



caH



LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

3 juillet 2020

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

Le mois de juin étant maintenant derrière nous, nous réalisons tous à quel point nos vies et nos habitudes ont changé au cours des derniers mois.

Juin devait être un mois de célébration. Juin était le Mois des personnes âgées en Ontario. C'était aussi le mois de la fierté gay. Et enfin, la fête de la St Jean devait clôturer les célébrations. En temps normal, à CAH, nous nous serions tous réunis pour s'amuser dans une ambiance vivante et énergisante...

Compte tenu de la nouvelle réalité de la pandémie, nous avons dû diluer la fête pour observer la distanciation physique. C'est tellement différent et nouveau pour nous tous. Alors que nous passons à la Phase 2 du déconfinement et que certaines restrictions sont levées, nous nous réunirons à nouveau en équipe pour déterminer comment orchestrer tout ça.

À mesure que nous avançons, il est essentiel que nous reconnaissions tout ce que nous avons tout de même réalisé et que nous prenions un moment pour reconnaître les efforts conjoints qui nous ont permis de traverser la première phase de la crise sans avoir à faire face aux pires conséquences. Cela a été possible parce que nous avons travaillé ensemble, chacun a pris ses responsabilités très au sérieux et nous avons tous veillé les uns sur les autres.

Je tiens à remercier chacun d'entre nous d'avoir pris les devants. Les clients, les résidents, les aidants et le personnel, tous ont fait leur part et nous avons réussi à nous soutenir et à être solidaires les uns des autres.

Comme nous pouvons littéralement respirer un peu plus librement, j'encourage tout le monde à rester vigilant et à continuer de suivre les nouveaux règlements et les recommandations sanitaires. À mesure que nous nous familiariserons avec notre nouveau modèle opérationnel, nous serons en mesure de façonner une 2e phase qui favorise le bien-être et la sécurité afin que nous puissions tous nous retrouver.

Nous avons déjà testé une nouvelle façon de faire les choses à la Place Saint-Laurent, et nous avons réussi à célébrer ensemble la fête du Canada. Je dois féliciter tout le monde pour avoir collaboré et rendu possible ce premier petit événement. Au fur et à mesure que l'été avance, nous aurons d'autres rassemblements de ce genre.

Comme vous le savez, l'assemblée générale annuelle de CAH a malheureusement été reportée au mois de septembre et se tiendra de façon virtuelle. Restez à l'écoute pour connaître les détails et les instructions pour y participer.

Par ailleurs, les jardins communautaires et les balcons sont en pleine floraison à la Place Saint-Laurent et dans toute la ville, et j'espère que tout le monde apprécie cette activité.

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Je vous encourage tous à vous joindre à notre CVA (Centre de vie active) afin de pouvoir participer à nos activités virtuelles et garder contact.

Bientôt, nous communiquerons avec vous pour vous demander de nous aider à organiser nos prochains mois. Bien que cela soit frustrant pour nous tous, je pense que cela peut aussi être l'occasion de reconsidérer et de repenser certaines de nos activités.

Nous vous demanderons également de nous aider à mettre en place notre prochaine phase de distanciation physique et de lutte contre les infections d'une manière qui soit la plus efficace possible et qui reflète nos besoins et notre environnement spécifique.

En attendant, profitez de l'été et restez en sécurité et en contact.

Barbara Ceccarelli
Directrice générale de CAH



Bonne fête
du Canada

POUR VOUS RENSEIGNER DURANT LA PANDÉMIE DE COVID -19

Toronto Seniors HELPLINE/Ligne d'assistance pour aînés de Toronto

416-217-2077 ou 1-877-621-2077- Bon à savoir: Les gestionnaires de cas de CAH répondent du lundi au vendredi à toutes les requêtes adressées en français à cette ligne. Elle est gérée par le [RLISS du Centre-Toronto](#) pour assister les aînés et leurs aidants dans la navigation du système de santé et de soutien communautaire. Notez que vous pouvez également appeler cette ligne en soirée ou durant la fin de semaine.

Ville de Toronto

www.toronto.ca/home/covid-19

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en anglais seulement. Leur ligne d'assistance si vous avez des questions: 416-338-7600, de 8h30 à 20h, ou PublicHealth@toronto.ca.

Santé publique Ontario

www.publichealthontario.ca/fr

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant des feuilles de renseignements pratico-pratique.

L'excellente page web du Gouvernement de l'Ontario

(spécifiant le nombre de tests effectués!): <https://covid-19.ontario.ca/fr/index.fr.html>

Agence de la santé publique du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une mise à jour quotidienne de la situation canadienne.

