



LA GAZETTE : juillet-août 2024

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons la Gazette d'été avec son programme d'activités du Centre de vie active.

Un programme en douceur, comme l'an passé, le temps des vacances pour certains, le temps des grosses chaleurs aussi.

Le 26 juin 2024 s'est tenu la 46^e Assemblée générale annuelle (AGA) de CAH dans l'auditorium du Collège Boréal. Plutôt que d'organiser l'AGA à la Place Saint-Laurent, le conseil d'administration avec l'équipe de direction ont fait un choix qui vise à montrer notre engagement communautaire francophone. En effet nous travaillons depuis longtemps avec le Collège Boréal, entre autres, sur la formation de préposés aux soins ou encore le recrutement des francophones. Nous ne nous sommes pas éloignés de notre base puisque le collège est maintenant dans le District de La distillerie, à 500 mètres de chez nous.

Ce fut une assemblée importante en cette année de planification stratégique, mais pas seulement pour cette raison. En effet, nous avons alors dévoilé la plaque commémorative des douze membres fondateurs de la corporation Les Centres d'Accueil Héritage. C'est donc dans ce lieu phare de la francophonie ontarienne, cet espace tourné

vers l'avenir, que nous avons pu reconnaître la contribution de Monsieur Pierre Gravel, le dernier représentant des fondateurs, résident de la Place Saint-Laurent et membre de notre CVA.

Notre CVA, que nous continuons de dynamiser, joue un rôle important dans la mise en œuvre de notre plan stratégique de par les liens étroits qu'il doit établir avec les communautés francophones du Grand Toronto. Notre Rapport d'impact 2024, disponible sur le site www.caheritage.org/publications/rapportannuel mentionne les bénéfices du CVA pour ses membres, leur niveau de satisfaction et met l'accent sur les actions à mener pour l'améliorer. Je vous invite à vous joindre à nous et/ou mettre à jour votre adhésion. Pour mieux planifier nos activités, nous avons besoin de bien comprendre notre capacité et prévoir le nombre de participants. Nous vous rappelons que les pauses-café régulières sont ouvertes à tous alors que les pauses-café spéciales sont organisées par le CVA, pour les membres du CVA en règle.

Cette année, nous célébrons les dix années d'existence du Service de Jour CAH à Oshawa dans la région de Durham. Les détails du programme proposé aux aînés francophones sont sur le site www.caheritage.org/nos-services/oshawa. L'équipe se mobilise déjà pour mieux faire connaître ce service qui a la capacité d'accueillir plus de clients et aussi pour préparer la célébration du 10^e anniversaire qui se tiendra lors d'une journée porte ouverte en octobre 2024 à la Paroisse de l'Assomption (qui héberge notre service de jour). Nous en parlerons bientôt.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

L'été sera chaud, n'oubliez pas d'identifier autour de vous les lieux publics qui sont ouverts pour se rafraîchir (bibliothèques, centres communautaires...). Nous vous invitons aussi à venir profiter de notre accueillante terrasse et de participer au BBQ annuel de célébration de la Fête du Canada. D'ailleurs, le CVA va organiser des jeux pour que l'on puisse s'amuser une fois les grosses chaleurs passées.

Merci à tous pour votre participation et votre soutien.

Je vous souhaite un bel été.



Fabien Schneider
Directeur général Adjoint de CAH



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE CAH DU 26 JUIN 2024



La 46e assemblée générale annuelle (AGA) de CAH s'est tenue pour la première fois le mercredi 26 juin 2024 au Collège Boréal de Toronto. Membres de la corporation, résidents, membres du personnel, partenaires et amis de CAH ont assisté à l'assemblée générale annuelle.

Comme il se doit, les participants ont pris acte du rapport d'impact 2024, présenté conjointement par le président du CA, Denis Frawley, et la directrice générale de CAH, Barbara Ceccarelli, suivi par la présentation des résultats de la planification stratégique 2024, ainsi que de l'adoption de la modification du règlement no 1.

