



LA GAZETTE : Octobre-novembre 2021

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous et à toutes,

Lorsque je me suis assise pour vous écrire ceci, mon premier « mot de la direction », j'avais en tête de commencer avec un poème avec comme sujet le renouveau et l'automne, la saison dans laquelle nous nous trouvons présentement. Mais, ce qui ne vous surprendra certainement

pas, est le fait que la majorité d'art et de poésie concernant le renouveau choisit le printemps comme métaphore préférable.

Mais je pense que pour nous, à CAH, cet automne signifie véritablement un temps de renouveau. En septembre, nous avons eu notre assemblée générale annuelle (AGA), un Café du monde pour redynamiser notre Centre de vie active (CVA) et aussi le début d'un long processus de travail en vue de notre prochaine visite des inspecteurs de l'Agrément, qui aura lieu en juin 2022.

Un autre élément de renouveau qui nous implique tous, vous et moi, est mon arrivée à CAH. Bien que je sois arrivée en juillet, je commence maintenant à me familiariser avec la panoplie de services offerts par CAH (il y en a beaucoup!), à rencontrer des employés qui sont extrêmement dédiés et chaleureux, et aussi à mieux connaître les clients de CAH, des gens passionnés et enthousiastes.

J'ai eu le plaisir de rencontrer certains d'entre vous, mais avec la distanciation, et certaines mesures de sécurité, il me reste encore beaucoup de gens à connaître! D'ici là, j'aimerais profiter de cet espace pour me présenter afin que vous puissiez me connaître un peu plus.

Commençons du début! Je suis née ici à Toronto, et j'ai fait mon élémentaire et secondaire dans le système public francophone avant de rejoindre le Collège Glendon à l'Université York pour mes études universitaires. J'ai complété une double majeure trilingue en études internationales et études hispaniques tout en m'impliquant dans les activités périscolaires et en faisant un stage à l'ambassade du Canada à Madrid.

Une fois mes études terminées, j'ai travaillé avec le Women's Executive Network ainsi qu'avec Journalists for Human Rights avant de me retrouver à Movember, le principal organisme philanthropique qui s'occupe de la santé physique et mentale masculine. J'y ai passé sept années en tant que leader de la charité, menant l'équipe de développement communautaire et renouvelant la campagne de levée de fonds au Québec. En ce moment, j'ai presque terminé ma maîtrise en administration publique à l'université Queen's.

Du côté plus personnel, j'ai trois frères, et une nièce qui va bientôt avoir un an! J'aime bien contribuer à ma communauté et je faisais du bénévolat avec le Ronald McDonald House à l'Hôpital pour enfants malades avant la pandémie. J'ai hâte d'y retourner!

J'aime mettre une emphase sur l'empathie, l'adaptabilité et l'apprentissage dans ma vie professionnelle ainsi que personnelle, et j'ai hâte d'avoir un impact positif ici à CAH ainsi que dans ma communauté et la société en général.

Continuant sous le thème de renouveau, j'aimerais accueillir Danielle Tchamba, qui s'est jointe au service alimentaire de la Place Saint-Laurent, et Jean-Claude Legault, notre nouveau chauffeur à Oshawa. Bienvenus!

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Nous accueillons aussi quatre nouveaux membres dans notre conseil d'administration: Safia Fakim, Denis Frawley (qui nous revient), Pierre Gravel et Geneviève Grenier. Bienvenus à vous aussi!

Je sais que ces derniers mois (en fait, ces dernières années) n'ont pas été faciles, mais je me sens optimiste! Les vaccins, les mesures de sécurité, et l'engagement de tous va nous permettre de recommencer nos activités de manière sécuritaire, petit à petit - un renouveau... si vous me le permettez.

Bien que les artistes et les poètes ont désigné le printemps comme temps de renouveau, je pense qu'ici à CAH, avec les efforts de nous tous, l'automne sera notre renouveau, et j'ai hâte de le voir!

Merci, et au plaisir de se connaître,



Andrée Paulin
Directrice générale adjointe, CAH



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE VIRTUELLE DE CAH 2021



La 43^e assemblée générale annuelle (AGA) de CAH s'est tenue virtuellement sur la plateforme Zoom le 15 septembre 2021 sous la présidence de Diane Saint-Pierre.

