



LA GAZETTE : octobre-novembre 2022

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

Bienvenue à l'automne!

On a beaucoup de nouvelles à partager alors commençons toute suite.

Premièrement, on aimerait remercier Fabrice Bareille pour son excellent travail au sein de CAH à travers les années. Il nous a quitté pour aller travailler avec la FARFO, donc on se croisera certainement dans le futur! Fabrice va manquer aux clients et aux employés, mais on lui souhaite bon succès dans son nouveau poste.

On dit aussi au revoir à Sylvie Lavoie, qui a décidé de quitter le conseil d'administration de CAH. Merci pour toutes ses contributions. Elle sera tout de même présente pour animer le Bingo!

On aimerait aussi remercier la communauté de CAH pour certains dons que nous avons reçu récemment. En tant qu'organisme à but non lucratif, les dons qu'on reçoit nous aident beaucoup pour subvenir aux besoins de nos clients dans le besoin et maintenir aussi un environnement de haute qualité. Sachez que vos contributions ont un impact tangible!

En ce qui concerne les activités récentes, nous avons pu célébrer la journée des franco-ontarien(ennes) à la Place Saint-Laurent et aussi à l'Hôtel de ville avec le maire. Nous avons aussi marqué la journée de vérité et de réconciliation avec une pause-café pleine d'apprentissage, de partage et d'efforts

vers la réconciliation.

Et pour ce qu'il en est des activités à venir, on se prépare déjà pour l'Action de grâce, l'épluchette de blé d'inde, l'Halloween et le Jour du souvenir. Il y a aussi le retour des ateliers santé mensuels offerts par le Centre francophone du Grand Toronto. Jetez un coup d'œil sur le calendrier du CVA pour toutes les informations!

Au fur et à mesure que nous allons vers les températures plus froides de l'automne, et donc une augmentation d'activités à l'intérieur, souvenons-nous des bonnes pratiques que nous avons adoptées tout au long des deux dernières années. Ces habitudes nous permettent de limiter, et d'éviter, les éclosions saisonnières ainsi que la COVID 19. Restons prudents, vigilants et solidaires!

Je vous souhaite un excellent automne!

Andrée Paulin

Directrice générale adjointe, CAH



QUELQUES PHOTOS D'ACTIVITÉS À CAH



CAH CÉLÈBRE L'OBTENTION DE SON AGRÉMENT AVEC MENTION D'HONNEUR



L'excellence des services pour aînés de l'équipe de CAH reconnue avec mention d'honneur par Agrément Canada!

Le conseil d'administration de CAH (Centres d'accueil Héritage) invitait ses membres et ses employés à un cocktail, le 15 septembre, pour célébrer l'obtention de son Agrément avec mention d'honneur. « Le CA attribue cet accomplissement au travail exceptionnel des employés de CAH malgré la pandémie », indique le président du CA Denis Frawley.

Quelle belle soirée pour les membres de CAH ! C'était l'occasion pour les membres, l'équipe de CAH et les administrateurs de se rencontrer et de célébrer dans une ambiance bon enfant.

Rappelons qu'au lendemain du cocktail, le CVA (Centre de vie active) de CAH organisait une pause-café spéciale dans le même cadre pour les clients et résidents de la Place Saint-Laurent. Une continuation de la célébration de l'obtention de l'Agrément avec mention d'honneur et l'équipe qui a mérité ce succès!

Un grand BRAVO aux employés de CAH !



JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIENS ET DES FRANCO-ONTARIENNES



Le lundi 26 septembre, le CVA organisait une pause-café spéciale pour souligner la Journée des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes. Une journée très importante pour la communauté francophone de se rappeler des événements juridiques et historiques qui ont marqué plus de 400 ans de présence française en Ontario.

Les invités à cette cérémonie ont eu droit à la dégustation d'un savoureux gâteau offert pour l'occasion et à une présentation sur l'histoire de cet événement animée par l'écrivain **Paul-François Sylvestre**, ceci en présence de la directrice Générale de CAH, Barbara Ceccarelli.

Soulignons que la direction de CAH était présente à la cérémonie du lever de drapeau qui s'est déroulée à City Hall en présence du maire de Toronto.

