LA GAZETTE : septembre-octobre 2023

MOT DE LA DIRECTION DE CAH

Bonjour à toutes et à tous et joyeux 45e anniversaire de CAH.

Oui, nous sommes officiellement entrés dans la phase de célébration de notre 45e anniversaire. Quelle réussite ! Le chemin parcouru a été long et enrichissant. Ensemble, nous avons réalisé de grands progrès et nous avons été en mesure d'accroître l'accès aux services et aux soutiens en français, tout en nous rassemblant pour partager notre vision du vieillissement actif. C'est ce que nous célébrons plus que tout, cette énergie qui nous a inspirés à promouvoir le vieillissement actif, une vision qui met en pratique une approche véritablement inclusive pour surmonter les barrières liées à l'âge, à la langue, ainsi que celles de la perte d'autonomie, qu'elle soit physique ou cognitive.

Prenons donc le temps de nous remémorer tous les kilomètres parcourus, d'absorber tout cela et de nous accrocher à l'énergie qui nous anime pour nous tourner vers l'avenir. En cours de route, nous avons appris que notre modèle fonctionne et que les gens ressentent que leurs besoins sont satisfaits lorsqu'ils interagissent avec nous. En tant que famille CAH, nous réalisons de plus en plus que ce que nous promouvons est ce dont notre communauté a besoin : la possibilité d'être soutenu tout au long du voyage du vieillissement, l'opportunité de rester connecté et engagé, et de profiter de la socialisation et de l'activation, le tout en français.

Alors que nous prenons le temps d'apprécier ce que nous avons accompli jusqu'à présent, nous réalisons également que le chemin à parcourir continuera d'être rempli d'opportunités et de défis. Nous devrons renforcer nos capacités et nos compétences pour les relever avec succès. Nous vivons de plus en plus longtemps et nous voulons pouvoir profiter de chaque étape de ce voyage. Nous voulons rester actifs, nous voulons pouvoir choisir et être écoutés, nous avons encore beaucoup à donner et à partager, et nous voulons jouer notre rôle. À mesure que nos aptitudes et nos capacités évoluent, nous voulons être pris en compte et reconnus en tant qu'individus, et non comme la somme de nos problèmes de santé. Nous voulons être en mesure de créer un environnement où il fait bon vieillir, et nous voulons le faire en français.

Chez CAH, nous attendons avec impatience la célébration du 16 novembre et la reconnaissance de nos réalisations jusqu'à présent. Mais nous sommes encore plus impatients d'encourager et d'inspirer notre communauté francophone à continuer de montrer son soutien et à se joindre à nous pour notre prochain exercice de planification stratégique. Nous recherchons activement la contribution de chacun pour planifier notre avenir, qui, en fin de compte, est l'avenir de notre communauté francophone dans son ensemble.

Restez à l'écoute, surtout cette année, car nous nous efforcerons d'amener notre laboratoire du vieillissement actif jusqu'à vous, où que vous soyez dans la ville.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE…

Oui, nous allons faire voyager notre centre de vie active.

Nous nous préparons à vous rencontrer pour une journée d'activation et de retrouvailles en français.

Dans l'attente de continuer à travailler et à nous épanouir ensemble, nous vous recommandons de ne pas manquer notre événement de célébration du 45e en novembre, et nous encourageons chacun d'entre vous à rester connecté et à vous joindre à nous pour de nombreuses activités intéressantes et engageantes tout au long de l'année.

Bien à vous, et encore joyeux 45e anniversaire!

Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH

PRISE DE LA BASTILLE

Le vendredi 14 juillet 2023, le CVA organisait une pause-café spéciale pour commémorer la fête nationale française.

La cérémonie rassemblant clients, résidents et personnel de CAH fut agrémentée de fromages, pain, fruits frais et de musique française rappelant ainsi l'esprit festif de l'événement.

LES REPRÉSENTANTS DU BUREAU D'OMBUDSMAN À CAH

Les représentants du bureau d'Ombudsman rencontraient à CAH le 18 juillet clients, aidants résidents et membre du personnel pour une séance d'information qui s'en est suivie d'une séance de consultation le 26 juillet dans le but de permettre à tous de faire part de leurs besoins et préoccupations en vue d'améliorer les services en français.

Au cours de la consultation, les représentants du bureau d'ombudsman ont reçu les recommandations des participants concernant les services en français destinés aux aînés.

SORTIE AU SUNSHINE CENTRES (ÎLES DE TORONTO)

Les membres du CVA de CAH se sont retrouvés au Sunshine Centres sur l'île de Toronto dans le cadre d'une sortie conviviale.