Le bilan des activités de l'organisme, ses états financiers en date du 31 mars 2021, les perspectives pour l'année à venir, dont l'expansion de l'offre de logements abordables avec services par CAH dans la communauté pour les francophones ont été présentés aux membres. La version électronique du [rapport annuel](#) 2021 et les [états financiers](#) sont accessibles sur le site internet de CAH.

Un grand merci à l'AFO, pour nous avoir permis d'utiliser leur plateforme. D'ailleurs, grâce à l'AFO, ceux qui le désirent peuvent voir la [séance complète de l'AGA](#). Un grand merci également aux 33 participants de l'AGA en ligne, auxquels s'ajoutaient 26 participants s'étant réunis physiquement dans la salle à dîner de Place Saint-Laurent pour visionner le tout sur grand écran.

REVENIR AU BÉNÉVOLAT PAR CLAUDE GILLARD (RÉSIDENTE À LA PSL)



Nous émergeons tout juste d'une période difficile où l'on nous conseillait non pas de nous aimer mais de nous méfier les uns des autres. Inquiets devant cette pandémie que personne ne comprenait, nous avons suivi les instructions... mais nous avons tous accusé le coup d'une façon ou d'une autre..., ennui, déprime, frustration souvent, et parfois colère. Et beaucoup ont ressenti l'angoisse au creux de l'estomac, le nœud dans la gorge. Sous une forme ou une autre, la peur s'installait, et avec elle la solitude, la difficulté de communication. On cessait d'être ensemble, on était malheureux.

Et si on réagissait et qu'on revenait à l'entraide? Nous avons tant besoin les uns des autres. Il y a eu une époque à CAH où le bénévolat avait une place de choix, qu'il s'agisse de visites, de courses, de jardinage, d'enseignement. J'ai moi-même accompagné trois personnes pendant plusieurs années, jusqu'au bout. J'en accompagne une autre. Les liens que l'on tisse sont intimes et merveilleux et le bénévole en revient plus enrichi que la personne qu'il visite.

J'ai souvenir de ces Dîners des bénévoles... une fête... tous ces gens d'ici et de l'extérieur qui avaient fait tant de choses pour participer et rendre service. On était ensemble, on était heureux. Je crois que c'est ce qui pourrait nous sauver de la grisaille des temps actuels.

On recommence?

NOUVELLE APPROCHE DE NOTRE CVA POUR 2021-2022



Comme l'a bien dit Henri Toulouse-Lautrec:
« L'automne est le printemps de l'hiver. »

Peu importe la saison, il est toujours possible de s'émerveiller de la nature qui nous entoure. Accueillons tous cette nouvelle saison qui commence en prenant le temps d'observer le coucher du soleil et d'écouter le vent qui souffle dans les bois en faisant voler et tomber les feuilles mortes et colorées des arbres. Permettons à notre corps et esprit de vivre dans une espèce d'harmonie qui est très bénéfique à notre santé et bien-être.

Au sein du CVA, nous nous préparons à accueillir cet automne avec joie et émerveillement! Avec l'automne, nous reprenons certaines activités sociales en personne tout en restant vigilant et en respectant les directives et les protocoles de Santé publique Ontario liés à la pandémie. Nous vous encourageons à consulter fréquemment nos calendriers d'activités disponibles sur le site internet de CAH sous l'onglet CVA. Nous tenons également à communiquer avec tous nos membres par courriels, affiches et parfois par courriers afin de s'assurer de vous tenir au courant de toutes nouvelles ou activités spéciales qui auront lieu prochainement en personne et virtuelles. Nous allons reprendre les soirées Bingo, les rencontres de club de lecture, les pauses-café thématiques ainsi que nos ateliers santé. Seules les personnes doublement vaccinées seront autorisées à y participer et il est impératif de s'inscrire à l'avance.

Soyez assurés que CAH continue à appliquer toutes les mesures de sécurité et d'hygiène recommandées par les services de santé publique du Canada. De plus nous veillons à appliquer toutes les consignes de la Ville de Toronto en ce qui concerne la protection contre la Covid-19. Votre sécurité est l'une de nos priorités les plus primordiales. À partir du mercredi 22 septembre, une preuve de double vaccination vous sera demandée afin de participer aux activités offertes en personne et pour bénéficier du transport avec les véhicules de CAH lors des sorties du CVA.

