



LA GAZETTE : septembre-octobre 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous et à toutes,

Voici votre Gazette de fin d'été avec une programmation marquée par des événements importants tels que la Journée des franco-ontariens, la Journée de la vérité et de la réconciliation et aussi la Journée des aînés.

La manière dont nous abordons ces événements nous fait nous tourner vers nos valeurs fondamentales alors que l'équipe CAH vient de terminer la mise à jour de son plan stratégique 2024-2029. Ces valeurs sont collaboration, créativité, inclusion, responsabilité et bienveillance.

Mais que signifient ces valeurs pour le CVA?

La collaboration contribue au bien-être et à la satisfaction de nos membres, elle est centrale car elle est le résultat de la participation de toutes et tous. Grâce à elle, nous pouvons établir des relations solides lors d'activités collaboratives et de groupe. Notre CVA souhaite établir des liens qui vont contribuer au bien-être émotionnel et à la baisse du sentiment d'isolement. Par exemple, le jardin communautaire avec l'implication de bénévoles très actifs requiert un engagement particulier, un partage de connaissances et de savoir-faire qui procure aux membres du CVA participants un sentiment de détermination et d'accomplissement positif. Le CVA favorise le soutien mutuel entre les membres, le personnel et les partenaires de son réseau d'acteurs clés.

Nous voulons un environnement qui encourage chacun à prendre soin les uns des autres, créant ainsi une communauté dynamique et solidaire plus bienveillante et inclusive.

La créativité nous dispose à apprendre de nouvelles façons de voir les choses, car rien n'est acquis dans notre communauté toujours en transformation. Le CVA doit pouvoir s'adapter à l'évolution des besoins en proposant des solutions innovantes. Être créatif ne veut pas juste dire être à la pointe des technologies, mais reconnaître qu'elles peuvent nous aider à atteindre nos objectifs plus efficacement. Être créatifs au CVA, c'est par exemple être en mesure d'imaginer et de promouvoir le vieillissement francophone actif, le bien-être et la qualité de vie et aussi de lutter contre toutes les formes d'âgisme.

L'inclusion crée un CVA accueillant et solidaire. Elle garantit que tous les membres, quels que soient leurs antécédents, leurs capacités ou leur identité, se sentent valorisés et respectés. Cette approche favorise la diversité et l'équité, essentielles à une communauté harmonieuse. Collaboration et inclusion vont de pair en encourageant les interactions sociales entre les personnes d'horizons divers. Cela aide à établir des relations solides favorisant ainsi un sentiment d'appartenance à une communauté ouverte qui adapte ses pratiques et procédures aux besoins de sa communauté. Notre CVA fait en sorte que tous se sentent inclus et acceptés pour que leur bien-être mental et émotionnel s'améliore, car on sait que les environnements inclusifs réduisent le stress et l'anxiété et favorisent une meilleure santé.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

La responsabilité implique que le CVA nous appartient et que nous en sommes tous responsables. Elle est essentielle pour favoriser une communauté solidaire et prospère. Au CVA, nous souhaitons voir la responsabilité comme une valeur partagée, valorisée constructivement de façon à ce que les membres puissent jouer un rôle actif au sein de leur communauté. Pour nous, lorsque chacun s'engage dans son rôle et ses obligations, cela crée un environnement fiable et digne de confiance.

La bienveillance devient notre mot d'ordre pour l'année à venir, pour bénéficier des bienfaits de la gentillesse, de la considération, de l'empathie, de la solidarité et de l'entraide. Avec la bienveillance, nous favorisons un sentiment d'appartenance communautaire, car les actes de gentillesse eux aussi contribuent à établir des liens sociaux solides entre les membres, réduisant les sentiments de solitude et d'isolement. Les activités intergénérationnelles nous donnent de beaux exemples de bienveillance en créant des interactions significatives qui conduisent les jeunes participants vers l'empathie et la compassion, tout en procurant aux aînés un sentiment de joie et de connexion. La culture de bienveillance dans notre CVA est essentielle pour entretenir cette atmosphère positive et solidaire que nous chérissons tant.