Ce fut une opportunité pour les membres de profiter de la verdure et du beau soleil à travers les superbes excursions en voiturette de golf et des promenades dans la nature.

L'ACADIE EN FÊTE À CAH

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

L'événement fut agrémenté de musique et de chants traditionnels acadiens sous la houlette d'Yvon Duguay et de Roger Leger.

PHOTOS DU JARDIN COMMUNAUTAIRE DE PLACE SAINT-LAURENT (PSL)

Cet été, nous voulions voir l'évolution des jardins communautaires qui se trouvent derrière Place Saint-Laurent (PSL). Nous avons donc photographié certains petits coins à différentes dates. Ça pousse drôlement!

La première photo du joli treillis a été prise le 1er juin, et les autres subséquentes les 11 juillet et 21 août.

CLAUDE GILLARD, BÉNÉVOLE ET MEMBRE DU CVA RACONTE…

À la Place Saint-Laurent, il y a un trésor que nous ignorons… la bibliothéque.

D'où vient-elle? De rien. Que contient-elle? De tout. Les livres ont été donnés, tous. Aucun n'a été acheté. Parmi les francophones de Toronto, la question était « Où s'adresser quand on a des livres en français à donner? ». Ils connaissaient la Place Saint-Laurent, et les boîtes ont commencé à arriver… et d'autres boîtes encore qu'il a bien fallu vider. On a trié parmi les livres… et on a découvert des joyaux. La bibliothèque a été créée, mais elle n'a pas été mise en valeur et demeure un peu inaccessible. Or nous venons quasiment tous d'un temps ou les cellulaires n'existaient pas, non plus que les réseaux sociaux. Nous venons du temps des livres! C'est comme ça que nous partagions, comme ça que nous apprenions, comme ça que nous rêvions. Pourquoi ne pas recommencer?

La direction a maintenant un projet pour rendre la bibliothèque plus accueillante et plus accessible. Et puis… nous venons de partout ici. Tant de nationalités représentées! Si chacun nous confiait un livre de son pays, ce serait un magnifique enrichissement et nous pourrions mieux nous découvrir les uns les autres. Un défi? Pourquoi pas? Nous sommes le lieu de la francophonie. Pourquoi ne pas le prouver en caractère noirs sur des pages blanches? Nous allons nous raconter de belles histoires et nous comptons sur chacun de vous pour apporter sa petite pierre à l'édifice, autrement dit son livre que l'on présentera sur une étagère. On va s'amuser.

Merci d'avance!

La bibliothèque est accessible tous les jours durant les heures d'ouvertures de CAH, en salle 3, lorsque la salle n'est pas utilisée pour d'autres activités. Pour plus d'informations contacter Fabien Schneider au 416 365-3350 , poste 262.

RECONNAISSANCE DES TERRITOIRES TRADITIONNELS AUTOCHTONES

CAH reconnaît les peuples autochtones qui ont vécu et continuent de vivre sur les territoires traditionnels.

CAH reconnaît que son siège social est situé sur le territoire traditionnel de plusieurs nations, notamment les Mississaugas de la rivière Crédit, les Anishinabés, les Ojibwés/Chippewas, les Haudénosaunés et les Hurons-Wendats et qu'il abrite aujourd'hui de nombreux peuples des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

CAH reconnaît que nous pouvons vivre et travailler sur ces terres aujourd'hui en raison des politiques d'expulsion et d'assimilation des peuples autochtones mises en œuvre à l'époque de la colonisation et de la Confédération.

Nous devons reconnaître, qu'à l'heure actuelle, nous partageons tous cette terre ensemble et que nous continuerons de le faire à l'avenir. Le fait de se tourner vers l'avenir est une étape importante du processus de réconciliation. CAH reconnaît sa responsabilité de respecter et de prendre soin des terres, des eaux et des ressources naturelles pour les générations futures.

En guise de reconnaissance des territoires traditonnels autochnes, CAH adopte la déclaration suivante qui sera lue à toutes les réunions et activités :

Nous reconnaissons que la terre sur laquelle nous nous réunissons est le territoire traditionnel de nombreuses nations, notamment les Mississaugas du Crédit, les Anishnabés, les Ojibwés/Chippewa, les Haudenosaunés et les Hurons-Wendats, et abrite maintenant de nombreux peuples diversifiés des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Nous reconnaissons également que Toronto est couvert par le Traité 13 avec les Mississaugas du Crédit.

