



# LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT

## Juillet 2021

### MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous et à toutes,  
et bon été,

Nous sommes très fiers de pouvoir finalement vous présenter notre programme d'été. Hé oui, notre programme d'été!

C'est un privilège, après avoir parcouru un si long et périlleux chemin, de pouvoir nous

retrouver, à nouveau face à face, pour lancer notre phase de récupération estivale.

La plupart d'entre nous sont maintenant complètement vaccinés et nous nous sentons donc à l'aise pour recommencer à nous réunir afin de profiter du beau temps et de nos activités traditionnelles en cette période de l'année.

Nous devons bien entendu continuer d'être prudents. Pour tous ceux d'entre vous qui n'ont toujours eu l'opportunité de se faire vacciner, je vous encourage à contacter notre équipe de soutien si vous avez besoin d'aide pour la navigation du système. Seule une communauté entièrement vaccinée nous permettra de créer un espace sécuritaire où nous retrouver et profiter de la compagnie les uns des autres. Nous vous prions de vous faire vacciner, pour votre tranquillité d'esprit... et la nôtre!

Ensemble, nous pourrions reprendre le chemin là où il a été interrompu par la pandémie, vers un environnement sans COVID 19. Ensemble, nous aurons l'occasion de planifier et de concevoir la manière d'optimiser notre programme de vieillissement et de vie active afin de mieux répondre aux besoins de chacun.

Nous sommes tous fatigués de nous connecter virtuellement et je sais qu'avec le beau temps et la reprise des activités, plusieurs considèrent déjà ranger tablettes et appareils électroniques pour la saison. Nous comprenons cela tout à fait! Mais il serait dommage de perdre les compétences et astuces que nous avons apprises jusqu'à présent. Mieux vaut continuer de s'entraîner durant l'été!

Les bonnes raisons pour se connecter et interagir virtuellement vont désormais se multiplier. Nous sommes impatients d'offrir un programme hybride (en présence et en ligne) à l'automne et nous offrirons aussi plus d'opportunités pour tous de pratiquer vos compétences informatiques et d'identifier ce qui fonctionne pour vous et ce que vous passionne.

Ici à CAH, notre équipe, qui a travaillé sans relâche pour assurer la sécurité et le confort de tous, va maintenant se permettre une pause bien méritée. Chacun à son tour aura l'occasion de prendre quelques jours de congé pour se reposer et se ressourcer.

Je profite de cette Gazette pour souligner quelques changements que notre organisation a connus et d'autres qui sont en cours.

Michelle, notre cuisinière, a quitté notre équipe pour se concentrer sur son projet personnel d'entrepreneuse. Elle va certainement nous manquer et nous lui souhaitons bonne chance et plein de succès pour l'avenir.

Ella, notre gestionnaire de cas, a également quitté l'équipe pour profiter d'une offre d'emploi plus près de chez elle. Ella continuera à soutenir les francophones en déclin cognitif dans la région de Durham mais le fera avec l'équipe

## MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

de la Société Alzheimer. Une nouvelle gestionnaire de cas a été identifiée et se joindra à l'équipe après l'été. De plus, le 12 juillet, nous aurons le plaisir d'accueillir Andrée Paulin, la nouvelle directrice exécutive adjointe.

Notre Assemblée générale annuelle aura lieu en septembre, et sera très probablement virtuelle une fois de plus. En attendant, c'est le moment de vous assurer que votre affiliation en tant que membre de CAH est à jour et que vous êtes en mesure de vous engager dans la gouvernance en votant.

En septembre, nous lancerons également un programme d'engagement pour les membres, les clients, les aidants et le personnel, afin de prendre un moment ensemble pour réfléchir de manière critique aux événements de la dernière année et à la manière dont nous voulons que la phase de reprise post-pandémique se déroule.