Au sujet des activités à venir, bientôt, nous célébrerons ensemble en personne la fête de l'Action de grâce par un repas traditionnel qui se tiendra sur deux jours de suite afin de respecter le nombre limité de personnes vaccinées qui pourront être présentes en même temps dans la salle. Les dates du repas sont le jeudi 7 et le vendredi 8 octobre à partir de 12h. Des cabarets seront livrés aux résidents de la PSL qui souhaiteront recevoir le repas chez eux. Pour en savoir plus sur notre repas de l'Action de grâce, une invitation spéciale vous sera envoyée.

Dans le cadre de notre collaboration avec d'autres organismes partenaires, nous vous tiendrons informés dans les mois à venir. Nous avons planifié différentes activités culturelles et sociales qui répondront aux besoins de plusieurs parmi vous en matière d'activation.

Notez que vous pouvez maintenant détacher le feuillet central de La Gazette imprimée pour afficher les calendriers d'activités d'octobre et de novembre sur votre frigo! Vous trouverez le calendrier des activités offertes sur ZOOM sous l'onglet CVA sur notre [site web](#).

Que la saison d'automne soit des plus agréables pour vous et vos proches!

Pour plus de renseignements ou pour s'inscrire, communiquer avec Ayda au 416-365-3350, poste 222 ou par courriel à aamar@caheritage.org

UN CAFÉ DU MONDE POUR FAIRE ÉMERGER DE NOUVELLES IDÉES



Le 22 septembre 2021, c'est dans un climat de convivialité et de confiance que le Centre de vie active (CVA) de CAH organisait une rencontre sous forme de Café du monde avec ses membres afin 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.

Durant la rencontre, force est de constater que la plupart des suggestions et des idées recueillis auprès des membres ont un dénominateur commun: c'est de nous offrir des occasions nous permettant de nous rencontrer, de s'épanouir et de vieillir en santé dans un milieu francophone.



PRÉSENTATION SUR LE CODE DES DROITS DE LA PERSONNE DE L'ONTARIO



Nous aurons une présentation interactive sur le Code des droits de la personne en Ontario.

Alain Broux, M.Ed., Dramaturge, présentera les domaines à considérer et animera la discussion.



Si vous êtes intéressés par le sujet, venez participer à la discussion en personne. Seules les personnes doublement vaccinées seront autorisées dans la salle.

Quand: Vendredi 15 octobre à 14 h - Inscription obligatoire auprès d'Ayda

DANS LA NUIT DE SAMEDI LE 6 NOVEMBRE 2021, ON RECALE L'HEURE!



Avant de vous mettre au lit dans la nuit du 6 au 7 novembre 2021, reculez vos horloges d'une heure. **À 3 h, on recule d'une heure. il sera alors 2 h.**

Bon à Savoir: vous devez changer l'heure sur vos horloges « **standard** », mais probablement pas sur vos téléphones et ordinateurs car la majorité font le changement automatiquement.

Rappelez-vous qu'en m**A**rs on **A**vance et en novemb**R**E on **R**Ecule.

JOURNÉE DES FRANCO-ONTARIENS ET DES FRANCO-ONTARIENNES



Le vendredi 24 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, ceci en présence de la directrice générale, Barbara Ceccarelli.

Coupure du gâteau vert et blanc par Mme Simone Berry

PAUSE-CAFÉ SPÉCIALE : JOUR DE SOUVENIR & CÉLÉBRATION DE VIE



Depuis plusieurs années, au mois de novembre, CAH organise 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 décédés au cours de l'année.

Nous profitons aussi de l'occasion pour nous souvenir des hommes et des femmes qui ont servi et qui se sont sacrifiés pour notre pays.

Quand: Mercredi 10 novembre

Groupe 1 à 14 h 30 – Groupe 2 à 15 h 30

Dans les jours à venir, nous vous donnerons plus de détails sur cet événement.

ATELIERS EN DRAMATHÉRAPIE



Nous avons le plaisir de vous annoncer notre nouvelle activité, la dramathérapie, qui sera sans doute bénéfique pour plusieurs de nos clients. Il s'agit d'une série de 4 ateliers thérapeutiques offerts en personne par M. Nicolas Bézier, qui est un médiateur artistique professionnel.