Bon résumé de la situation canadienne du gouvernement fédéral

(avec un tableau montrant l'état de la fameuse courbe qu'il faut aplanir):

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/resume-epidemiologique-cas-covid-19.html>

Organisation mondiale de la Santé

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Pour toutes leurs informations sur la COVID-19, en français, incluant une page de questions fréquentes.

Vous avez des parents et amis au Québec?

La page du Gouvernement du Québec vous tiendra informé et ils ont un excellent *Guide autosoins* COVID-19 rempli de bons conseils (mis à jour le 30 mars): www.quebec.ca/coronavirus

Vous avez des parents et amis ailleurs dans le monde?

Le site d'actualité d'Aljazeera (en anglais seulement mais vraiment informatif, interactif et bien fait!):

www.aljazeera.com/news/2020/01/countries-confirmed-cases-coronavirus-200125070959786.html

Des ressources qui nous informent

La page de Radio-Canada

(avec le choix des sections À la une ou En continu, et un état de ce qui ouvert/fermé, ainsi qu'une représentation des cas en temps réel au Canada et dans le monde): <https://ici.radio-canada.ca/coronavirus-covid-19>

La page de L'Express

www.l-express.ca

NOS PETITS JARDINS DE VILLE



Dès avril, la Ville de Toronto permettait aux citoyens de faire leurs jardins communautaires. Un peu partout dans la ville, on voit les jardins fleurir et les légumes pousser. Les résidents de la Place Saint-Laurent (PSL) de CAH sont tout de suite passés à l'action. Et que dire du pouce vert de certains avec leur balcon!

Quelques conseils en temps de pandémie

CAH s'est bien sûr assuré que ceux qui cultivent leur parcelle de jardin communautaire sont informés des recommandations de la Ville de Toronto. On en rappelle quelques-unes qui peuvent être utiles pour tous ceux qui partagent un jardin dans la communauté.

- Créer une cédule de jardinage pour faciliter la distanciation physique
- Se laver les mains avant et après le jardinage
- Éviter le partage des outils de jardinage
- Ne pas partager ses gants de jardinage
- Laver ses gants après usage
- S'assurer que les surfaces et objets utilisés par tous sont désinfectés après usage (boyaux d'arrosage, arrosoir, poignée de porte de cabanon, etc)

Pour la liste complète, chercher "Community and allotment gardens" sur le site unilingue de la Ville: www.toronto.ca.

Quelques conseils pour un beau balcon

Pour ceux qui aimeraient commencer à décorer leur balcon, nous avons demandé conseil à deux aînées expertes pour créer de beaux univers sur leur balcons (Marielle, résident de PSL, et Martine, habitant le quartier de Danforth).



Les bonnes questions avant de se lancer:

- Quel sorte d'ensoleillement son balcon reçoit-il? Plein soleil toute la journée? Ombre toute la journée? Moitié-moitié? Ça influencera le choix des plantes.
- Bien mesurer pour éviter d'y mettre des meubles trop gros.
- Prioriser l'utilisation du balcon qui nous ferait le plus grand **plaisir**: espace pour faire de l'exercice, extension de la salle à dîner, jardinage, un petit coin pour lire, ou pour méditer, ou encore pour prendre son café. Notre préférence influencera l'aménagement de notre balcon.

NOS PETITS JARDINS DE VILLE (SUITE)

Première étape

- Déposer un tapis ou des tuiles sur le plancher.
- Acheter les petits meubles selon la grosseur du balcon et l'utilisation qu'on veut en faire.
(Considérer un parasol pour l'intimité et avoir le choix de réduire l'ensoleillement excessif.)

Deuxième étape

- Penser à la décoration: une belle toile sur un mur, de jolies jardinières à accrocher, des pots esthétiques, etc.
- Choisir les plantes d'accompagnement de grosseurs variées. Choix de plantes: Fougères, Géraniums, Gardenia, Hibiscus, etc. Et pourquoi pas un petit coin pour les herbes.

Troisième étape

- Un paravent ou un panneau de tissus donnera du style et de l'intimité et pourra aider à créer de l'ombre.
- Beaucoup d'imagination et surtout beaucoup d'amour.



ZOOM ZOOM



En passant, CAH a fait en douce un petit test en juin avec la plateforme ZOOM avec une 10e de participants membres du CVA (Centre de vie active). Ils étaient bien contents de l'expérience et CAH est encouragé à se donner les outils pour en faire de plus en plus. D'ailleurs des étudiants du Collège universitaire Glendon viennent d'approcher CAH pour animer sur ZOOM des discussions sur des sujets variés intéressant les aînés francophones de la communauté. Tous ceux désirant participer à ces séances de ZOOM peuvent laisser leur courriel à Ayda à AAmar@caheritage.org.