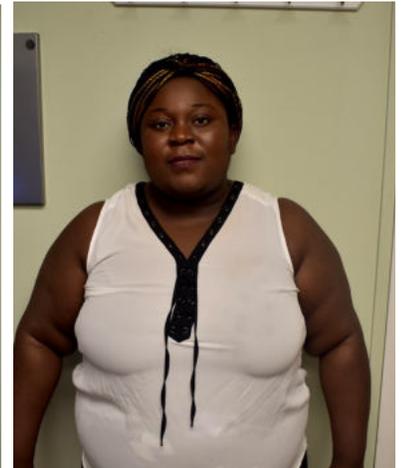
Nous examinerons nos objectifs et priorités stratégiques pour nous assurer qu'ils sont toujours pertinents et qu'il n'y a pas des nouvelles opportunités à saisir. Nous examinerons nos plans d'expansion de l'offre de logement abordable avec services et partagerons les mises à jour de nos programmes.

Mais surtout, nous aurons besoin de la contribution et de la rétroaction de chacun pour nous donner les éléments et les orientations nécessaires à la construction de notre futur. Ensemble, nous identifierons les moyens de lutter contre l'âgisme ainsi que contre toute forme de discrimination, d'abus et de racisme, et nous veillerons à nous positionner clairement en tant que fournisseur de services inclusifs et véritablement adaptés aux personnes âgées.

L'engagement et le lien avec notre communauté sont des éléments clés de notre vision et de notre feuille de route stratégique. Nous espérons que chacun répondra et s'engagera avec enthousiasme à façonner l'avenir du CAH et des services de soutien en français pour les personnes âgées dans la région du Grand Toronto.



**Barbara Ceccarelli**  
Directrice générale, CAH



## NOUVELLE APPROCHE DE NOTRE CVA POUR 2021-2022



Comme vous le savez tous, durant ce temps de la pandémie, le Centre de vie active de CAH, comme d'autres organismes, a annulé toutes les activités en salles ou en personne à la Place Saint-Laurent, tels les séances d'exercices et les sorties. Au CVA, nous avons adopté un mode de livraison virtuel pour une bonne partie de nos activités à distance. Notre objectif était de soutenir nos membres et clients et de leur donner les outils et les moyens appropriés à leurs besoins afin que ces derniers gardent un mode de vie actif et restent motivés et engagés.

Maintenant que les mesures de protection ont été assouplies et que presque tous nos membres, résidents et personnel ont eu leur deuxième dose de vaccin contre la COVID-19, nous avons commencé la réouverture officielle de certaines activités, tout en suivant les protocoles et les consignes de la Ville de Toronto et de la santé publique en matière d'hygiène et de distanciation sociale.

Nous avons recommencé la messe tous les mercredis avec un nombre réduit. Notre chapelle reçoit maintenant les fidèles en deux groupes. Nous avons aussi repris les pauses-café spéciales et les soirées Hot Dog et BBQ. Notre coiffeuse Rita est de retour tous les jeudis, ainsi que le bingo, un lundi sur deux dans la salle à diner.

Chers membres et clients, nous vous tiendrons informés de tout changement ou nouvelle de réouverture des autres activités en personne. Soyez assurés que nous faisons de notre mieux afin de vous donner un service de qualité en matière d'activation et de socialisation, ce qui est primordial pour votre bien-être en général car cela nous tient à cœur.

Nous tenons à remercier chacun et chacune de vous pour votre précieuse patience, votre soutien et collaboration durant ce temps de pandémie.

Au plaisir de vous revoir en personne et en bonne santé cet été.

*Quelques photos des résidents de PSL dans leur jardin communautaire.*



## ENSEMBLE, COMBATTONS LE VIRUS DE LA COVID-19



Ça y est, nous y voilà et d'aucuns diraient « enfin! ».

La vie reprend progressivement son cours normale, mais pour atteindre cette normalité en toute sécurité et profiter pleinement des activités organisées par le CVA pendant cette période estivale, nous vous encourageons fortement à vous faire vacciner.

La vaccination permet non seulement de se protéger soi-même, mais aussi de protéger les autres. Elle nous permet également de recommencer à vivre de bons moments avec nos proches et nos amis dans notre quotidien.