Photo : Coupure du gâteau vert et blanc par Simone Berry & Paul-François Sylvestre



JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION



Le 27 septembre, lors de la pause-café spéciale organisée par le CVA (Centre de vie active), **Nathalie Prézeau** a fait une présentation sur l'histoire du **30 septembre** qui marque la **journée nationale de la vérité et de la réconciliation**.

Cette journée est un gage d'espoir et de guérison pour les Autochtones qui ont été profondément marqués par l'horreur des pensionnats et qui revivent ce traumatisme à chaque nouvelle découverte de tombes anonymes.

Le peuple autochtone encourage la population à porter un chandail orange lors de cette journée. Le chandail orange représente le concept de « Chaque enfant compte ». Cette journée est également l'occasion de rendre hommage aux enfants qui n'ont jamais pu retrouver leurs familles, aux victimes des pensionnats ainsi qu'à tous ceux qui ont subi des dommages collatéraux.



CAH REMERCIE SES GÉNÉREUX DONATEURS



RÉUNION ROYALE À CAH

Pour la première fois, une réunion royale a eu lieu le 6 juillet 2022 à La Place Saint-Laurent pour discuter de la monarchie au Canada en présence du **Comte et de la Comtesse de Yorkshire** et de quelques membres du personnel de CAH.

À la fin de la réunion, un don de 350 \$ a été remis à **Andrée Paulin**, directrice générale adjointe de CAH.



DENIS RIOUX, MEMBRE DU CLUB RICHELIEU TORONTO FAIT DON D'UN CHÈQUE DE 380 \$ À CAH

Lors de son barbecue et collecte de fonds annuel tenu le samedi 27 août à la Place Saint-Laurent, les membres du Club Richelieu Toronto (CRT) ont offert un chèque de 380 \$ à **Denis Rioux** pour le remercier de ses 40 années de bénévolat au sein du club.

Soucieux de l'intérêt des clients de CAH (Centres d'Accueil Héritage), il a remis le chèque à **Barbara Ceccarelli**, directrice Générale de CAH pour aider l'organisme à subvenir aux besoins de ceux en difficulté.

C'est le lieu de dire un gros merci à Denis Rioux pour sa grande générosité.



CÉLÉBRONS ENSEMBLE ...



REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE

Venez vous joindre à nous pour célébrer notre traditionnel repas de l'Action de grâce!

Une Occasion de se retrouver en famille ou entre amis, de dire merci et de rendre grâce à l'abondance des récoltes d'automne. Le service alimentaire a prévu un repas copieux et délicieux pour vous à cette occasion.

Quand : Jeudi 6 octobre, à 12 h

Où : Grande salle à manger de CAH

Participation : membre : 10 \$ - non-membre : 15 \$

Pour s'inscrire ou pour plus d'information, communiquer avec Andrée au 416-365-3350 poste: 262 ou à apaulin@caheritage.org



ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Vous êtes cordialement invités à notre incontournable épluchette de blé d'inde avec couronnement du roi et de la reine pour célébrer la fin de la saison estivale

Quand : Vendredi 14 octobre, à 15 h

Où : Grande salle à manger de CAH

Participation : 2\$



FÊTE DE L'HALLOWEEN

Venez célébrer Halloween avec nous!

Au programme, musique, animation, défilé de costumes et tirages au sort. Une collation variée sera servie à l'occasion.

N'oubliez pas de venir déguisés!

Quand : Lundi 31 octobre, à 15 h

Où : Grande salle à manger de CAH

Participation : 2 \$

BONNE FÊTE DE L'ACTION DE GRÂCE !