QUE RETENIR AU SUJET DE LA 2^e PHASE DE DÉCONFINEMENT?



L'Ontario rouvre progressivement les entreprises, les services et les espaces publics sur une base régionale au fur et à mesure des progrès réalisés dans la lutte contre la COVID-19. Qu'est-ce que ça veut dire pour nous, à Toronto?

Dans toutes les situations mentionnées ci-bas, les gens doivent continuer de pratiquer la **distanciation physique**, en se tenant à deux mètres des autres personnes en dehors du petit cercle de parents et/ou amis dans leur "bulle".

De plus, les gens sont fortement encouragés de

poursuivre les conseils de santé publique de **se laver souvent les mains**, de rester à la maison s'ils sont malades et de se faire tester s'ils ont des symptômes du virus.

Les rassemblements sociaux sont maintenant permis jusqu'à **10 personnes** maximum.

Parmi les entreprises qui pourront rouvrir:

- services de soins personnels (coiffeurs, salons de beauté, etc.)
- services personnels (services d'organisateur personnel
- entraîneur physique personnel, etc.)
- les lieux de rassemblements religieux
- les restaurants et les bars
- les centre d'achats accès à des services municipaux tels les parcs et les plages

Pour la municipalité de Toronto seulement

La Ville de Toronto vient d'adopter le règlement municipal de porter un masque dans tous les lieux publics intérieurs. Ceci donne le pouvoir aux entreprises de refuser le service à ceux qui ne portent pas un masque.

Ce règlement sera en vigueur du 7 juillet au 2 octobre 2020.

La Ville a également noté que des exceptions "appropriées" seront faites pour toute personne qui ne peut pas porter de masque pour des raisons médicales, ainsi que pour les enfants de moins de deux ans.

Où se procurer des masques?

On peut maintenant se procurer des **masques jetables** chez les détaillants de Canadian Tire et de Dollarama.

Fait amusant: l'illustrateur responsable de nombre d'affiches pour divers organismes franco-ontariens, Marc Keelan-Bishop, a produit des **masques lavables** sympatiques sur le thème franco-ontarien (en collaboration avec l'Educo Entrepôt Canada (EEC), une source de matériel éducatif).

On peut se les procurer au coût de 10\$ + frais d'envoi sur leur site www.cew-eec.com (cliquer sur le petit masque sur leur page d'accueil) ou en appelant 1-888-838-9052. On recommande de les commander à plusieurs afin de réduire les coûts d'envoi. Nous avons appelé l'EEC et ils nous ont dit que les modèles disponibles pourront être livrés en une semaine. On croise les doigts.

SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS

Les séances d'activité physique devraient être réparties sur 3 jours de la semaine. Mieux vaut trois courtes séances qu'une seule séance plus longue. Certaines personnes, devraient prendre des précautions selon les directives de leur médecin ou d'un professionnel de la santé. Rappelons-nous que toute forme d'activité, même minime, est bénéfique pour votre santé et mieux que l'inactivité! **Il faut toujours s'assurer de faire les séances d'exercices dans un environnement sécuritaire afin d'éliminer ou diminuer tout risque de chute.**

L'important est de bouger en restant prudent!

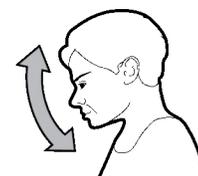
Exercice 1 : Étirements musculaires pour le cou : Flexions latérales

Incliner la tête **sur le côté droit** (comme si vous cherchiez à atteindre votre épaule avec votre oreille) durant 10 secondes. Puis redresser la tête. **Répéter 10 fois.** Incliner la tête **sur le côté gauche**. Puis redresser la tête. **Répéter 10 fois.**



Exercice 2 : Étirements musculaires pour le cou : Menton-poitrine

Pencher le menton **vers l'avant** de la poitrine. Maintenir la position durant 10 secondes. Puis redresser la tête. **Répéter 10 fois.**



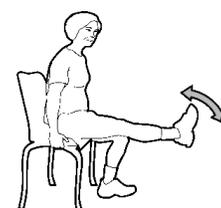
Exercice 3 : Élévation des bras

Lever le **bras droit** vers le haut, et maintenir cette position pendant 2 secondes. Rabaisser le bras. **Répéter 10 fois.** Refaire l'exercice avec le **bras gauche**. **Répéter 10 fois.** Lever les **deux bras** en même temps vers le haut et maintenant cette position pendant 2 secondes, . Rabaisser les bras. **Répéter 10 fois.**