Le medium artistique que Nicolas utilise est principalement le théâtre, mais il est ouvert également à l'expression corporelle ainsi qu'aux bienfaits thérapeutiques du conte.

Voici un petit message de M. Nicolas: Il me tient énormément à cœur de pouvoir mettre à profit mes compétences en dramathérapie au sein de CAH, afin de permettre aux aînés de développer leur rapport à l'imaginaire, et de mettre de côté leurs angoisses liées à l'âge.

Quand: Vendredi 6 octobre à 14 h - Inscription obligatoire auprès d'Ayda

Nous vous communiquerons ultérieurement les dates des prochains ateliers.

CALENDRIER du CVA: Octobre 2021

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4 14 h-15 h Bingo 14 h 45-16 h Bibliothèque	5	6 10 h 30 la messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2 14 h Dramathérapie	7 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h La liste sera disponible sur le babillard 12 h Repas de l'Action de Grâce	8 12 h Repas de l'Action de Grâce	9 9 h 30-13 h Cours de technologie avec Vanessa (voir ayda)	10 15 h Aquarelle
11 Jour férié Joyeuses Action de Grâce	12	13 10 h 30 la messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	14 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h La liste sera disponible sur le babillard	15 14 h Présentation sur le Code des droits de la personne en Ontario (Alain B) Important	16	17 15 h Aquarelle
18 14 h-15 h Bingo 14 h 45-16 h	19	20 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	21 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h La liste sera disponible sur le babillard	22 14 h-15 h30 Atelier santé avec Georgette via zoom et en	23	24 15 h Aquarelle
25 14 h 45-16 h Bibliothèque	26 14 h 30 Club de lecture	27 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	28 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h La liste sera disponible sur le babillard	29 15 h Pause-café spéciale de l'Halloween	30	31 

Vous trouverez le calendrier des activités offertes en OCTOBRE sur la plateforme ZOOM sous l'onglet CVA sur notre site www.caheritage.org/calendriersdactiviteszoom/

CALENDRIER du CVA: novembre 2021

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 14 h-15 h Bingo 14 h 45-16 h Bibliothèque	2	3 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	4 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h Liste disponible sur le babillard	5	6 Dans la nuit du samedi le 6 novembre 2021, on reculé l'heure!	7 15 h Aquarelle Changement d'heure de l'hiver
8 14 h 45-16 h Bibliothèque	9	10 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2 14 h 30 et 15 h 30 Pause-café spéciale jour du Souvenir et célébration de	11 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h Liste disponible sur le babillard	12	13 9 h 30-13 h Cours de technologie avec Vanessa (voir Ayda)	14 15 h Aquarelle
15 14 h-15 h Bingo 14 h 45-16 h Bibliothèque	16	17 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	18 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h Liste disponible sur le babillard	19 15 h Pause-café spéciale Semaine de l'histoire du Canada,	20	21 15 h Aquarelle
22 14 h 45-16 h Bibliothèque	23	24 10 h 30 La messe groupe 1 11 h 15 La messe groupe 2	25 RDV chez la coiffeuse Rita À partir de 12 h Liste disponible sur le babillard	26 14 h-15 h 30 Atelier santé avec Georgette Via zoom et en salle	27	28 15 h Aquarelle
29 14 h-15 h Bingo 14 h 45-16 h Bibliothèque	30 14 h 30 Rencontre du Club de lecture					





Aidez-nous à pouvoir continuer d'être là pour nos aînés!

UN DON DE VOTRE PART REPRÉSENTE UN GRAND GESTE D'AMOUR POUR NOUS!

Votre contribution compte pour aider les aînés francophones du Grand Toronto. **Un merci de tout coeur à ceux et à celles qui ont déjà contribué à notre campagne de bienveillance.** Ensemble, nous pouvons soutenir notre communauté!

Le vaccin contre la COVID-19 ne règlera pas tout. Même après une deuxième dose, les aînés plus vulnérables continueront d'avoir besoin de l'appui de la communauté tout au long de l'année! C'est pourquoi nous poursuivons nos efforts de collectes de fonds avec notre nouvelle campagne de BIENVEILLANCE 2021-22.