Il ne fait aucun doute que nous avons connu une période très difficile à cause de cette pandémie et notre souhait le plus ardent est qu'elle soit derrière nous. La seule solution pour y arriver aussi rapidement que possible, c'est de se faire vacciner. Alors, faites votre part en vous faisant vacciner comme les autres. Il en va de l'intérêt de nous tous.



**AGA 2021 REPORTÉE EN SEPTEMBRE!**



**ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE ANNUELLE  
DE CAH 2021**



**DATE À VENIR!**

# QUOI DE NEUF ?

## CÉLÉBRATION DE LA FÊTE DU CANADA 2021

Après des semaines de confinement et une année de restriction, clients et résidents se sont retrouvés sur la terrasse de la Place Saint-Laurent pour célébrer la fête du Canada organisée par CAH.

L'événement s'est déroulé dans une ambiance conviviale, pour le plus grand plaisir des participants.





### La pandémie a levé le voile sur l'impact néfaste de l'isolement des aînés...

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.

### À quoi servent les fonds recueillis?

Les profits de la 1re campagne de BIENVEILLANCE en 2020 ont d'abord été utilisés pour assembler des **paniers d'activation** qui ont été distribués auprès des clients de CAH. Nous avons ensuite procédé à l'achat d'une **vingtaine de tablettes intelligentes** et des **écouteurs** de haute qualité que nous offrons aux aînés pour leur permettre de communiquer via les différents moyens électroniques (afin de faciliter la télémédecine, de garder le contact en ligne avec ceux qu'ils aiment et de pouvoir participer à nos activités virtuelles). Nous avons amorcé des **séances de formation** afin de bâtir leur capacité technologique pour mieux utiliser les tablettes et les ressources en ligne. L'installation du **wifi dans tout l'édifice** de Place Saint-Laurent a été complétée en octobre 2020 (au coût de 20,000\$), assurant l'accès gratuit à l'internet pour les résidents de Place Saint-Laurent.

**Mais il y a beaucoup plus encore!** Vos dons et votre BIENVEILLANCE nous donnent la flexibilité pour répondre à une foule de besoins ponctuels qui ne sont pas visibles saufs 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 dons.

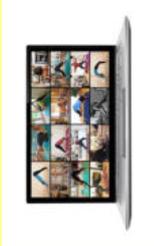
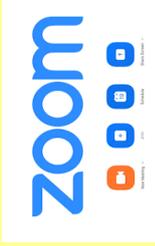
**La vie est remplie d'imprévus! Grâce à vos dons, nous avons la flexibilité voulue pour répondre de façon créative à des besoins individuels et spécifiques de nos clients.**

# CALENDRIER du CVA: juillet 2021

## Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 5 14 h 5-16 h Bibliothèque	 6	 7 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2 15 h crème glacée	1 Fête du Canada Jour férié	2	3	4 15 h Aquarelle
12 10 h Focusing 14 h 45-16 h Bibliothèque 14 h-15 h Bingo	13	14 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2 14 h Pause-café spéciale Fête de la Bastille	8 RDV avec Rita la coiffeuse à partir de 12 h	9 10 h-14 h Sortie à High park Places limitées	10	11 15 h Aquarelle
19 14 h 45 -16 h Bibliothèque	20	21 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2 15 h crème glacée	15 RDV avec Rita la coiffeuse À partir 12 h 17 h soirée Hot Dog	16	17	18 15 h Aquarelle
26 14 h 45-16 h Bibliothèque 14 h-15 h Bingo	27	28 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2	22 RDV avec la coiffeuse À partir de 12 h	23	24	25 15 h Aquarelle
			29 RDV avec Rita la coiffeuse À partir 12 h 14 h 30 Club de lecture 17 h soirée BBQ	30 14 h Atelier santé avec Georgette Via zoom Places limitées en salle	31	