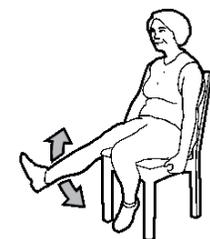
Exercice 4 : Rotation et extension des chevilles

Pointer successivement et le plus loin possible les **orteils** vers le haut, puis vers le bas. **Répéter 20 fois.** Faire une rotation de chaque **cheville** dans le sens des aiguilles d'une montre. **Répéter 20 fois.** Faire une rotation de chaque **cheville** dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. **Répéter 20 fois.**



Exercice 5 : Extension du genou

Tendre la **jambe droite** devant soi et maintenir cette position 2 secondes. Ramener le pied au sol. **Répéter 10 fois.** Refaire l'exercice avec la **jambe gauche**. **Répéter 10 fois.**



Exercice 6 : Étirements musculaires du mollet

Tenir le dossier d'une chaise. Reculer le **pied gauche** en le gardant bien aligné. Se pencher vers l'avant, tout en maintenant le talon gauche au sol. Maintenir 30 secondes. **Répéter 3 fois.** Refaire l'exercice avec le **pied droit**. **Répéter 3 fois.**



SÉANCES DE MISE EN FORME : EXERCICES VARIÉS (SUITE)

Exercice 7 : Flexion de la hanche et extension de la hanche

Tenir le dossier de la chaise et ramener le **genou droit** le plus près possible de sa poitrine, sans fléchir la colonne. Maintenir la position 30 secondes. Puis descendre lentement la jambe et l'allonger vers l'arrière sans plier le genou. Ramener ensuite la jambe à sa position de départ.

Répéter 3 fois. Refaire l'exercice avec le **genou gauche**. **Répéter 3 fois.**



Exercice 8 : Élévation des talons et des orteils

Se tenir droit, les pieds écartés (enlignés avec la largeur des épaules) et se soulever sur la pointe des pieds. Maintenir cette position quelques secondes et redescendre. Puis, en gardant les talons bien à plat, retrousser ses orteils vers le haut et relâcher.

Répéter 10 fois.



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. On peut choisir celui qui correspond le mieux à ses goûts, sa capacité et ses objectifs personnels.

Source: www.move50plus.ca

RELAXATION AVANT ET APRÈS LES EXERCICES

Il est bon de relaxer ses muscles AVANT de commencer une séance d'exercices. Sinon, les tensions peuvent nous faire faire de faux mouvements. De plus, il est très agréable de relaxer APRÈS les exercices! À noter: la relaxation APRÈS-exercice est offerte en version audio.

On peut accéder à ces deux clips en visitant la page du CVA (Centre de vie active) sur le site de CAH: www.caheritage.org/centredevieactive



Relaxation avant exercices



Relaxation après exercices

LA CHALEUR ET LE RISQUE DE DÉSHYDRATATION CHEZ LES AÎNÉS



Hé oui, c'est l'été! C'est bon pour la vitamine C mais la chaleur accablante peut facilement provoquer des problèmes de santé, surtout auprès des personnes âgées, des personnes atteintes de maladies chroniques ou souffrant d'autres problèmes de santé.

En raison du risque accru de déshydratation, il est recommandé que les personnes plus âgées consomment plus de liquides que les plus jeunes. Il est aussi suggéré d'augmenter la quantité d'eau à boire en fonction de notre poids.

Quelques symptômes habituels de la déshydratation

On a la bouche sèche et poisseuse. On ressent une soif accrue. Fatigue, étourdissements et maux de tête sont aussi des symptômes courants. Autre signe à surveiller: une urine jaune foncé ou encore une réduction du débit urinaire.

Les causes de la déshydratation

- Canicule
- Changement de la fonction rénale avec l'âge
- On ne boit pas assez
- L'incapacité d'obtenir de l'eau due à l'immobilité physique ou à une condition médicale cognitive comme la démence.



Quoi faire durant les journées de chaleur accablante

Choisir un endroit frais et à l'ombre. Idéalement, il est mieux de rester à l'intérieur avec l'air climatisé. Pour ceux qui n'ont pas l'air climatisé à la maison, une alternative qui est redevenue possible depuis la nouvelle phase du déconfinement est une visite au centre d'achat ou chez des parents ou amis qui en ont (avec masque et en respectant les distance, bien sûr).