Je vous laisse vous pencher sur ces valeurs et je vous invite à partager votre rétroaction lors du Café du Monde qui se tiendra le 24 septembre à 13h30 à CAH.

Merci à tous pour votre participation et votre soutien.

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une belle fin d'été.




Fabien Schneider
Directeur général Adjoint de CAH



CÉLÉBRATION DE LA FÊTE DU CANADA 2024



Résidents, clients et amis de CAH se sont réunis le 3 juillet dernier pour célébrer la fête du Canada dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un barbecue.

Ce fut une journée placée sous le signe de la détente, du partage et de la bonne humeur, marquée par un bel esprit de solidarité et de socialisation.

INAUGURATION DES JEUX D'ÉTÉ AU CVA



Dans le but de promouvoir l'activité physique et sportive, le CVA a inauguré les jeux d'été avec un tournoi de ping-pong et un jeu de sacs de sable. Ces activités visent à améliorer notre condition physique, nos réflexes, tout en apportant joie et bonne humeur. C'était un vrai succès!

Il est important de rappeler que la table de ping-pong a été achetée grâce aux fonds collectés du Défi Toronto.

SOIRÉE DE HOT DOG



La première soirée de dégustation de hot-dog organisée par le CVA a eu lieu le 18 juillet dernier et a attiré un grand nombre de résidents, clients, membres et amis de CAH.

Les participants se sont régalés de hot-dog, de croustilles et de boissons gazeuses. Du yaourt à boire, gracieusement offert par la Fédération des Tricolores de Toronto et Lactalis, était également à leur disposition. Ce fut une soirée chaleureuse, placée sous le signe de la convivialité et de la socialisation.

L'ACADIE EN FÊTE À CAH



Le jeudi 15 août, CAH a organisé une pause-café spéciale pour célébrer la Fête nationale des Acadiens et des Acadiennes. Ce fut l'occasion de mettre de l'avant leur contribution au tissu culturel canadien et de célébrer leur spécificité culturelle dans toute sa diversité.

L'événement a été marqué par une exposition de livres et d'anciens journaux de l'Acadie, le tout accompagné de musique et de chants traditionnels acadiens. Un grand merci à Roger Leger et Christopher Ayre, tous deux résidents de la PSL, qui ont contribué au succès de cette célébration.

JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION



En préparation de notre célébration de la Journée de la vérité et de la réconciliation, voici une initiative prometteuse de la Ville de Toronto.

En 2022, la Ville de Toronto a élaboré un plan d'action pour la réconciliation qui identifie une série d'actions et d'initiatives qui se dérouleront sur une période de 10 ans.

La Ville a identifié 28 actions significatives qui peuvent être regroupées sous cinq axes principaux:

Actions pour rétablir la vérité, Bâtir des relations fondées sur la justice, Partage du pouvoir, Actions pour la justice et la

réparation financière, Actions à entreprendre par le bureau des affaires indigènes.

Le plan a été élaboré sur une période de trois ans avec la participation et l'engagement essentiel de représentants des Premières Nations, des Inuits et des Métis au sein de groupes des aînés, de jeunes et des gardiens du savoir.

Le sens littéral du mot « réconciliation » est « rétablir l'harmonie ». Le plan découle des travaux de la Commission de vérité et de réconciliation du Canada et des recommandations qu'elle a formulées en juin 2008. Le 30 septembre, nous célébrons la Journée de la vérité et de la réconciliation, une journée de deuil et de réflexion sur notre passé commun et le traumatisme générationnel causé par les pensionnats. Nous nous réunissons et porterons des tee-shirts orange pour rendre hommage aux enfants disparus et aux survivants.

Rendre hommage aux enfants et aux communautés touchées, ainsi que parler de traumatisme subi est une étape essentielle sur le chemin de reconnaissance de la vérité. Et nous savons très bien qu'il ne peut pas y être de la vraie réconciliation sans passer par le partage de la vérité.