CÉLÉBRONS ENSEMBLE... (SUITE)



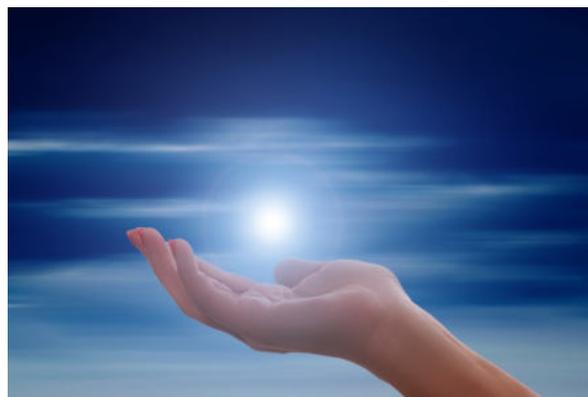
JOUR DU SOUVENIR

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 11 novembre, à 15 h

Où : Salle à manger de CAH



CÉLÉBRATION DE VIE

Depuis plusieurs années, CAH organise au mois de novembre une cérémonie spéciale à laquelle sont invités les membres des familles des défunts, les résidents et les membres du personnel pour célébrer collectivement les clients disparus au cours de l'année.

La célébration de vie est alors un hommage à la vie entière des personnes décédées. En temps normal, 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 au

cours de l'année. Cela nous permet aussi d'amorcer le deuil et de le vivre, afin de pouvoir retrouver un certain équilibre par la suite et d'apaiser la peine tout au long du processus de deuil.

Habituellement, lors de cette célébration, les membres de familles, amis, voisins et même les membres du personnel présentent donc des témoignages touchant. Ceci donne à tous l'occasion de se rappeler des gestes, des paroles touchantes et parfois même des histoires humoristiques que ces personnes ont vécues.

Quand : Lundi 28 novembre, à 15 h

Où : Salle à manger de CAH

CHANGEMENT D'HEURE



À l'automne, le changement d'heure aura lieu **dans la nuit du 5 au 6 novembre 2022, soit plus exactement le dimanche 6 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.

CALENDRIER DU CVA : Octobre 2022 - ACTIVITÉS DES MEMBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 <p>3 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)</p>	<p>4 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)</p>	<p>5 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chapelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karaoke (salle d'activité 2)</p>	 <p>6 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 12h: Repas spécial: Action de grâce (salle à manger) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)</p>	<p>7 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>8 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>9 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>
<p>10 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)</p>	<p>11 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)</p>	<p>12 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chapelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karaoke (salle d'activité 2)</p>	<p>13 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage No Frills À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)</p>	<p>14 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Épluchette bié d'Inde (salle à manger)</p>	<p>15 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>16 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>
<p>17 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)</p>	<p>18 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)</p>	<p>19 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chapelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karaoke (salle d'activité 2)</p>	<p>20 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage Durferin Mail À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)</p>	<p>21 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>22 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>23 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>
<p>24 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)</p>	<p>25 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)</p>	<p>26 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chapelle) 13h30: Atelier santé; grippe saisonnière (salle à manger) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karaoke (salle d'activité 2)</p>	<p>27 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage No Frills À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)</p>	<p>28 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 14h: Club de lecture (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>29 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>	<p>30 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)</p>
<p>31 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café spécial: l'Halloween (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)</p>						

CALENDRIER DU CVA : Novembre 2022 - ACTIVITÉS DES MEMBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)	2 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chappelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karoké (salle d'activité 2)	3 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage No Frills À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)	4 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	5 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	6 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	
7 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)	8 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)	9 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chappelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karoké (salle d'activité 2)	10 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage No Frills À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)	11 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Pause-café spéciale: Journée du souvenir (salle à manger)	12 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	13 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)
14 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)	15 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)	16 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chappelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karoké (salle d'activité 2)	17 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage Dufferin Mall À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)	18 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	19 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	20 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)
21 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)	22 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)	23 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chappelle) 13h30: Atelier santé; insomnie/apnée du sommeil (salle à manger) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karoké (salle d'activité 2)	24 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 10h15: Magasinage No Frills À partir 11h RDV coiffeuse (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Ciné-club (salle d'activité 2)	25 10h30: Dramathérapie (salle d'activité 3) 14h: Club de lecture (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	26 11h: Rencontre groupe de méditation (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)	27 15h: Aquarelle (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger)
28 10h: Mise en forme instructeur (salle d'activité 3) 14h: Heures de bibliothèque (salle d'activité 3) 15h: Célébration de vies (salle à manger) 18h30: Bingo (salle à manger)	29 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 14h: Cours de français et espagnol (salle d'activité 3) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Scrabble (salle d'activité 3)	30 10h: Mise en forme vidéo (salle d'activité 3) 11h15: Messe (la chappelle) 15h: Pause-café (salle à manger) 18h30: Karoké (salle d'activité 2)				

FAISONS-NOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE!