- Choisir un endroit frais et à l'ombre. Idéalement, il est mieux de rester à l'intérieur avec l'air climatisé ou un ventilateur
- Éviter l'exposition au soleil
- Éviter les efforts physiques
- S'habiller légèrement
- Boire régulièrement et surveiller les signes de déshydratation (mentionnés plus haut)
- Aviser notre entourage si on ne se sent pas bien afin qu'ils puissent garder un œil sur nous
- Manger des aliments riches en eau tels: melon, pomme, poire, petits fruits, concombre, laitue, etc., ou bien des potages froids et des compotes de fruits

On lève notre verre (d'eau) à l'été! Cheers!

COIN CUISINE : IDÉES D'INFUSIONS POUR SE DÉSALTÉRER



Le plus difficile dans le maintien d'une bonne hydratation au quotidien est de penser à boire suffisamment.

Il suffit de remplir quelques bouteilles réutilisables avec la quantité à boire et veiller à toutes les boire avant la fin de la journée.

Optez pour une routine qui vous convient.

Quelques idées d'infusion pour rehausser la saveur de l'eau

Il suffit de mélanger deux parts d'eau, une part de glaçons et une part d'ingrédient pour donner un goût agréable à l'eau. Ex. 2 tasses d'eau, 1 tasse de glaçons et 1 tasse d'ingrédients.

Conseil: Bien laver les fruits, les légumes et les fines herbes avant de les ajouter à l'eau. Laisser le mélange infuser au réfrigérateur toute la nuit. Pour une infusion plus lente, remplacez les parts d'eau par des glaçons.

Ingrédients à essayer:

Concombre

La fraîcheur du concombre rappelle une journée relaxante au spa.

Citron

Cet agrume ajoute une touche citronnée. Il procure de l'énergie et aide à réduire les ballonnements.

Fraises

Les fraises constituent une façon délicieuse et sucrée de rehausser l'eau. Elles aident également à protéger le système immunitaire.

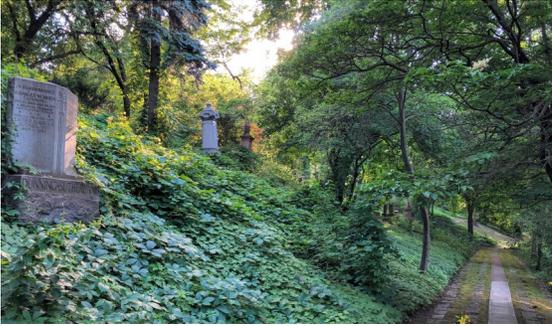
Cantaloup ou melon

Le cantaloup et le melon ajoutent une touche rafraîchissante à l'eau. Plus le fruit est mûr, plus l'eau sera sucrée.

Fines herbes fraîches

Intégrer des fines herbes fraîches à l'eau fruitée ajoute une touche sophistiquée. C'est une solution géniale lorsqu'on a un peu plus de temps pour préparer le mélange. Plus on ajoute de fines herbes, plus l'eau sera aromatisée.

RELAXATION : MÉDITATION SUR UNE PROMENADE EN FORÊT



Adopter une position confortable, assise ou couchée. Sentir son corps se détendre à mesure qu'une image se crée dans notre esprit. Visualiser une scène en forêt. On s'imagine en train de suivre un sentier dans la forêt. Sous nos chaussures, nous sentons la texture de terre molle, de mousse, d'aiguilles de pins et de feuilles mortes. En marchant, notre corps se décontracte. Notre esprit se vide de plus en plus à chacun de nos pas.

- Inspirer l'air frais de la montagne en laissant ses poumons se remplir complètement. Maintenant, expirer. Faire sortir tout l'air de nos poumons. On se sent délassé.
- Prendre une deuxième respiration profonde... revitalisante. Puis, expirer et sentir son corps se détendre encore davantage.
- Continuer à respirer lentement et profondément en marchant dans la forêt. Visualiser ce qui nous entoure.

L'air est frais, mais agréable. Les rayons du soleil filtrent à travers les arbres, créant des motifs mouvants sur le sol devant soi. Écouter les bruits de la forêt... Les oiseaux chantent. Une brise souffle doucement. Les feuilles dans les arbres s'agitent et se balancent au gré du vent. En marchant, notre corps se décontracte de plus en plus. On compte ses pas et on respire au rythme de nos foulées.

Inspirer 2, 3, 4... retenir 2, 3... expirer 2, 3, 4, 5.

Inspirer 2, 3, 4... retenir 2, 3... expirer 2, 3, 4, 5.

Inspirer 2, 3, 4... retenir 2, 3... expirer 2, 3, 4, 5.