Phyllis Webstad a choisi de parler de son expérience et du traumatisme causé par les pensionnats indiens pour la première fois le 30 septembre 2013. C'est ainsi que la date a été choisie, pour honorer ce moment clé qui a ouvert la porte à de nombreuses conversations et contribué à exposer haut et fort cette terrible vérité.

En tant que citoyen de Toronto, ce plan nous appartient à tous et constitue un grand pas en avant.

Le plan reconnaît la situation très difficile dans laquelle se trouvent de nombreux autochtones, Métis et Inuits dans notre ville. Les données montrent que 35 % des adultes autochtones sont sans-abri et que 25 % d'entre eux souffrent d'insécurité alimentaire. Il y a deux fois plus de jeunes autochtones bispirituels qui tentent de se suicider, qui disparaissent ou qui sont victimes de violence que dans la population générale.

La Ville s'engage donc à promouvoir la prospérité socio-économique des populations autochtones et à mettre en place un plan de réduction de la pauvreté, en mettant l'accent sur l'accès au logement abordable, la sécurité alimentaire, l'accès aux services de soutien et santé, et un revenu qui permet de vivre. Le plan prévoit également une série d'actions visant à améliorer la sécurité et le bien-être des communautés, avec une attention particulière pour les jeunes non binaires (Two-Spirit). Le logement abordable, l'éducation et l'emploi sont tous essentiels pour favoriser les liens sociaux et le sentiment d'appartenance.

JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION (SUITE...)

Le plan prévoit la collecte de données spécifiques et la mise en place de pratiques tenant compte des traumatismes afin d'élaborer des programmes de réduction des dommages qui répondent aux besoins de la communauté autochtone.

De la même façon, la Ville s'engage à implémenter des initiatives visant le bien-être des autochtones aînés qui choisissent de vieillir chez eux et ceux qui vivent en maison de longue durée, avec des services conçus et livrés de manière culturellement appropriée, tenant compte aussi du bien-être spirituel.

Cette initiative nous encourage tous à découvrir et célébrer les arts et la culture ainsi que la revitalisation des langues indigènes.

Ce plan ambitieux comprend aussi une composante de suivi et redevabilité qui va assurer la mise en œuvre ainsi que la pérennité de ces actions.

La Ville considère le plan comme un document vivant qui sera régulièrement mis à jour pour refléter les progrès et les défis rencontrés tout au long du parcours.

Le plan reflète l'engagement de la Ville à décoloniser ses structures et ses pratiques, tout en encourageant la réparation financière et la restitution des terres et en reconnaissant le rôle clé que joue l'éducation dans tous les aspects du projet.

Le plan appelle chacun à s'éduquer à la vérité, à se joindre aux initiatives qui créent des liens et à s'engager personnellement sur la voie de la réconciliation.

En ce qui nous concerne ici, alors que nous nous préparons à célébrer le 30 septembre prochain, nous pensons que nous pouvons tous tirer profit d'un apprentissage plus approfondi de la vérité et de la réconciliation, ainsi que d'une découverte plus détaillée du plan et de l'identification de ce que nous pouvons faire, du rôle que nous pouvons jouer dans le processus, en tant qu'individus, en tant que communauté. Nous pouvons peut-être envisager de développer notre propre plan, notre parcours de réflexion, de regard critique sur nos propres pratiques et politiques, fait d'apprentissage, de partage et de célébration? CAH a été très occupé par le lancement de son plan pour l'équité, la diversité et l'inclusion, ce qui tombe à point nommé pour s'assurer que notre plan reflète notre responsabilité en matière de réconciliation.