# CALENDRIER du Zoom: juillet 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec	2 11 h -12 h Mise en-forme
5 11 h-12 h Mise en-forme	6 	7	8 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec	9 11 h -12 h Mise en-forme
12 11 h-12 h Mise en-forme	13 	14	15 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	16 11 h -12 h Mise en-forme
19 11 h-12 h Mise en-forme	20	21	22 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	23
26 11 h-12 h Mise en-forme	27 	28 15 h -16 h Pause-café virtuelle Mes beaux souvenirs de voyage	29 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	30 14 h-15 h 30 Atelier santé avec Georgette

## Août 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 15 h Aquarelle
2 congé civique Férié	3	4 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2	5 RDV avec Rita la coiffeuse À partir de 12 h 17 h soirée Hot Dog	6 13 h 30 Activités de groupe à l'extérieur	7	8 15 h Aquarelle
9 14 h 45-16 h Bibliothèque 15 h-15 h Bingo	10	11 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2	12 RDV avec Rita la coiffeuse À partir de 12 h	13 14 h-16 h Pause-café spéciale Fête nationale de l'Acadie	14	15 15 h Aquarelle
16 14 h 45-16 h Bibliothèque	17	18 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2 15 h Crème glacée	19 RDV avec Rita la coiffeuse À partir de 12 h 17 h soirée BBQ	20	21	22 15 h Aquarelle
23 14 h 45-16 h Bibliothèque 15 h-16 h Bingo	24	25 La messe 10 h 30 groupe 1 11 h 15 groupe 2 14h30 Club de lecture	26 RDV avec la coiffeuse A partir de 12 h	27 15 h Crème glacée	28	29 15 h Aquarelle
30 14 h 45-16 h Bibliothèque	31					

## SÉANCES DE MISE EN FORME

Avant de faire toute série d'exercice de votre choix, il est bon de prévoir une période de réchauffement. Cette série dure 20 à 30 minutes.

**NOTE: Faire des répétition selon ses capacités.**

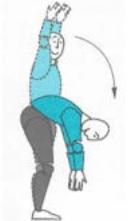
### Exercice 1 : Épaules

Dos à une porte, tenez la poignée, puis éloignez légèrement le corps de la porte en restant toujours dos à celle-ci. **Répéter 8-10 fois.**



### Exercice 2 : Dos

Déroulez le corps vertèbre par vertèbre. Étirez-vous vers le ciel, puis penchez-vous à nouveau lentement. **Répéter 8 à 10 fois.**



### Exercice 3 : Mollets

Fléchissez la jambe à l'avant, maintenez 5 secondes, puis relâchez. Gardez toujours les deux talons au sol. **Répéter 8 à 10 fois.**



### Exercice 4 : Chevilles

Faites des rotations de la cheville. Vous pouvez dessiner des 8 avec votre cheville dans les deux sens. **Répéter 5 fois de chaque côté.**



### Exercice 5 : Fessiers

Levez et descendez la jambe sans arquer le dos. **Répéter 5 fois de chaque jambe.**