Sentir son dos se détendre à son tour. La colonne vertébrale s'allonge, et les muscles se relâchent. Notre corps se départit de toute tension pendant que nous admirons le paysage autour de nous.

Nos jambes et le bas de votre corps, aussi, se détendent. On se sent libre et décontracté, en harmonie avec la nature. La brise continue de souffler à travers les cimes des arbres, mais nous sommes à l'abri, et l'air nous calme. On sent l'odeur de la forêt qui nous entoure. L'air est frais et rempli de parfum des arbres, de la terre et des ruisseaux des montagnes.

Au loin, on entend le bruit de l'eau qui coule... le doux murmure d'un ruisseau. Nous nous approchons du bruit du ruisseau. On continue de savourer ces moments en forêt et à prendre plaisir à cet exercice. Nous nous sentons en harmonie avec la nature. Nous percevons la chaleur du soleil sur notre peau, la douce brise caresser notre joue, les oiseaux qui chantent. Nous admirons les fleurs, les arbres, la vallée et les montagnes. Et voyons une large roche plate.

Nous nous allongeons sur cette pierre confortable et voyons le ciel bleu s'étendre au-dessus de nous. De petits nuages blancs flottent doucement là-haut, poussés par le vent. Délectons-nous de ce lieu paisible...

Laissons notre corps s'éveiller doucement. Une fois éveillé, le sentiment de calme, de paix et de détente continue. Remuer les doigts et les orteils pour éveiller ses muscles. Hausser les épaules et on s'étire.

Source : www.innerhealthstudio.com/promenade-en-foret.html

COIN BRICOLAGE : ARRANGEMENT DE PHOTOS SUR LES MURS

Pour cause de pandémie ou de canicule, on passe beaucoup de temps entre quatre murs, alors pourquoi ne pas simplement s'amuser à faire un montage de photos collées directement sur le mur avec du papier adhésif? C'est temporaire et si joli! La plupart des gens ont une foule de photos qui dorment dans des boîtes.

C'est le temps de les réveiller pour revivre de beaux souvenirs. On peut découper ses photos à son goût. Voici quelques exemples d'arrangements pour s'inspirer.



COIN BRICOLAGE : ON S'AMUSE AVEC LES MOTIFS

Cette activité de coloriage est facile et méditative. Il suffit de dessiner le contour de tout objet rond qu'on a sous la main en permettant aux cercles ainsi formés de se croiser. Puis on imagine un motif pour chaque section ainsi formée. Voici un exemple pour s'en inspirer.



JEUX DE MOTS : CHARADES

On se rappellera que dans le jeu des charades, chaque syllabe se prononce de la même façon qu'un mot existant. Ex. Mon **premier** sert à transporter l'eau (SEAU), on dort dans mon **second** (LIT), mon **troisième** fait la paire (DEUX). Puis on donne un indice sur la solution de la charade. Ex. Mon **tout** est costaud.

Quand on met les mots de la charade bout à bout, ça nous donne un nouveau mot.

Ex. SEAU-LIT-DEUX se prononce comme le mot SO-LI-DE. La solution de la charade est **SOLIDE!**

Allez, on essaie!

Charade #1

Mon **premier** est un légume rond

Mon **second** est un déterminant possessif

Mon **tout** vit dans l'eau

Charade #2

Mon **premier** est un oiseau dit voleur

Mon **second** est un animal aux longues oreilles

Mon **troisième** est la 15ème lettre de l'alphabet

Mozart aimait mon tout

Charade #3

Mon **premier** est un gros mot qui veut dire bête

Mon **second** est un breuvage

Mon **troisième** est le contraire de triste

Mon **quatrième** est la 2ème syllabe du mot maison

Mon **tout**, les enfants ne l'aiment pas forcément

Charade #4

Mon **premier** s'allonge chez Pinocchio

Mon **second** n'est pas habillé

Mon **troisième** permet de rouler la nuit

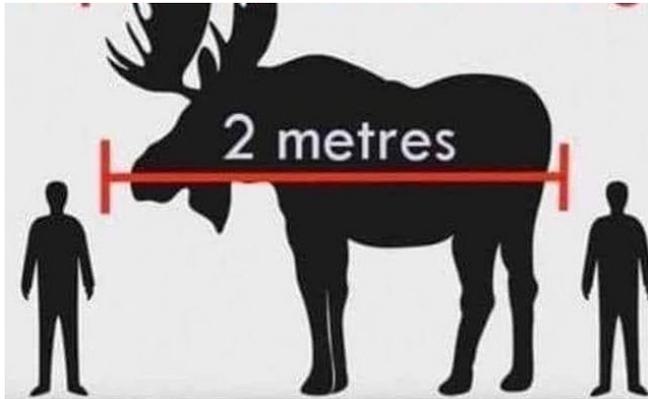
Mon **tout** est une fleur qui s'épanouit dans l'eau



Solution de la charade :

Charade #4: NEZ-NU-PHARE = NÈNUPHAR
Charade #3: CON-JUS-GAI-SON = CONJUGAISON
Charade #2: PIE-ANE-O = PIANO
Charade #1: POIS-SON = POISSON

QUIZ SUR LE CANADA : BONNE FÊTE CANADA!