Nous aimerions vous rappeler qu'il est très important de se faire vacciner contre la grippe. Le vaccin est notre meilleure défense contre la grippe!

La grippe est une maladie très contagieuse grave et potentiellement mortelle, caractérisée par une fièvre élevée, une toux, des maux de tête, des douleurs musculaires et une fatigue.

Les personnes atteintes de maladies chroniques comme des problèmes cardiaques, diabète, cancers, immunodéprimées et ceux qui ont plus de 60 ans sont

très vulnérables à ce virus.

Le vaccin atténue très fortement ces symptômes, nous protège de la grippe, et prévient les contagions. Nous pouvons obtenir le vaccin auprès de notre médecin de famille ou dans des pharmacies comme Shoppers drug mart.

Le lavage fréquent des mains durant **20 secondes** aide aussi à prévenir la propagation des microbes qui se trouvent sur nos mains.

La clinique de vaccination annuelle organisée à CAH en collaboration avec le Centre francophone du Grand Toronto aura lieu encore cette année soit fin octobre ou début novembre, mais la date reste à confirmer et vous sera communiquée une fois connue.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Clarisse au **416 365 3350, poste 233** ou avec Junie **au poste 264**. Vous pouvez également contacter votre pharmacie locale .



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: GRIPPE SAISONNIÈRE

Cet atelier vous permettra d'obtenir les informations concernant les bonnes pratiques nécessaires pour vous prémunir contre tous les virus de l'hiver : vaccination, lavage régulier des mains, etc.

Quand : Mercredi 26 octobre, à 13 h 30

Où : Grande salle à manger de CAH



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème : INSOMNIE/APNÉE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil ne doivent pas être pris à la légère. Ils peuvent avoir un impact sur la qualité de vie, le rythme cardiaque, la tension artérielle, etc.

Venez découvrir comment y faire face !

Quand : Mercredi 23 novembre, à 13 h 30

Où : Grande salle à manger de CAH

LES ALIMENTS SAISONNIERS



On entend souvent parler des bienfaits pour la santé de manger les aliments dans la saison où ils sont cultivés localement.

La santé de la planète

La majorité des aliments que nous consommons proviennent souvent de l'autre bout du continent, voire de la planète. Il est donc facile de raisonner que les aliments locaux font moins de dommage à l'environnement. Moins de transport signifie moins de pétrole brûlé et moins d'emballage requis.

La santé des gourmands

Moins les aliments ont passé de temps dans les transports, plus frais ils arrivent dans nos assiettes. Qui dit plus frais,

dit plus savoureux.

La promesse de fruits et légumes plus goûteux, quelle meilleure façon pour nous encourager à mieux manger ces aliments regorgeants de vitamines et de minéraux. C'est certainement la plus grande motivation des amateurs jardiniers.

Dans les supermarchés, on peut lire la provenance sur leurs produits. On cherchera donc ceux qui ont été cultivés en Ontario. Quand c'est leur saison, ils sont habituellement plus abordables.

Voici d'ailleurs la traduction française du calendrier des récoltes de fruits en Ontario. Vous trouverez le calendrier complet des fruits et légumes sur le site www.pickyourown.org.

Selon le tableau, quel est le meilleur temps pour manger un gâteau sur pommes? Et un sorbet aux bleuets? Et une tarte à la rhubarbe?

Le temps des récoltes en Ontario

FRUITS	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre
abricots		X X X X			
bleuets			X X X X		
cantaloupes		X X X X		X X X	
cerises	X X X X				
citrouille				X X X X	
fraises	X X X X				
framboises		X X X X	X X X		
groseilles		X X X X			
melons d'eau				X X	
mûres			X X X		
nectarines			X X X		
pêches			X X X		
poires			X X X X X		
pommes		X X X X X X X			
pommettes				X X X X	
raisins			X X X X		
rhubarbe	X X				
tomates		X X X X X X X			



COIN CUISINE : GÂTEAU SUR POMMES DE GRAND-MAMAN

Voici quelques suggestions très, très faciles pour se rafraîchir à peu de frais durant la belle saison et ajouter un peu de fantaisie à l'heure du goûter (ou du cocktail). L'automne est le temps des pommes.