Lien au rapport :

<https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2022/04/8d83-City-of-TO-Reconciliation-Action-Plan-for-web.pdf>



JOURNÉE NATIONALE ET INTERNATIONALE DES AÎNÉS



La Journée nationale des aînés, qui coïncide avec la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies, arrive à grands pas ! Ce sera l'occasion pour tous les Canadiens et Canadiennes de s'unir pour honorer les aînés, les remercier pour leurs contributions à la société et leur montrer à quel point nous reconnaissons leur valeur. En l'honneur de cette célébration, le CVA vous invite à vous joindre à nous et à participer à la panoplie d'activités qui seront offertes à cette occasion.

Nous commencerons par **une session de musicothérapie** à 10 h, suivie de **la mise en forme** à 11 h avec Yuhala et une pause-pizza à 12 h dans la salle d'activités 2. Enfin, nous serons de retour de 14 h à 16 h pour des jeux de société. Rendons hommage à nos aînés en étant nombreux à répondre à l'appel.

Un rendez-vous à ne pas manquer !

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

QUAND: Mercredi 1^{er} octobre de 10 h à 16 h

PARTICIPATION : 5 \$ pour les membres du CVA, 8 \$ pour les non-membres

Pour ceux et celles qui seront intéressés à y participer, veuillez-vous inscrire au babillard d'inscription ou contacter Michael Dilenga au 416-365-3350 poste 222 ou par courriel : mdilenga@caheritage.org

CAH ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON ÉQUIPE

C'est avec un vif plaisir que nous aimerions souhaiter la bienvenue aux préposées aux soins **Esther Loseko Kota** et **Leslie Isaro** ainsi qu'à **Claude Bayemi**, gestionnaire de cas.



Esther Loseko Kota



Leslie Isaro



Claude Bayemi

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE AU CVA



ÉPLUCHETTE ET DÉGUSTATION DE BLÉ D'INDE

Vous êtes cordialement invités à notre incontournable épluchette et dégustation de blé d'Inde avec couronnement du roi et de la reine pour clore la fin de la saison estivale.

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

QUAND: Jeudi 12 septembre à partir de 13 h 30

PARTICIPATION : 3 \$ pour les membres du CVA, 5 \$ pour les non-membres



SORTIE À L'ÎLE CENTRE ISLAND DE TORONTO

Nous prévoyons embarquer sur la navette qui nous mènera à l'Île Centre Island de Toronto, plus précisément au Club Sunshine, où plusieurs activités sociales sont prévues.

PARTICIPATION : 5.85 \$ /ferry, 8 \$ /activités, 7 \$/repas

QUAND : Vendredi 13 septembre, départ de CAH à 8 h 45

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



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Aliment vedette, la pomme!
(Collation et recette fournis)