Un petit défi pour tester ses connaissances générales ou en apprendre plus sur le Canada qui est à l'honneur!

1. Marin britannique, il fit plusieurs voyages exploratoires au Canada, à la recherche du passage du Nord-Ouest. Une baie du Nunavut porte aujourd'hui son nom. Qui est-il?

- a. James Cook, b. John Fundy, c. Sir Paul Ungava, d. Sir Martin Frobisher.

2. Groupe rock originaire de Winnipeg, leur principal succès

est la pièce *Takin' Care of Business*. De qui s'agit-il?

- a. Rush, b. April Wine, c. The Guess Who, d. Bachman Turner Overdrive

3. Ville de la Saskatchewan qui tire son nom de la forme de la rivière qui la traverse. Dans l'univers d'Harry Potter, une célèbre équipe de Quidditch, les Météorites, la représentent.

- a. Moose Jaw, b. Medicine Hat, c. Yellowknife, d. Whitehorse.

4. Région du sud de la Colombie-Britannique, on la connaît principalement pour ses produits de l'agriculture; les fruits et le vin.

- a. Cantons-de-l'Ouest, b. Vallée de la Matapédia, c. Vallée de l'Annapolis, d. Vallée de l'Okanagan

5. De tous les lacs du monde, quel pourcentage de ces lacs se retrouvent au Canada?

- a. 20%, b. 40%, c. 60%, d. 80%

6. Cette ville du nord de l'Ontario est peuplée par une importante communauté francophone.

Elle est surnommée « capitale du nickel » à cause de l'abondance de ce minerai dans son sous-sol.

- a. Sudbury, b. Saint-Boniface, c. Timmins, d. Hearst

Solution du quiz :

6. a. Sudbury

5. c. 60% (il y a 31 752 lacs majeurs au pays)

4. d. Vallée de l'Okanagan

3. a. Moose Jaw,

2. d. Bachman Turner Overdrive

1. d. Sir Martin Frobisher

NOUVEAU JEU DE CARTES EN SOLITAIRE

Le jeu solitaire des 4 rangées

Placement du jeu de cartes

Pour commencer le jeu des 4 rangées, les cartes sont disposées en quatre rangées de 12 cartes, face cachée.

On place les 4 cartes qu'il reste en réserve, face cachée en bas des rangées et on en retourne une.

Comme on voit sur la 1re photo, la 1re colonne de gauche recevra les cartes de valeur **2**. La 2e colonne, les cartes **3**. la 3e colonne, les cartes **4**, etc. La colonne de droite recevra les **Rois**. (**V** = Valet, **D** = Dame, **R** = Roi).

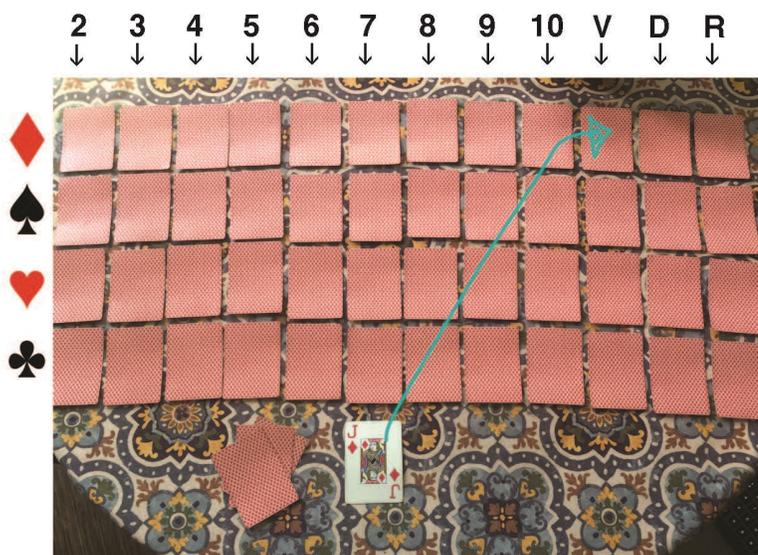
Vous mettez le reste du paquet en une pile, face visible. C'est la réserve dans laquelle vous puiserez.