Le 29 septembre 2023 à 15 h, le CVA vous invite à prendre part à une pause-café spéciale dans la salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place, en vue de souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

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

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE AU CVA

PIÈCE DE THÉÂTRE : PARODIE DE ROMÉO ET JULIETTE

Les membres de la troupe de théâtre de CAH ont le plaisir de vous présenter une parodie de Roméo et Juliette. D'ailleurs la pièce a été rebaptisée Juliette Roméo, histoire de remettre un peu les choses en place. Le début est assez shakespearien mais progressivement on se retrouve dans le monde ubuesque de Guillaume Lavendoux, l'auteur de cette parodie. **On espère que vous vous amuserez.**

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Vendredi 8 septembre à 14 h 30

ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Le diabète

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Mercredi 13 septembre à 13 h 30

GROUPE MUSICAL "SI ON CHANTAIT"

Le groupe musical "Si on chantait" vous présente les grands succès français et québecois des années 1940, 50,60, et 70.

Venez nombreux les accueillir!

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Samedi 16 septembre à 15 h

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

À l'occasion de la Journée des Franco-Ontariennes et Franco-Ontariens, le CVA vous invite à venir visionner en direct, la cérémonie de lever du drapeau franco-ontarien qui sera diffusée sur le Web dès 9 h 30. Un petit déjeuner convivial vous sera servi à l'occasion.

Enfin pour clôturer la journée, le CVA vous convie à une pause-café spéciale pour célébrer notre fierté d'appartenir à une communauté vibrante et riche de par sa culture identitaire francophone!

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Lundi 25 septembre :

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

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE JUILLET ET AOÛT AU CVA…SUITE

SORTIE SOCIALE À RIPLEY'S AQUARIUM

Le CVA organise une sortie sociale au Ripley's Aquarium qui présente un vaste éventail de plus de 20 000 créatures marines et animaux aquatiques incroyables.

Quand : Mercredi 27 septembre . Départ de CAH à 13 h 15
Prix de groupe de 9 personnes (65+) 20.80 $/personne
La liste d'inscription sera disponible sur le babillard, ou contactez Michael à mdilenga@caheritage.org, ou au 416-365-3350, poste 222.

JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

Vous êtes invités à une pause-café spéciale pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation qui est un gage d'espoir pour tous et de guérison pour les Autochtones qui ont été profondément marqués par l'horreur des pensionnats.
Nous vous encourageons à porter un chandail orange lors de cette journée.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Vendredi 29 septembre à 15 h

JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS

Célébrons la Journée nationale des aînés qui coïncide avec la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies. C'est là l'occasion, pour les Canadiens et les Canadiennes, de souligner les précieuses contributions des aînés dans nos foyers, nos communautés et nos lieux de travail.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Lundi 2 octobre à 15 h

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 en famille ou 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 11 octobre à 12 h

PARTICIPATION : MEMBRE : 15 $ NON-MEMBRE : 20 $
La liste d'inscription sera disponible sur le babillard, ou contactez Michael à mdilenga@caheritage.org, ou au 416-365-3350, poste 222.

SEPTEMBRE 2023 — Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende **ROUGE** = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA **VERT** = Activités du Comité des locataires **NOIR** = Activités régulières du CVA	Légende (SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3			**1** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 Dufferin mall 13h30 Danse en ligne avec instructeur (2) 15h Pause-café (SD)	**2** 15h Pause-café (SD)	**3** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
4 Jour férié Fête du travail	**5** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**6** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (SD)	**7** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 17h soirée Hot Dog (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**8** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 Fairview mall 13h30 Danse en ligne avec instructeur (2) 14h15 Théâtre spéciale - Parodie de Roméo et Juliette (SD) 15h Pause-café (SD)	**9** 15h Pause-café (SD)	**10** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
11 11h Mise en forme avec Yuhala(2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	**12** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**13** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Atelier de santé - Le diabète (SD) 15h Pause-café (SD)	**14** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**15** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 Dufferin mall 13h30 Danse en ligne avec instructeur (2) 15h Pause-café (SD)	**16** 15h Pause-café spéciale - Groupe musicale "Si on chantait!" (SD)	**17** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
18 11h Mise en forme avec Yuhala(2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	**19** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**20** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (SD)	**21** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café 17h soirée Hot Dog (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**22** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 Fairview mall 13h30 Danse en ligne avec instructeur (2) 15h Pause-café (SD)	**23** 15h Pause-café (SD)	**24** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
25 9h30 Lever du drapeau franco - ontarien et un repas à Queen's Park 11h Mise en forme avec Yuhala(2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café spéciale Journée des franco-Ontariens (SD) 18h30 Bingo (SD)	**26** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD) 13h30 Café du Monde (SD)	**27** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h15 Sortie spéciale à Ripley's Aquarium of Canada 15h Pause-café (SD)	**28** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 NoFrills 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café spéciale Anniversaire du mois (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**29** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 Dufferin mall 13h30 Danse en ligne avec instructeur (2) 15h pause café spéciale Journée de la reconciliation (SD)	**30** 15h Pause-café (SD)	