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

QUAND: Mercredi 18 septembre à 14 h



CUEILLETTE DE POMMES

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

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

QUAND : Mardi 20 septembre, départ à 9 h 30

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

PARTICIPATION : À déterminer avec Michael

SEPTEMBRE 2024

Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Légende</p> <p>ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA</p> <p>VERT = Activités du Comité des localités</p> <p>NOIR = Activités régulières du CVA</p> <p>Violet = Collaboration entre CVA-SDJ</p>							
<p>2</p> <p>Jour férié Fête du travail</p>	<p>3</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>4</p> <p>10h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h CVA-SDJ</p> <p>Musicothérapie (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>5</p> <p>11h00 Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES</p> <p>15h Pause-café</p>	<p>6</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Gerrard Square</p> <p>13h30 Danse en ligne avec instructeur (2)</p> <p>13h30 CVA-SDJ Sortie Royal Ontario Museum</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>7</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>8</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>1</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
<p>9</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>14h CVA-SDJ - Jeu de société Xbox (SD)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>10</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>11</p> <p>10h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>10h-17h Coiffeuse.</p> <p>11h CVA-SDJ</p> <p>Musicothérapie (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>12</p> <p>11h00 Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>13:30 Dramathérapie (2)</p> <p>13h30 Epulchete de bié d'inde (SD)</p> <p>15h Pause-café spéciale - bié d'inde (SD)</p>	<p>13</p> <p>8h45 Sortie à Camp Sunshine à l'île de Toronto</p> <p>11h15 Pas de magasinage.</p> <p>13h30 Danse en ligne avec instructeur (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>14</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
<p>16</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 CVA-SDJ - Sortie à Woodbine Beach</p> <p>15h Pause-café (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>17</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>18</p> <p>10h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h CVA-SDJ</p> <p>Musicothérapie (2)</p> <p>14h Atelier Santé - Aliment vedette, La pomme! (Collation et recette fournis).</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>19</p> <p>11h00 Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES</p> <p>15h Pause-café</p>	<p>20</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Gerrard Square</p> <p>13h30 Danse en ligne avec instructeur (2)</p> <p>13h15 Sortie - Ceuillele de pommes</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>21</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>22</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>22</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
<p>23</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>14h CVA-SDJ - Jeu de société Xbox(SD)</p> <p>15h Pause-café</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>	<p>24</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>13h30 CAFÉ DU MONDE</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>25</p> <p>9h30 Lever du drapeau franco-ontarien et un repas à Queen's Park</p> <p>10h Mise en forme avec Yuhala (2)</p> <p>11h CVA-SDJ</p> <p>Musicothérapie (2)</p> <p>15h Pause-café spéciale</p> <p>Journée des franco-Ontariens - Levée du drapeau (SD)</p>	<p>26</p> <p>11h00 Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>15h Pause-café spéciale Anniversaire du mois (SD) 18h30-20h30 Soirée Spéciale Fierté Aîné.e - Sortie bowling.</p>	<p>27</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>11h15 Dufferin mall</p> <p>13h30 Danse en ligne avec instructeur (2)</p> <p>13h30 CVA-SDJ Sortie à AGO</p> <p>15h Pause café</p>	<p>28</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>29</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>29</p> <p>15h Aquarelle (3)</p> <p>15h Pause-café (SD)</p>
<p>30</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2)</p> <p>15h Pause café spéciale Journée de la réconciliation - Présentations sur la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation (SD)</p> <p>18h30 Bingo (SD)</p>							

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE AU CVA



CAFÉ DU MONDE

En vue d'une amélioration de ses activités sociales, récréatives, physiques et éducatives, le Centre de vie active (CVA) invite les membres à une rencontre sous forme de café du monde dans le but de discuter, de débattre et de faire émerger des propositions, des suggestions et de nouvelles idées. La participation de tous est vivement souhaitée!

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

QUAND: Mardi 24 septembre à 13 h 30

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

Le CVA vous invite à assister en direct à la cérémonie de lever du drapeau franco-ontarien, qui sera diffusée sur le Web à partir de 9 h 30. Pour terminer la journée en beauté, un goûter sera offert, suivi de la traditionnelle découpe du gâteau.

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

QUAND: Lundi 25 septembre à :

09 h 30 Lever du drapeau - 15 h 00 Pause-café spéciale



JOURNÉE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

À l'occasion de cette journée spéciale, et pour continuer notre éducation, nous vous proposons de visionner des vidéos touchantes de membres de diverses communautés autochtones qui partagent leurs témoignages et leurs réflexions.

Nous vous encourageons à porter un chandail orange lors de cette journée.

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

QUAND: Lundi 30 septembre à 15 h



SOIRÉE SPÉCIALE FIERTÉ ÂNÉ.E- SORTIE BOWLING

La Fierté FARFO, avec le soutien du CVA, vous invite à une session de bowling, un moment de détente et de convivialité entre aînés francophones de la communauté 2ELGBTQIA+ et de ses alliés, tout en célébrant la diversité et l'inclusion. **PARTICIPATION : 10 \$ (2 h de jeux) / membres de Fierté FARFO, (inscription gratuite). Tarif régulier pour les non-membres.**

OÙ: 1 rue Bloor Est (Toronto)