Vos dons et votre BIENVEILLANCE nous donnent la flexibilité pour répondre à une foule de besoins ponctuels qui ne sont pas visibles sauf pour les personnes concernées, mais qui font une si grande différence dans la qualité de vie de nos clients aînés:

- Frais d'entretiens et de réparation d'équipement médical
- Frais de soins d'animaux de compagnie
- Frais de soins de la vue ou de soins dentaires
- Aide pour faire face à des défis de transport
- Assistance pour faire face à de grosses dépenses imprévues avant un impact sur le budget
- Appui à l'entretien de l'environnement dans le quotidien des aînés.

[Cliquez ICI](#) pour faire un don en ligne dès maintenant.
[Visitez cette page](#) pour voir toutes nos options pour faire votre don.

Chacun de vos dons compte énormément et nous est précieux. Sachez que pour tout don au dessus de 10 \$, vous recevrez un reçu pour fins de réductions fiscales.



COIN CUISINE : TARTE FACILE À LA CITROUILLE

Nous vous proposons une recette régulière et végétalienne de tarte à la citrouille, facile et rapide à réaliser.

Recette régulière

INGRÉDIENTS

- Croûte à tarte
- 15 oz (440 ml) de purée de citrouille (en conserve ou maison)
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de cassonade
- 2 gros œufs, légèrement battus
- 1 c à thé de cannelle
- 1/2 c à thé de gingembre moulu
- 1/4 c à thé de clou de girofle moulu
- 1/2 c à thé de sel.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à l'avance à 350°F
- Dans un grand bol, fouetter tous les ingrédients puis verser cette préparation dans la croûte à tarte.
- Mettre au four 15 minutes, puis réduire à 325°F et cuire 40 minutes de plus, ou jusqu'à ce que la tarte soit bien prise. Elle sera encore un peu molle, mais elle se tiendra bien.
- Laisser refroidir sur une grille et servir tiède, à la température ambiante ou réfrigérée. Déposer un peu de crème fouettée sur le dessus au moment de servir.



Recette végétalienne

INGRÉDIENTS

- 1 pâte de tarte végétalienne, abaissée
- 450 g de purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
- 1 tasse (250 ml) de lait de soja (nature ou vanille)
- 3/4 tasse (180ml) de sucre
- 1/4 tasse (60 ml) de fécule de maïs
- 1/4 c à thé de sel
- 1/4 c à thé de vanille
- Épices au choix (cannelle, muscade et gingembre)

PRÉPARATION

- Placer tous les ingrédients dans un grand bol, et mélanger vivement avec une cuillère en bois ou avec un mélangeur à main.
- Ensuite, verser la préparation dans un fond de tarte. Enfourner à 450°F durant 45-50 min. Laisser refroidir avant de découper.



AIDANTS NATURELS, QUEL EST VOTRE ÉTAT MENTAL?



Durant la semaine de la santé mentale au Canada, l'Agence canadienne pour la santé mentale (ACSM) a choisi cette année comme thème la compréhension des émotions des aidants naturels en cette période de pandémie. Il faut parler ouvertement de l'état de "languissement", terme utilisé par l'auteur Adam Grant du New York Times et qui englobe la fatigue et le stress dans lequel vous êtes plongés, si on veut trouver le remède pour en sortir.

Le pouvoir de l'étiquetage et de la dénomination

Une vie mentalement saine inclut toute la gamme des émotions humaines, même les plus difficiles et inconfortables comme la tristesse, la peur et la colère. Cependant, cette pandémie nous a poussé à nier qu'elles sont là et à éviter de les étiqueter ou de les nommer. Il est étonnant de constater à quel point nous pouvons nous sentir mieux en nommant les sentiments que nous ressentons.

La pandémie et notre santé mentale

La pandémie a eu un grand impact sur notre santé mentale. Les gens vivent un stress et une anxiété sans précédent et 40 % des Canadiens ont déclaré que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie.