Le but du jeu

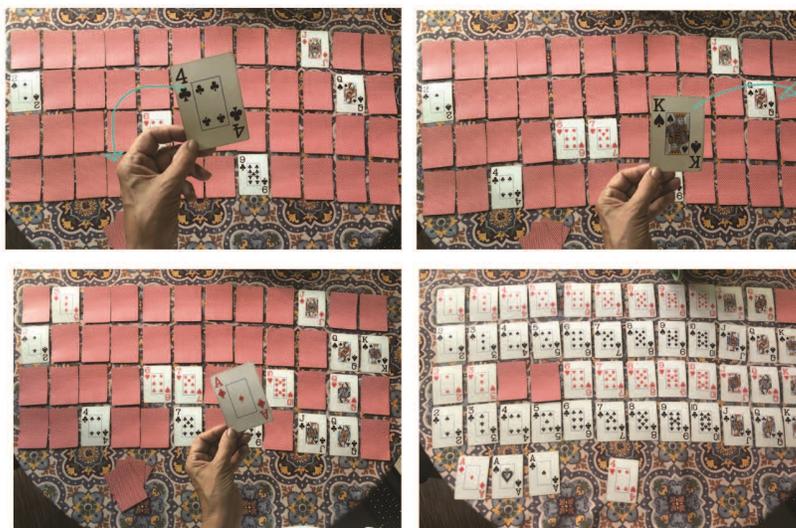
L'objectif est de placer toutes les cartes dans la colonne de leur valeur **AVANT** d'avoir retourné tous les **AS**.

Comment les place-t-on?

- Dans l'exemple, on a placé la 1re carte retournée (**Valet de carreau**) dans la colonne de sa valeur. On a décidé que la 1re rangée serait pour le carreau. On a placé le **V de carreau** dans la 10e colonne dans la rangée des carreaux et on a enlevé la carte qui se trouvait là.
- On a retourné cette carte délogée. C'était le **2 de pic**. On a décidé que la 2e rangée serait pour le pic. On a placé le **2 de pic** dans la 1re colonne.
- On a retourné la carte délogée, c'était le **6 de coeur**. On a décidé que la 3e rangée serait pour le coeur et donc, la 4e pour le trèfle.
- Ainsi de suite, on a retourné la carte délogée par le **6 de coeur**, etc.



Exemples:



À propos des AS

Quand la carte qu'on déloge est un **AS**, on retourne une autre des cartes en réserve (en espérant que c'est pas un **AS**!) et on la place dans la bonne colonne.

Le jeu s'arrête quand les 4 AS ont été retournés.

La patience est réussie si on a pu placer toutes les cartes dans leur colonne AVANT d'avoir retourné tous les AS.

NOTE

On peut faire le même jeu en enlevant d'abord les cartes de valeur 2 à 5, ce qui élimine 4 colonnes et prend moins de place sur une table!

JEUX DE MOTS : THÈME DES FLEURS

Pour ce jeu, il suffit d'assembler deux syllabes pour faire un mot. Par exemple: MU + GUET = MUGUET

MONE	ET	CUS	AZA	RO	CISSE
QUILLE	RITE	ÏEUL	CYCL	OTIS	TUL
SE	EDEL	ETTE	CRO	LIA	DÉE
ONIA	NIUM	RETTE	ENLIT	BÉG	CINE
ORCHI	LET	WEISS	ANÉ	THE	PISS
GLA	IPE	JACIN	VIOL	PÂQUE	OEIL
CAPU	GÉRA	MYOS	BLEU	JON	LICOT
AMEN	DAH	MARGUE	COQUE	LÉE	NAR



Solution :

COQUELICOT – CROCUS – GÉRANIUM – JACINTE – JONQUILLE – MYOSOTIS – NAR-
 CISSE – PAQUERETTE – PISSENLIT – VIOLETTE – OEILLET – MARGUERITE – ORCHIDÉE –
 ROSE – TULIPE – ANÉMONE – AZALÉE – BÉGONIA – BLEUET – CAPUCINE – CYCLAMEN –
 DAHLIA – EDELWEISS – GLAIEUL

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

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité poste 235

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Gestionnaire des programmes poste 233

Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Ella-Monia Irakoze, bureau 2015 poste 263

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

CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

Site web : www.caheritage.org

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

Twitter : www.twitter.com/CAHdepuis4oans