en mangeant de façon peu équilibrée, et en avalant toutes sortes d'aliments non nutritifs.

On termine ce livre, convaincu que notre corps est une merveille, plus respectueux et reconnaissant de ce corps qui nous est donné. Une excellente motivation pour effectuer des mises au point régulières telles que boire de l'eau régulièrement, tout au long de la journée, se lever et marcher toutes les heures, rejoindre au quotidien un cours de yoga ou un groupe d'exercices. Notre corps ne nous demande pas grande chose, considérant tout ce qu'il fait pour nous.

Novembre est le Mois de la prévention des chutes, prenons soin d'éviter d'endommager ce miracle que nous occupons. À ce sujet, consultez la liste d'actions de préventions recommandées par [Santé Canada](#).

JEU-QUESTIONNAIRE : À VOUS DE JOUER!

Trouvez les mots manquants.

Par exemple, les mots manquants dans « Les vingt-six **L**_____ de l'**A**_____ sont **LETTRES** et **ALPHABET**. À votre tour!

1. Les sept **M**_____ du **M**_____
2. Les cinq **D**_____ de la **M**_____
3. Les douze **S**_____ du **Z**_____
4. Les quatre-vingt-huit **N**_____ sur un **P**_____
5. Les six **F**_____ d'un **C**_____
6. Les **C**_____ des mille et une **N**_____
7. Les dix **C**_____ de **D**_____
8. Les trois **T**_____ dans une **B**_____ de **Q**_____
9. Les soixante-quatre **C**_____ sur un **É**_____
10. Les soixante **S**_____ dans une **M**_____

Solutions

(Conception : Paul-François Sylvestre)

1. MERVEILLES et MONDE.
2. DOIGTS et MAIN
3. SIGNES et ZODIAQUE
4. NOTES et PIANO
5. FACES et CUBE
6. CONTES et NUITS
7. DIX et DIEU
8. TROUS, BOULE et QUILLE
9. CASES et ÉCHIQUEUR
10. SECONDES et MINUTE



CHANGEMENT D'HEURE - ON RECULE!

Cet automne, le changement d'heure aura lieu **dans la nuit du 4 au 5 novembre 2023, soit plus exactement le dimanche 5 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!

TROUVEZ LES ERREURS!

Nous avons ajouté 10 éléments à cette belle photo prise lors du Défi Toronto 2023 pour le bénéfice des aînés de Toronto. Moins facile que vous ne le pensez!



SOLUTION: Ont été ajoutés: pigeon, chiffre 242, trophée, nuage, parapluie, balle, raton-laveur, drapeau franco-ontarien, médaille et arbre.

PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Geneviève Grenier a croisé le chemin de CAH grâce au Tournoi de golf Gilles-Barbeau, auquel elle participait en tant que conseillère scolaire pour MonAvenir. Avant la pandémie, elle voyageait beaucoup de par son travail. Puis, tout s'est arrêté. « J'avais du temps à donner... », affirme Geneviève, qui cumule maintenant les fonctions de présidente du CA du conseil scolaire MonAvenir et du Club canadien, tout en assumant son troisième mandat de conseillère scolaire.

« J'ai remarqué une annonce de CAH à la recherche de nouveaux membres de son CA. C'est un défi différent du conseil scolaire, qui est une grosse entreprise avec ses 5,000 employés dans 60 écoles. Je voulais mieux connaître les enjeux d'un petit organisme sans but lucratif. »

Dès la première rencontre, la passion de Joyce et Marek a charmé Geneviève, ainsi que la relation de respect entre les directeurs du CA. Aux assemblées générales, elle a pu apprécier l'implication des membres de CAH.

« Quand tu es impliquée dans plusieurs organismes, ça paye tellement! Tu peux plus facilement créer des liens entre les différents joueurs dans la communauté. On évite ainsi de cannibaliser nos efforts et nos ressources, pour faire avancer les choses dans la communauté francophone. »

Occupant le poste de trésorière, en sa qualité de comptable agréée, Geneviève se dit grandement étonnée du manque de financement de CAH pour répondre aux besoins des aînés francophones. « La direction fait des miracles avec des budgets qui sont restés les mêmes depuis des années. »

NOUS JOINDRE

NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale poste 243

Fabien Schneider, directeur général adjoint poste 262

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité poste 235

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Directrice des programmes poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Madina Oudahmane poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

Service d'aide à domicile poste 250

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor poste 264

Centre de vie active poste 222

Service de jour poste 226

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

www.caheritage.org

FACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto

TWITTER: @CAHdepuis45ans