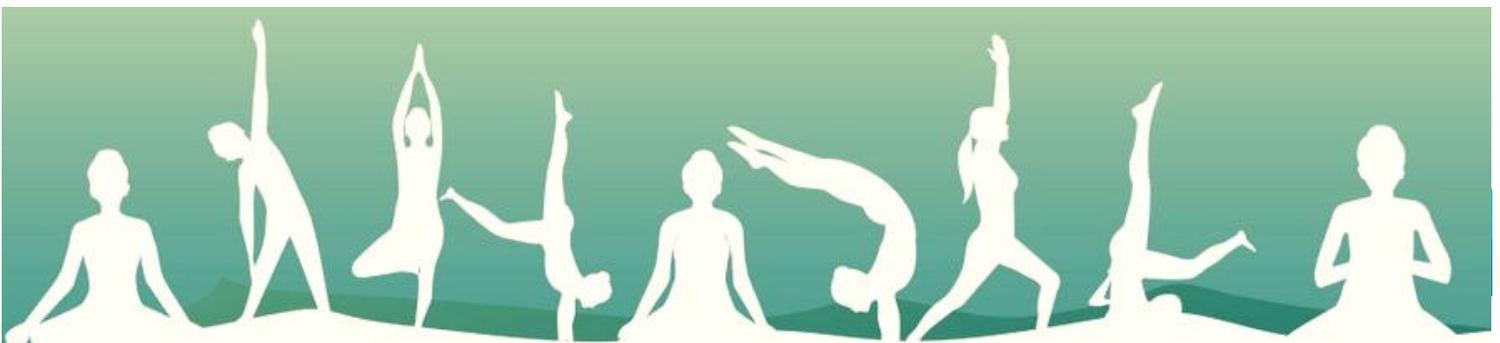


### Exercice 6: Triceps

Soulevez le corps. Placez la main sur l'épaule et le coude au mur. Appuyez-vous graduellement sur le coude. **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: [www.move50plus.ca](http://www.move50plus.ca).

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH offrant les lien vers les séances de mises en forme de l'animateur Fabrice ainsi que des vidéos de yoga avec Anna: [www.caheritage.org/notresantephysiqueexercices](http://www.caheritage.org/notresantephysiqueexercices)



## COIN CUISINE : SALADE DE PÂTES À LA MÉDITERRANÉENNE

Nous vous proposons une recette de salade de pâtes à la méditerranéenne, facile et rapide à réaliser et surtout goûteuse et diététique.

### INGRÉDIENTS :

- Pâte courte (macaronis) 200 g
- 2 tomates
- ½ concombre
- Un petit oignon rouge
- ½ tasse du fromage feta (100 g)
- 2 c à s d'olives noires dénoyautées
- 1 c à s basilic
- 1 c à s origan
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût.



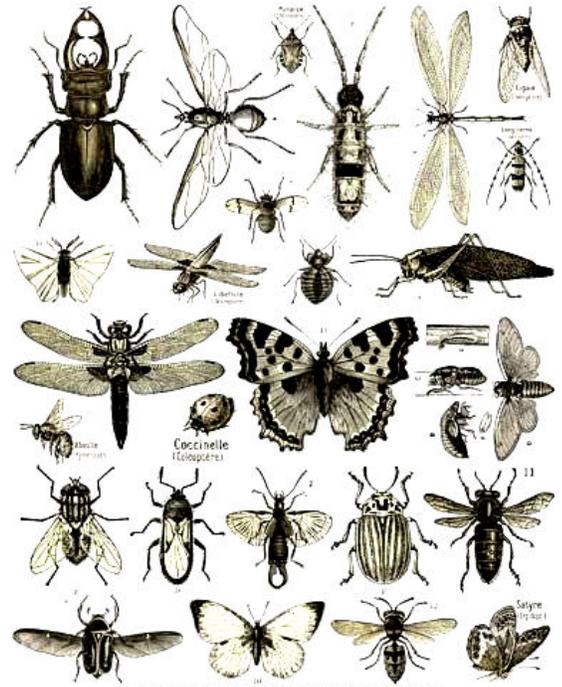
### PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, en suivant les indications de l'emballage. Coupez les tomates en dés.
- Pelez et épépinez le concombre et coupez la chair en dés.
- Pelez et émincez l'oignon en lamelles. Émiettez le fromage feta.
- Dans un saladier, mélangez les pâtes avec les 3/4 des ingrédients. Ajoutez l'huile d'olive, le basilic, sel et poivre. Mélangez.
- Répartissez par-dessus le reste des ingrédients sauf les (olives). Saupoudrez d'origan. Ajoutez les olives noires. Servez à température ambiante.