On a soudainement envie de déguster un beau gâteau sorti tout chaud du four. Voici une recette simple de gâteau sur pommes qu'on se passe de génération en génération au Québec.

INGRÉDIENTS

- 1/4 lb (115 g) de beurre fondu
 - 1/2 tasse (125 ml) de sucre
 - 3/4 tasse (190 ml) de lait
 - 1 c. à thé (5 ml) de vanille liquide
 - 2 œuf
-
- 2 tasses (500 ml) de farine
 - 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
-
- 6 à 7 pommes de taille moyenne, pelées et coupées en tranches.
 - 1/4 tasse (65 ml) d'eau
 - 1/2 tasse (125 ml) de cassonade (sucre brun)

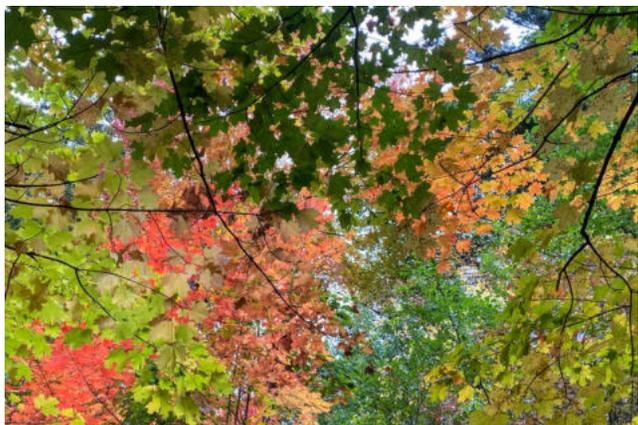


INSTRUCTIONS

- Chauffer le four à 350 °F (180 °C).
- Mélanger le beurre fondu, le sucre, le lait et la vanille dans un grand bol.
- Séparer le blanc du jaune pour les deux œufs.
- Battre les blancs d'œuf en neige (jusqu'à ce qu'ils forment une mousse blanche opaque.)
Ajouter au mélange liquide.
- Ajouter les jaunes d'œuf au mélange liquide.
- Mélanger la farine avec la poudre à pâte dans un autre bol.
- Ajouter ces ingrédients secs au mélange liquide (une petite quantité à la fois pour bien mélanger).
- Mettre les pommes dans un plat à rebords allant au four (les plats en pyrex fonctionnent bien, mais on peut utiliser un plat de tarte profonde).
- Ajouter l'eau sur les pommes et parsemer la cassonade sur le tout.
- Verser le mélange à gâteau sur les pommes.
- Mettre au four pour 60 minutes. (Le temps de cuisson peut varier selon votre four. Vérifier le gâteau après 50 minutes en le piquant avec une fourchette. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit).

Ce gâteau est excellent, servi avec une boule de crème glacée à la vanille. Il est très bon servi froid le lendemain.

LES COULEURS D'AUTOMNE FONT DU BIEN



Jaune, rouge, brun, orange... L'automne arrive avec sa palette de couleurs, qui remplace les verts de l'été. Les psychologues s'entendent pour dire que les couleurs nous affectent. Mais comment?

Nous avons trouvé un bel article intitulé [L'influence des couleurs sur notre humeur](#), dans le blog d'un site web sur un vendeur de... luminaires, www.multiluminaire.ca! Voici ce qu'on y a appris.

Jaune

« Le jaune est lumineux, joyeux et stimulant. Il favorise la communication et active la mémoire. C'est une couleur tonique, chaude... qui favorise l'assimilation de nouvelles idées et la capacité à comprendre différents points de vue. »

On dit aussi qu'en trop grande quantité, le jaune risque d'être trop stimulant pour notre système nerveux. C'est pourquoi, en décoration, on recommande de le combiner avec du bleu, plus calme.