QUAND: Jeudi 26 septembre de 18 h 30 à 20 h 30



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

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE AU CVA



REPAS DE L'ACTION DE GRÂCE

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

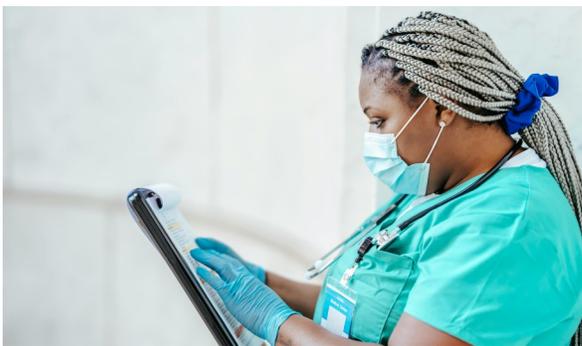
Une occasion de se retrouver entre amis, de dire merci et de rendre grâce à l'abondance des récoltes d'automne.

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

QUAND: Mercredi 16 octobre à 12 h

PARTICIPATION: 25 \$/membres du CVA, 30 \$/non-membres

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



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Grippe et infections respiratoires (promotion de la vaccination)

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

QUAND: Mercredi 23 octobre à 14 h



CÉLÉBRATION D'HALLOWEEN

Afin d'apporter une touche de « glamour terrifiant » à notre fête d'Halloween, le CVA vous propose un défilé de mode spécial Halloween. Pour l'occasion, nous vous invitons à revêtir vos costumes les plus originaux. Des prix seront décernés dans les catégories suivantes : « meilleur costume » et « costume le plus effrayant ». Venez nombreux participer au défilé pour que la fête soit inoubliable !

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

QUAND: Jeudi 31 octobre à 15 h

PARTICIPATION: 3\$/membres du CVA, 5\$/non-membres

Pour participer au défilé, communiquez avec Michael à mdilenga@caheritage.org, ou au 416-365-3350, poste 222.



LOI INSTITUANT LA SEMAINE DE LA GENTILLESSE

Saviez-vous qu'il y a une Journée mondiale de la gentillesse chaque année le 13 novembre?

Un grand groupe d'organisations caritatives du monde entier a postulé qu'il devrait y avoir une journée pour célébrer la bonté humaine. Et donc, en 1998, le monde a déclaré le 13 novembre comme la Journée mondiale de la gentillesse! L'objectif était de nous encourager tous à faire de petits (ou grands) actes de gentillesse ce jour-là. L'espoir est que l'impact positif de l'empathie et de la collaboration se répercute et propage plus de gentillesse jusqu'à devenir une partie permanente de la culture mondiale. Un monde plus doux résultera des interactions humaines bienveillantes.

Saviez-vous qu'il y a une loi fédérale canadienne sur la gentillesse?

En 2021, le gouvernement du Canada a adopté une loi établissant la Semaine de la gentillesse qui a lieu la troisième semaine de février dans tout le Canada. Le libellé de la loi est si beau que j'ai pensé juste vous le partager :

Loi instituant la Semaine de la gentillesse

L.C. 2021, ch. 9

Sanctionnée 2021-06-03

Loi instituant la Semaine de la gentillesse

Préambule

Attendu :

que la gentillesse incite à faire siennes les valeurs que sont l'empathie, le respect, la gratitude et la compassion;

que les actes de gentillesse contribuent à améliorer la santé et le bien-être des Canadiens;

que certaines villes canadiennes célèbrent déjà la Semaine de la gentillesse;

que la désignation de la Semaine de la gentillesse et sa célébration partout au pays inciteront les Canadiens à poser des actes de gentillesse et à faire du bénévolat et des dons au bénéfice de l'ensemble de la population canadienne;

que la Semaine de la gentillesse permettra la mise en commun, par des particuliers et des organismes, de ressources, de renseignements et d'outils, entraînant ainsi la multiplication des actes de gentillesse;

que le Parlement estime que la Semaine de la gentillesse pourrait favoriser la création d'une culture de gentillesse au Canada tout au long de l'année,

Sa Majesté, sur l'avis et avec le consentement du Sénat et de la Chambre des communes du Canada, édicte :

Titre abrégé

Titre abrégé

1 *Loi sur la Semaine de la gentillesse.*

C'est tellement beau! Ça donne de l'espoir!
Bravo le Canada! Bravo la communauté mondiale!