Octobre 2023 — Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende **ROUGE** = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA **VERT** = Activités du Comité des locataires **NOIR** = Activités régulières du CVA	**Légende** (SD) = Salle à dîner (2) = Salle 2 (3) = Salle 3					**1** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
2 11h Mise en forme avec Yuhalal (2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café spéciale - Journée Nationale des Aînés (SD) 18h30 Bingo (SD)	**3** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**4** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (SD)	**5** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (2) 18h30 Ciné-club (2)	**6** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 sortie à Fairview mall 15h Pause-café (SD)	**7** 15h Pause-café (SD)	**8** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
9 Jour férié! Journée d'Action de Grâce	**10** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**11** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 12h Repas d'Action de grâce (SD) 15h Pause-café (SD)	**12** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**13** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 sortie à Dufferin mall 15h Pause-café spéciale - Epluchette de blé d'inde (SD)	**14** 15h Pause-café (SD)	**15** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
16 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	**17** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**18** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 Atelier de santé - La grippe saisonnière (SD) 15h Pause-café (SD)	**19** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**20** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h Rita coiffeuse (3) 11h15 sortie à Fairview mall 15h Pause-café (SD)	**21** 15h Pause-café (SD)	**22** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
23 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)	**24** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)	**25** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 15h Pause-café (SD)	**26** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**27** 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 sortie à Dufferin mall 13h30 Dramathérapie 15h Pause-café (SD) 18h30 Ciné-club (2)	**28** 15h Pause-café (SD)	**29** 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)
30 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 13h30 Méditation (3) 15h Pause-café spéciale pour l'halloween (SD) 18h30 Bingo (SD)	**31** 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)					

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE JUILLET ET AOÛT AU CVA…SUITE

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.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Vendredi 13 octobre à 15 h

PARTICIPATION : 2$

ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: La grippe saisonnière

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Mercredi 18 octobre à 13 h 30

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!

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Lundi 30 octobre à 15 h
Participation : 2 $

INVITATION AU CAFÉ DU MONDE

Le Centre de vie active (CVA) organise une rencontre sous forme de café du monde avec ses membres dans le but de discuter, de débattre et de faire émerger des propositions, des suggestions, et de nouvelles idées pouvant aider à l'amélioration des activités sociales, récréatives, physiques et éducatives offertes par le CVA.

OÙ: Salle à dîner de CAH au 33 Hahn Place (Toronto)
QUAND: Mardi 26 septembre à 13 h 30

QUOI DE NEUF ?

CÉLÉBRATION DU 45e ANNIVERSAIRE DE CAH

Nous étions loin de nous douter il y a cinq ans, alors que nous célébrions les 40 ans de CAH, qu'une crise sanitaire mondiale nous attendait au tournant!

Mais nous voilà, sains et saufs de l'autre côté de la pandémie. Plus convaincus que jamais de la viabilité du modèle CAH: des logements abordables avec services de soutien, de l'aide à domicile, du soutien à la navigation du système de santé, un programme de soutien aux francophones vivant avec la démence en communauté et leurs aidants, ainsi qu'un centre de vie active pour rester connecté et briser l'isolement tout en parlant en français.

Alors, soyez des nôtres **le 16 novembre prochain** pour souligner cette nouvelle étape de notre histoire.

Visitez notre page du 45e qui sera mise à jour régulièrement sur notre site web à l'adresse suivante : www.caheritage.org/45ans

COMMENT ÉVITER LES JAMBES LOURDES?

Les jambes lourdes, les chevilles gonflées ou l'apparition de varices peuvent traduire une mauvaise circulation sanguine. **Tous Ergo** fait le point sur les facteurs et les façons de prévenir ou soulager ces phénomènes.

Jambes lourdes, chevilles gonflées, apparition de varices, quelles en sont les causes?