Comme la Nature fait bien les choses, quand elle nous offre des arbres au feuillage jaune éclatant tranchant sur un magnifique ciel bleu.

Rouge

« Grâce à son effet stimulant, le rouge est une couleur parfaite pour les endroits où le mouvement et l'activité sont élevés... »

En trop grande quantité, cette couleur devient irritante mais lors d'une balade dans un parc par une belle journée d'automne, les touches flamboyantes des érables rouges sont vivifiantes.

En passant, contrairement à la croyance populaire qui veut qu'une forte baisse de température la nuit contribue à augmenter l'abondance et l'intensité des couleurs. Le froid provoque plutôt la mort des feuilles, ce qui leur donne rapidement un brun terne et les fait tomber.

Orange

« Cette teinte joyeuse à la personnalité forte donne du dynamisme et de la présence au décor. »

En décoration, on recommande de la combiner avec le gris. Ce qui veut dire que mère Nature a bien du talent quand elle nous donne des arbres orangés sur fond de ciel gris automnale!

Brun

« Le brun symbolise la tradition, l'authenticité, le confort et la solidité. »

C'est aussi une couleur neutre qui se marie bien à toutes les autres. Voilà pourquoi les paysages d'automne, dans lesquelles les touches de couleurs contrastent avec les feuilles mortes, offrent un tel festin pour les yeux et bien-être mental. La beauté fait du bien à l'âme...

BOL DÉCORATIF EN FEUILLES D'AUTOMNE

Voici une activité de bricolage pour les curieux! Ceux qui veulent voir les «miracles» de la colle blanche (celle-là même qu'on utilise dans les écoles). Vous verrez qu'en séchant cette colle durcit et devient transparente!

MATÉRIEL REQUIS

- Une guirlande de feuilles d'automne qu'on achète au Dollarama.
- Une bouteille de colle blanche (qu'on trouve dans les sections de fournitures scolaires) dans un petit bol.
- Un ballon à gonfler.
- Un bol, un pinceau et un objet pointu.

INSTRUCTIONS

1. Détacher chaque feuille de la guirlande.
2. Gonfler le ballon de la grosseur voulue pour notre bol et nouer.
3. Immobiliser le ballon gonflé dans un bol, partie arrondie vous faisant face.
4. Enduire la surface voulue du ballon d'une couche de colle blanche.
5. Appliquer les feuilles d'automne une à une en vous assurant qu'elles se superposent un peu.
6. Appuyer doucement sur les feuilles pour qu'elles adhèrent bien au ballon.
7. Mettre une autre couche de colle sur les feuilles.
8. Recouvrir d'une pellicule de plastic (de style Saran Wrap).
9. Laisser sécher toute la nuit.
10. Enlevez délicatement la pellicule et crevez le ballon à l'aide d'un objet pointu.



JEUX DES MOTS EN LANGAGE DES SIGNES



Saviez-vous que la voisine de CAH, la Distillerie, héberge le Centre de la culture des personnes sourdes (Deaf Culture Centre)? La **Journée mondiale des sourds** (consacrée à la sensibilisation sur la surdité) est fixée au dernier samedi du mois de septembre de chaque année par la Fédération mondiale des sourds. Il est intéressant de noter que les onze membres actuels du conseil d'administration de cette fédération (dont le siège social est à Helsinki, en Finlande) sont tous sourds.

Ceci explique pourquoi on pouvait voir en septembre un grand panneau de l'alphabet du langage des signes dans le quartier historique!

Pouvez-vous décoder ce message en utilisant l'alphabet du langage des signes?



Solution :

Fais-moi signe!

JEU D'ASSOCIATIONS



A



B



C



D



E



F



1



2



3



4



5



6

Associez l'image de la 2^e rangée qui complète l'image de la 1^{re} rangée! Ensemble, c'est plus amusant!

Solution :

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

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

Andrée Paulin, directrice générale adjointe poste 262

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité poste 235

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Madina Oudahmane poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

Service d'aide à domicile poste 250

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor poste 264

Centre de vie active poste 222

Service de jour poste 226

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

www.caheritage.org

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

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis4oans