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité

GRIPPE (INFLUENZA) - PRÉVENTION ET RISQUES



Propagation de la grippe

La grippe est une infection du nez, de la gorge et des poumons. Elle est principalement causée par deux types de virus: l'influenza A et l'influenza B.

La grippe se propage très facilement d'une personne à l'autre. Avant même que vous ayez des symptômes, vous pouvez transmettre le virus, que ce soit:

- en parlant
- en éternuant
- en toussant

Ces actions libèrent dans l'air des gouttelettes qui contiennent le virus de la grippe. Vous pouvez être infecté si ces gouttelettes se rendent :

- à vos yeux
- à votre nez
- à votre bouche

L'infection est aussi possible si vous touchez ces parties du corps après avoir touché des surfaces contaminées par des gouttelettes.

Les surfaces et les objets les plus souvent touchés sont :

- les toilettes
- les téléphones
- les poignées de porte
- les tables de chevet
- les télécommandes
- Les appareils électronique et les tablettes

Prévention de la grippe

Le vaccin contre la grippe est sûr et il constitue le meilleur moyen de prévenir la grippe. La plupart des gens ne ressentent aucun effet secondaire. Les réactions graves sont très rares.

Vous ne pouvez pas attraper la grippe à cause du vaccin. Les scientifiques ont mis au point différents types de vaccins, qui sont des :

- vaccins non vivants qui contiennent des virus morts (inactivés) ou leurs parties
- vaccins vivants qui contiennent des virus vivants mais affaiblis (atténués)

GRIPPE (INFLUENZA) - PRÉVENTION ET RISQUES (SUITE...)

Sauf exception, toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner contre la grippe.

Se faire vacciner contre la grippe est une action simple qui peut contribuer à sauver des vies et à :

- vous protéger, si vous êtes exposé au virus
- vous éviter d'être très malade
- protéger d'autres personnes qui présentent un risque plus élevé de complications graves si elles contractent la grippe
- réduire le fardeau supplémentaire sur le système de soins de santé
- réduire les risques d'être infecté à la fois par la COVID-19, ou une autre maladie respiratoire, et par la grippe en même temps, ce qui peut entraîner des complications plus graves

En plus de recevoir le vaccin, vous pouvez aussi vous protéger et protéger votre entourage de la grippe en :

- évitant de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains
- vous lavant souvent les mains à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 seconds (si vous n'avez pas accès à l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool)
- toussant ou éternuant dans le creux de votre coude, et non pas dans votre main
- nettoyant et désinfectant les surfaces touchées par de nombreuses personnes, comme les téléphones, les poignées de porte, les télécommandes
- restant à la maison si vous êtes malade

si vous commencez à présenter des symptômes, isolez-vous des autres et communiquez avec un fournisseur de soins de santé ou votre autorité locale de santé publique.

Il peut être difficile de faire la différence entre les symptômes de la grippe et ceux de la COVID-19. Seul un test de dépistage permet de confirmer ce que vous avez.

Si vous avez des symptômes de la grippe et n'avez pas reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, vous devrez suivre les mesures de prévention de la COVID-19 afin de protéger les autres.