La Santé mentale des aidants

La pandémie a été fortement ressentie chez les aidants familiaux qui ont dû espacer, voire éliminer les visites de leurs proches, que ce soit dans les maisons de retraite ou dans les hôpitaux, sans oublier ceux qui s'occupent de personnes à domicile avec moins de ressources et de soutien comme les programmes de jour pour adultes. Ces aidants familiaux ne peuvent apporter le soutien émotionnel aux personnes si leur propre état émotionnel est affecté, ce que les psychologues appellent être en état de "Blah/Bleh". Ces aidants familiaux doivent apprendre ainsi à laisser tomber le sentiment de culpabilité de ne pas être plus résilients ou productifs que d'habitude ou ne pas servir avec le même niveau de motivation et d'empathie.

Aide psychologique aux aidants familiaux

Les aidants familiaux peuvent avoir de l'aide en ligne. L'Association canadienne pour la santé mentale offre un programme gratuit de coaching en santé mentale et de vidéos en ligne appelé [BounceBack/Retrouver son entrain](#). Ce programme s'adresse aux adultes et aux jeunes de 15 ans et plus qui souffrent de mauvaise humeur, de dépression légère ou modérée, d'anxiété, de stress ou d'inquiétude. Ils peuvent aussi adhérer à l'application Mindshift d'Anxiété Canada, qui offre un soutien de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour l'anxiété.

Enfin, ils peuvent également consulter le portail "Ensemble pour le mieux-être" du gouvernement du Canada pour obtenir des ressources, du soutien et l'accès à des services de consultation gratuits. Il n'est pas nécessaire d'avoir un diagnostic clinique de dépression ou d'anxiété pour bénéficier de ce coaching, de ces conseils et de ce soutien en ligne.



SÉANCES DE MISE EN FORME

Comme tous les professionnels de santé, le CVA de CAH recommande fortement à ses clients de consacrer au moins 40 % de leur temps à faire de l'activité physique et des exercices qui renforcent l'équilibre chez les aînés.

Voici quelques suggestions:

- Les exercices de renforcement du tronc.
- Les exercices de step.
- Le Pilates.
- Les jeux vidéo conçus pour améliorer la condition physique et l'équilibre chez les personnes âgées (p. ex. sur une console de jeu Wii ou Xbox).
- Les exercices pour les pieds et les chevilles.
- Le yoga.

Avant de faire toute série d'exercice de votre choix, il est bon de prévoir une période de réchauffement.

Exercice 1: Se tenir debout, un pied devant l'autre (position de marche)

- Tenez-vous debout en vous appuyant sur une table solide ou un comptoir.
- Placez un pied devant l'autre en laissant un espace de 10 cm (4 pouces) entre l'orteil du pied arrière et le talon du pied avant.
- **Maintenez la position pendant 10 secondes et répétez en plaçant l'autre pied devant.**



Augmentez le degré de difficulté:

- Prenez moins appui sur vos mains.
- Placez vos pieds plus près l'un de l'autre.
- Répétez l'exercice deux fois pour chaque jambe.
- Déplacez-vous lentement le long de la table ou du comptoir en gardant un pied devant l'autre.

Exercice 2: Lever la jambe de côté

- Tenez-vous debout, appuyez-vous sur une table solide ou un comptoir.
- Gardez les orteils pointés vers l'avant, soulevez une jambe de côté et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement la jambe au sol.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- **Faites 8 répétitions de l'exercice.**



Augmentez le degré de difficulté:

- Prenez moins appui sur vos mains.
- Déplacez-vous lentement de côté le long de la table ou du comptoir en commençant vers la gauche, puis en allant vers la droite.

SÉANCES DE MISE EN FORME (SUITE)

Exercice 3: Se soulever sur le bout des pieds

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez-vous sur le bout des pieds en levant les deux talons et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Redescendez lentement les talons au sol.
- **Faites 5 répétitions de l'exercice.**

Augmentez le degré de difficulté:

- Tenez-vous debout sur votre jambe droite et soulevez-vous sur le bout des pieds. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.
- Prenez moins appui sur vos mains.
- Faites 10 répétitions de l'exercice.



Exercice 4: Lever les genoux

- Tenez-vous debout en prenant appui sur une table solide ou un comptoir.
- Soulevez le pied et maintenez-le en l'air pendant 5 secondes.
- Répétez l'exercice avec l'autre pied.
- **Faites 8 répétitions de l'exercice pour chaque jambe.**

Augmentez le degré de difficulté:

- Prenez moins appui sur vos mains.
- Levez le genou à la hauteur des hanches.
- Maintenez la position pendant 10 secondes.