Pour faciliter l'élévation du sang vers le haut du corps, les vaisseaux sanguins sont munis de valvules. Cependant, pour de nombreuses raisons, celles-ci peuvent s'affaiblir, provoquant des stagnations.

L'**âge, le sexe, l'hérédité, l'hygiène de vie et l'alimentation** sont des facteurs impactant la circulation du sang. Une mauvaise circulation peut être due à : un surpoids, un taux de cholestérol trop important, au tabagisme ou à un manque d'activité physique régulière.

De plus, pas de chances pour les femmes, dont les hormones stockent davantage la graisse et l'eau, elles sont ainsi plus touchées que les hommes.

Que manger pour éviter les jambes lourdes ?

Tout d'abord, pour éviter les jambes lourdes, mais aussi pour notre santé générale, il est déconseillé de consommer trop de sucres, de gras, de calories et de plats industriels.

Choisissez plutôt des **fruits frais**, tels que le cassis, le citron vert, le citron, la clémentine, la fraise, la framboise… et surtout les **baies** qui **tonifient les vaisseaux sanguins**, et l'**ananas**, connu pour son **effet drainant.**

Les aromates, et tout autre aliment riche en **vitamine E**, tels que les huiles végétales, les sardines ou les œufs, sont conseillés pour **prévenir les gonflements des chevilles** !

Que faire pour soulager des jambes lourdes ou des chevilles gonflées?

Deux produits et techniques se sont montrés très efficaces dans le soulagement des jambes lourdes et des chevilles gonflées : la pressothérapie et le stimulateur de circulation. Parlez-en avec votre medécin.

La pressothérapie est une technique de massage qui alterne compressions et décompressions pour une bonne circulation sanguine et lymphatique.
La pressothérapie est un **drainage lymphatique mécanisé et doux** qui élimine les toxines, les graisses et les déchets qui s'accumulent dans le corps. Petit bonus : cette technique est également utilisée pour faire disparaître la cellulite !

Le stimulateur de circulation sanguine utilise l'électrostimulation musculaire pour vous soulager.
Les muscles des jambes sont contractés puis relaxés pour créer un effet de pompe dans les veines, le sang est alors propulsé du bas vers le haut du corps permettant ainsi de réduire significativement les gonflements, et ainsi soulager les douleurs et les crampes.

Source : Tous Ergo

UN RETOUR À SOI PAR LA DRAMATHÉRAPIE

Nicolas Bézier
Dramathérapiste

« Depuis l'automne 2021, c'est avec un immense plaisir que je viens donner un atelier de dramathérapie chaque semaine. Plusieurs résidents l'ont expérimenté, et en sont encore fidèles à ce jour, conscients des bienfaits que celui-ci leur apporte », commente Nicolas Bézier

La dramathérapie est la branche de l'art-thérapie qui tourne autour des arts vivants. Le théâtre mais aussi le mouvement et le conte sont au rendez-vous. Le rapport au corps y a toute son importance, ce dernier étant le véhicule des émotions. Par l'utilisation de divers outils favorisant le relâchement de toutes ses résistances et l'écoute de son intériorité, chaque participant est amené à se connecter à ses sensations internes. Cela permet d'être plus ancré dans le moment présent, de se découvrir autrement, et d'entrer davantage en lien avec l'autre. Différents jeux visent à explorer l'imaginaire, en exprimant via des symboles comment l'on se sent, ou même comment l'on se perçoit. Ainsi l'imagination reste stimulée, et nous sommes amenés à déplacer notre regard au-delà de notre environnement quotidien. Nous nous ouvrons à tout un champ des possibles, au-delà de toutes les limites que nous fixions jusqu'alors. Les improvisations théâtrales nous apprennent à rebondir, sortir de notre zone de confort tout en s'amusant, et, le plus important, à retrouver notre enfant intérieur.

Il n'y a pas besoin d'avoir une expérience artistique pour participer à l'atelier. Bien au contraire, le but est d'amener chacun à venir à la découverte de sa part artistique, déjà présente en chacun dès la naissance. L'atelier n'étant pas un cours de théâtre, toute notion de performance, de résultat, ou de comparaison aux autres est à bannir. Nous sommes dans un espace de totale exploration, loin de tout jugement, dans lequel chacun est libre d'exprimer librement ce qui le traverse. L'important n'est pas la destination mais le chemin emprunté.

Communiquez avec Michael Dilenga pour en savoir davantage sur la possibilité de vous joindre aux séances de dramathérapie du CVA **à mdilenga@caheritage.org, ou au 416-365-3350, poste 222.**

JEU-QUESTIONNAIRE : À VOUS DE JOUER!