Source : [Agence de la santé publique du Canada](#)



QUIZ SUR MICHEL TREMBLAY

Créé par Paul-François Sylvestre

1. Michel Tremblay est né...

- a) le 25 juin 1942
- b) le 26 juin 1943
- c) le 27 juin 1944

2. Quel est le premier ouvrage écrit par Michel Tremblay et primé par Radio-Canada ?

- a) *Les Belles-sœurs*
- b) *Contes pour buveurs attardés*
- c) *Le Train*

3. Dans quelle pièce de 1968 Germaine Lauzon réunit-elle ses amies pour coller des timbres Gold Star ?

- a) *Bonjour, là, bonjour*
- b) *L'Impromptu d'Outremont*
- c) *Les Belles-sœurs*

4. Dans quelle pièce de 1973 un travesti se déguise-t-il en Cléopâtre ?

- a) *La Duchesse de Langeais*
- b) *Hosanna*
- c) *Sainte Carmen de la Main*

5. *Thérèse et Pierrette à l'école des Saints-Anges* (1980) fait partie de quelle série de romans ?

- a) *Le Gay Savoir*
- b) *Les Chroniques du Plateau Mont-Royal*
- c) *Les Cahiers de Céline*

6. Dans quelle pièce Tremblay se met lui-même en scène en train d'écouter les questionnements de sa mère sur les romans qu'elle lit ?

- a) *La grosse femme d'à côté est enceinte*
- b) *Un ange cornu avec des ailes de tôle*
- c) *Encore une fois, si vous permettez*

7. Avec quel metteur en scène et réalisateur Tremblay travaille-t-il le plus souvent ?

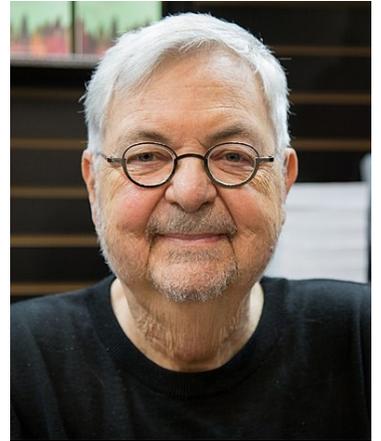
- a) *André Brassard*
- b) *René Richard Cyr*
- c) *Denise Filiatrault*

8. Quel thème cher à Tremblay est abordé dans *Fragments de mensonges inutiles* (2009) ?

- a) *la peuple ouvrier*
- b) *la relation mère-fils*
- c) *l'homosexualité*

9. Le personnage d'*Albertine, en cinq temps* (1984) était présent dans quelle autre pièce jouée en 1970 ?

- a) *Demain matin, Montréal m'attend*
- b) *En pièces détachées*
- c) *Surprise ! Surprise !*



Réponses : 1a, 2c, 3c, 4b, 5b, 6c, 7a, 8c, 9b, 10a.

PROFIL D'UN BÉNÉVOLE



Denis Pelletier n'avait pas pensé au bénévolat avant sa retraite, à 70 ans. «Je pensais me reposer... et je me suis vite rendu compte que c'était pas pour moi!»

Suite à une attente de six années, il recevait l'an dernier la confirmation qu'un appartement l'attendait à la Place Saint-Laurent. Ce logement abordable allait lui permettre de prendre une retraite bien méritée de son poste de surintendant. Un mois après son installation, à cours de projets de réparation chez ses amis, il a eu la bonne idée de demander au responsable du Centre de vie active (CVA) s'il avait besoin d'aide. On cherchait

justement un chauffeur bénévole pour mener les clients à leurs activités.

«J'aime conduire et en plus, je conduisais la même sorte de véhicule que celle de CAH! Avec un permis régulier, on peut conduire une fourgonnette de neuf passagers. Je suis allé au bureau des véhicules pour obtenir le papier confirmant que je n'avais pas eu d'accidents, puis on m'a mis sur l'assurance de CAH.» Denis rajoute qu'il a reçu de bons conseils d'Alain, le conducteur permanent de l'organisme, quand à la logistique pour installer ses passagers de façon sécuritaire.

À ceux qui aimeraient aussi faire du bénévolat, Denis recommande de communiquer avec Michael du CVA (mdilenga@caheritage.org) en décrivant leur champ d'expertise tout en spécifiant leurs disponibilités.

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 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

TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis45ans](https://twitter.com/CAHdepuis45ans)