Exercice 5: Se redresser à partir d'une chaise

- Asseyez-vous dans une chaise avec des accoudoirs.
- Avancer vers l'avant sur votre chaise et placez les mains sur les accoudoirs.
- Écartez les pieds à la largeur des hanches.
- Penchez-vous vers l'avant et mettez-vous lentement debout.
- Redescendez lentement pour vous rasseoir dans la chaise.
- **Faites 5 répétitions de l'exercice.**

Augmentez le degré de difficulté:

- Prenez moins appui sur vos mains.
- Faites 10 répétitions de l'exercice.



Sources : <https://preventfalls.ca/older-adults-f/exercise/home-exercise/?lang=fr>

Nous invitons tout le monde à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'exercices en français visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique: www.move50plus.ca.

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH offrant les liens vers les séances de mises en forme de l'animatrice Fabrice ainsi que des vidéos de yoga avec Anna: www.caheritage.org/notresantephysiqueexercices

COIN BRICOLAGE : COMMENT FAIRE SON POT-POURI POUR L'AUTOMNE

Un pot-pourri est constitué de divers éléments aromatiques que l'on dispose dans un contenant au choix, coupelle, bocal, récipient ou autres. Il est destiné à devenir une sorte de parfum d'ambiance discret.

Les éléments aromatiques peuvent être choisis selon l'occasion et le goût. On peut créer notre sélection personnalisée selon les matières disponibles chez soi ou selon notre préférence. Par exemple :

- fleurs séchées
- fruits séchés
- écorces, du bois, des racines...
- graines, épices...
- herbes, huiles essentielles ou parfums

Et bien sûr, on peut aussi rajouter d'autres accessoires décoratifs à notre pot-pourri, comme des pommes de pin ou des rondelles de bois qui peuvent servir comme fixateurs des huiles essentielles ou des parfums utilisés.

MATÉRIEL REQUIS

Pour la réalisation de votre pot-pourri d'automne vous aurez besoin de:

- quelques rondelles d'orange et de citron séchées
- des bâtons de cannelle
- des petites rondelles de bois
- de la badiane (anis étoilé)
- quelques fleurs artificielles
- des clous de girofle



INSTRUCTIONS

- Dans le récipient choisi, placer quelques fleurs et pétales le long des parois de la boîte, afin d'avoir une touche de couleur.
- Ensuite, ajouter simplement les différents objets en alternant les éléments.
- Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles sur les rondelles de bois.
- Une fois que vous êtes satisfait de la présentation finale de votre pot-pourri, placez-le avec fierté dans votre salon ou à la place que vous souhaitez.

Conseils pratiques

- Associer des senteurs qui se marient bien ensemble.
- S'assurer d'obtenir un résultat esthétique.
- Avoir des senteurs durables.

Autres variantes de senteurs: On vous propose le romarin, thym, lavande, rose, gingembre, figue, eucalyptus, cèdre, laurier, ylang-ylang, noisettes, châtaigne, mandarine, noix de coco... les fragrances ne manquent pas ! Il faut juste bien les associer.



EXERCICE DE CALCUL

CONSIGNE :