Complétez la liste.

1. Les cinq doigts de la main : pouce, index, majeur, annulaire et _____

2. Les quatre enfants d'Elizabeth II : Charles, Ann, Andrew et _____

3. Les cinq Grands Lacs : Érié, Ontario, Huron, Supérieur et _____

4. Les cinq jumelles Dionne : Yvonne, Annette, Cécile, Émilie et _____

5. Les cinq sens : ouïe, odorat, goût, toucher et _____

6. Les cinq anneaux olympiques : bleu, noir, rouge, jaune et _____

7. Les cinq continents : Europe, Afrique, Asie, Amérique et _____

8. Les trois mousquetaires (qui sont plutôt quatre) : Athos, Porthos, Aramis et _____

9. Les Beatles : John Lennon, Paul McCartney, George Harrison et _____

10. Les cinq plus récents premiers ministres de l'Ontario : Doug Ford, Kathleen Wynne, Dalton McGuinty, Ernie Eves et _____

Réponses: 1. auriculaire, 2. Edward, 3. Michigan, 4. Marie, 5. vue, 6. vert, 7. Océanie, 8. d'Artagnan, 9. Ringo Starr, 10. Mike Harris

MOT CACHÉ : LES FRUITS (9 LETTRES)

Les fruits sont remplis de bienfaits pour la santé, en plus d'être délicieux! Indice : ce fruit fait partie de la famille du melon.

P	A	M	P	L	E	M	O	U	S	S	E	C
F	A	B	R	I	C	O	T	G	C	N	S	H
R	E	I	S	U	O	G	R	A	I	E	I	A
A	M	T	P	A	N	O	T	R	C	C	R	T
M	Y	E	T	R	S	A	A	A	E	T	E	A
B	R	U	L	E	U	D	N	U	U	A	C	I
O	T	E	I	L	N	N	G	E	Q	R	A	G
I	I	L	L	A	E	I	E	R	E	I	M	N
S	L	B	M	B	F	R	R	U	T	N	E	E
E	L	L	E	B	A	R	I	M	S	E	R	M
O	E	R	A	I	S	I	N	A	A	F	I	M
U	G	R	E	N	A	D	E	P	P	L	S	O
E	N	I	T	N	E	M	E	L	C	E	E	P

A abricot
airelle
argousier

B bleuet

C camerise
canneberge
cerise
châtaigne
clémentine

F figue
framboise

G grenade
groseille

M mandarine
mirabelle
mûre
myrtille

N nectarine
nèfle

P pamplemousse
pastèque
pomme
prune

R raisin

T tangerine

Solution : CANTALOUP

PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH

Diane Saint-Pierre est une « retraitée de la COVID » qui a réintégré le CA après la pandémie. Elle tient le rôle de secrétaire dans le conseil courant. La boucle est donc bouclée puisqu'elle occupait ce poste en 2005, avant de devenir présidente du CA de 2006 à 2012. Elle préside présentement Le Club Richelieu Toronto.

« Les domaines de la santé et du logement ont évolué énormément depuis la fondation de CAH il y a 45 ans. J'hésitais à réintégrer le CA, craignant d'être dépassée », confie Diane.

Mais la réalité est que la diversité enrichie un CA. Les commentaires de chacun aident à comprendre d'autres perspectives. De plus, nos expériences et contacts permettent d'apporter une suggestion ou de pointer dans la bonne direction. Diane est manifestement un grand atout de par sa connaissance de CAH en particulier et de la communauté francophone en général. Avoir la mémoire des bons et mauvais coups tentés par les joueurs au fil du temps est fort utile.

« Une des grandes satisfactions de m'engager dans un CA est l'occasion de voir d'autres personnes adopter une idée que j'ai apportée et de l'observer prendre forme… et fonctionner! C'est valorisant. »

Impliquée toute sa vie dans la francophonie, son engagement a continué à la retraite. Diane a deux conseils pour les nouveaux retraités qui désirent s'engager. Avant de décider où s'impliquer, il faut prendre le temps d'explorer. « Tu dois d'abord considérer ce qui te touche, l'activité ou le sujet qui t'intéresse le plus. Ensuite, assures-toi de ne pas dire oui à trop de choses. Il faut accepter que notre niveau d'énergie ne soit pas comme à nos 20 ans. » Un sage conseil pour continuer de bâtir une société inclusive!

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 – www.facebook.com/CAHOshawa
TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis40ans