## JEUX DE MOTS : THÈME LES INSECTES

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



**ABEILLE**  
**AGRION**  
**AILES**  
**ANTENNE**  
**BLATTE**  
**BOURDON**  
**CAFARD**  
**CHENILLE**  
**CIGALE**  
**COCCINELLE**  
**COLONIE**

**CRIQUE**  
**DARD**  
**DIPTERES**  
**ELYTRE**  
**FOURMI**  
**FRELON**  
**GRILLON**  
**GUEPE**  
**HANNETON**  
**IMAGO**  
**INSECTE**

**LARVE**  
**LIBELLULE**  
**LOCUSTE**  
**LUCANE**  
**LUNE**  
**MANTE**  
**MOUCHE**  
**MOUSTIQUE**  
**PAPILLON**  
**PATTE**  
**PIQUE**

**POUX**  
**PUCE**  
**PUNAISE**  
**SAUTERELLE**  
**TAON**  
**TEIGNE**  
**TERMITE**  
**VACCINS**

Le mot mystère : **Entomologiste**

## COIN BRICOLAGE : FABRIQUER UN TERRARIUM POUR PLANTES

Tout le monde aimerait avoir un beau jardin. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible de créer cet espace quand on habite dans un appartement. De plus, il est difficile de profiter tout au long de l'année de la verdure, surtout quand on habite dans un pays froid. Cependant, vous pouvez créer vous-même votre petit coin nature à la maison en fabriquant un terrarium pour plantes.

Dans cette Gazette, nous vous proposons une décoration formidable, qui vous apportera une touche naturelle pour rafraîchir votre intérieur.

### MATÉRIEL REQUIS

- Récipient en verre assez profond pour accueillir vos plantes avec leurs racines.
- Terreau (dépend du type de plantes que vous avez choisi, mais, en générale, il doit être léger et bien drainé)
- Galets, gravier ou sable pour le drainage
- Charbon actif
- Décorations, telles petites figurines ou billes de verre
- Plantes
- Couches de mousse ou fibre de verre



### INSTRUCTIONS

- Pour commencer, bien nettoyer votre récipient afin d'éviter le risque de développement de bactéries.
- Ajouter des galets ou du gravier que vous devez mélanger avec une poignée de charbon et poser au fond du récipient en verre. La couche formée doit être autour de deux centimètres (1 pouce).
- Puis, ajoutez une couche de mousse ou de fibre de verre pour empêcher le terreau de couler dans le gravier.
- En fonction du type de plantes, vous devez ensuite verser du terreau pour former une couche entre 5 et 10 centimètres (2 à 4 pouces). Tapotez et égalisez bien la surface.
- Formez les trous pour installer vos plantes.
- Décorer votre terrarium de cailloux, de morceaux de mousse, d'écorces et autres décorations.

### ASTUCES D'ENTRETIEN DE VOTRE TERRARIUM

Placez le terrarium dans un endroit où il va recevoir de lumière indirecte et qui est bien chauffé.

Quant à l'arrosage, sa fréquence est étroitement liée au type de terrarium et de plantes choisies. Les plantes placées dans des terrariums ouverts ont besoin d'être arrosées une à deux fois par semaine. Si vous avez opté pour un cactus, l'arrosage recommandé est une fois par mois.

Veuillez aussi retirer toute feuille et tige morte, ainsi que les éventuelles moisissures afin que vos plantes soient en bonne santé.

## JEUX DE MOTS : ANAGRAMME

Trouver le mot à l'aide de la définition

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	Grâce à elles j'ai des œufs	POULES
EREATTIR	Elle pouvait se prendre à 60 ans	1-
IMECNA	Invention des frères Lumières	2-
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	3-
OUIRERS	Il éblouit un visage	4-
MALICE	Un escargot sans maison	5-
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	6-
SCENARISTE	André Malraux en a fait	7-
RONBREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux...	8-
TRIAGE	Vendredi c'est le ....du loto	9-
IMANOS	Il fait bon y vivre	10-

Solution :

1-RETRAITE 2-CINÉMA 3-CIDRE-4-SOURIRE 5-LIMACE 6-TARTES 7-RÉSISTANCE  
8-RECONSTRUIRE 9-TIRAGE 10-MAISON

## 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
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](http://www.caheritage.org)

FACEBOOK: [www.facebook.com/CAHToronto](https://www.facebook.com/CAHToronto) – [www.facebook.com/CAHOshawa](https://www.facebook.com/CAHOshawa)

TWITTER: [www.twitter.com/CAHdepuis4oans](https://www.twitter.com/CAHdepuis4oans)