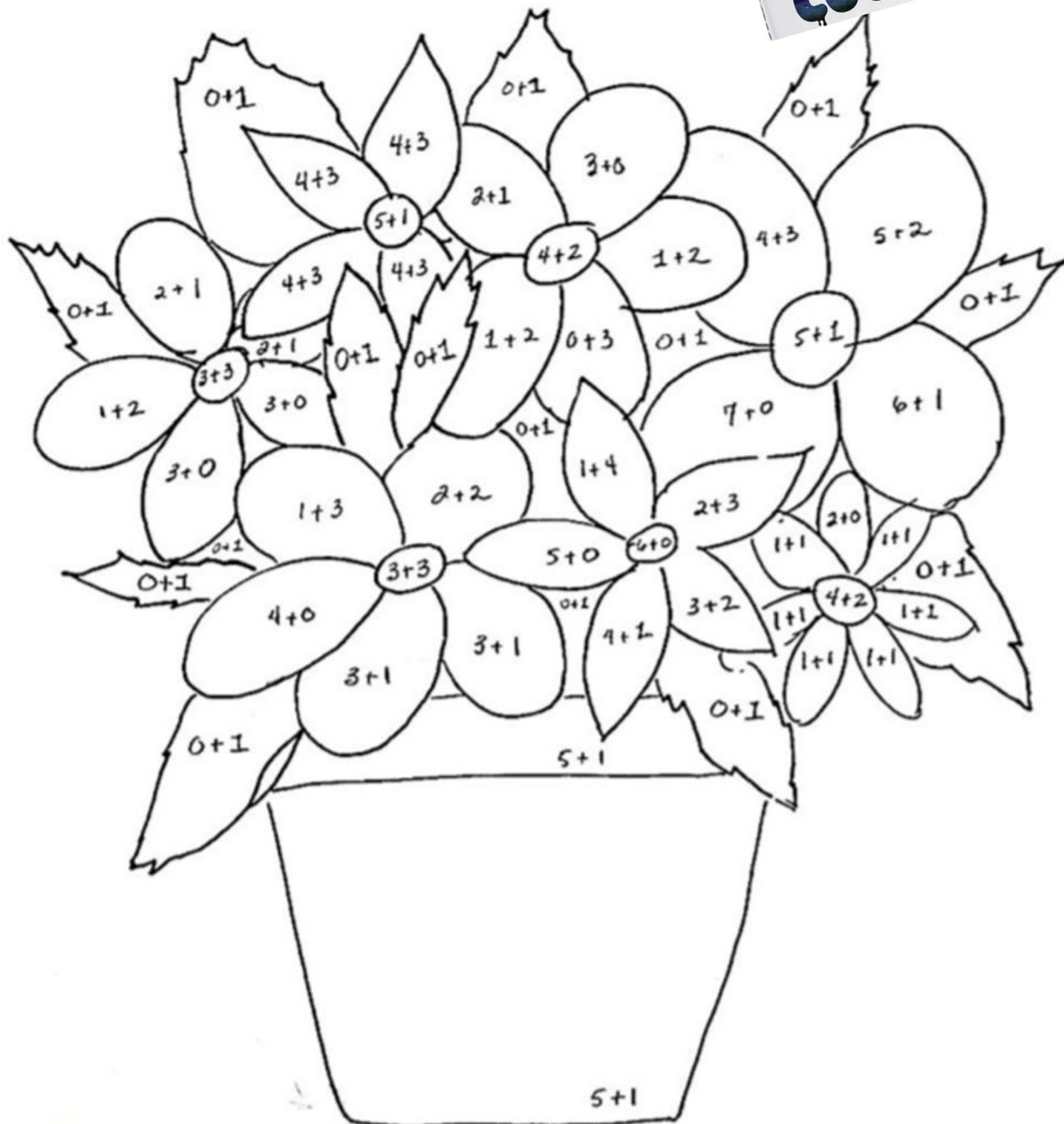
EFFECTUEZ LE CALCUL AFIN D'IDENTIFIER LA COULEUR DE CHACUNE DES PARTIES DE L'IMAGE À DESSINER.

1 = VERT
5 = MAUVE

2 = BLEU
6 = BRUN

3 = ROSE
7 = ORANGE

4 = JAUNE



MOTS MÊLÉS : TROUVER UN MOT DE 5 LETTRES - THÈME : MONDE DE LA BOURSE

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

- ♦ BILAN
- ♦ CAMBISTE
- ♦ CHIFFRE
- ♦ COMPTANT
- ♦ CORRECTION
- ♦ COURTAGE
- ♦ COUVERTURE
- ♦ CROISSANCE
- ♦ DÉPÔT
- ♦ DETTE
- ♦ DIVIDENDE
- ♦ ECONOMIE
- ♦ GAIN
- ♦ INDICE
- ♦ INFLATION
- ♦ LIQUIDITÉ
- ♦ OBLIGATION
- ♦ PASSIF
- ♦ PLACEMENT
- ♦ PRIX
- ♦ RADIATION
- ♦ REPLI



Solution:

KRASH

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

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205

poste 265

Équipe des préposés, bureau 205

poste 234

Cellulaire : 416-678-4393

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