Ensuite, ce fut au tour de la trésorière du CA, Geneviève Grenier, de présenter les états financiers se terminant le 31 mars 2024.

Il y a également eu la remise de deux certificats à deux membres honoraires pour leurs contributions exceptionnelles aux activités de l'organisme. Il s'agit de **Sylvie Lavoie** et **Denis Frawley**, président sortant du CA.

Après la levée de la séance, le président et la vice-présidente ont procédé au dévoilement de la nouvelle plaque des membres fondateurs de la corporation, ceci en présence du seul membre vivant parmi les douze membres. Il s'agit de **Pierre Gravel**, résident à la Place Saint-Laurent.

À l'issue de la rencontre, les membres du CA se sont réunis à huis clos et ont procédé à l'élection de leur bureau exécutif qui se compose comme suit : Président, Marek Nesvabda; Vice-présidente, Joyce Irvine; Trésorière, Geneviève Grenier; Secrétaire, Diane Saint-Pierre.





Juin, Mois national de l'histoire autochtone Présentation de l'artiste Métis Diane Montreuil

En tant qu'alliés, nous reconnaissons qu'il est de notre responsabilité de continuer notre éducation sur les peuples autochtones, Métis et Inuits. C'est pourquoi nous étions particulièrement heureux de recevoir la sympathique Métis algonquine (Anishinabe) et franco-phonie [Diane Montreuil](#) dans le cadre de Juin, Mois national de l'histoire autochtone depuis 2009.

Nous savions que les aînés sont des personnes respectées qui jouent un rôle clé dans les communautés autochtones et nous voulions entendre l'artiste de 70 ans à ce sujet.

« Je ne suis pas une Aînée (Elder). C'est un entraînement de plus de 30 années! Mais je suis ce qu'on appelle une gardienne du savoir.»

Le terme Aîné ne fait pas référence à l'âge d'une personne, mais plutôt au niveau de connaissances culturelles et traditionnelles qu'elle détient. Les Aînés et les gardiens du savoir assurent la continuité culturelle.

Diane a commencé la présentation par une cérémonie de la fumée, brûlant de la sauge blanche pour un acte de purification du corps, des lieux et de l'esprit. Les participants en cercle se sont tour à tour imprégnés de la fumée odorante. Dans le processus de la fumigation, les quatre éléments sont représentés: le coquillage représente l'eau, l'allumette qui embrase la sauge est le feu, les herbes sont la terre et enfin la fumée, l'élément air.

L'artiste Métis appuie ses commentaires à l'aide de ses tableaux au contenu symbolique de ses tableaux. «Nos Aînés doivent nous rappeler qu'on est d'abord une forme spirituelle.» Elle nous parle du rituel du tambour au lever du jour, symbolisant les battements de notre coeur et se voulant une expression de gratitude pour cette nouvelle journée qui nous est donnée.

Elle raconte sa rencontre avec une "Elder" d'Ohio, pour laquelle elle a laissé tombé sa carrière de décoratrice afin de la suivre durant 10 ans et l'assister tout en apprenant. Elle est devenue mère de cérémonies, aidant à la préparation des loges de sudation.

Diane a aussi effleuré le sujet du rituel annuel qu'elle fait: quatre jours, quatre nuits seule en forêt, sans boire ni manger, à demander au Créateur d'enlever ce dont on n'a pas besoin. Ça donne à réfléchir...

«Nous voyons le vieillissement autrement. Ce n'est pas une position passive. C'est notre responsabilité de transmettre notre culture», puis elle rajoute, sereine, «Mon chemin n'est pas encore fini. Mais je n'ai plus de pensées négatives.»

LES CIGALES CHANTERONT COMME JAMAIS (OU PRESQUE)



Voici un extrait d'un article de Raphaël Germain publiée dans **la Presse**, qui nous parle de la nature de sa résilience et de sa patience. Il semblerait que certaines des cigales arriveront chez nous et qu'il y a une morale à l'histoire.

www.lapresse.ca/dialogue/chroniques/2024-01-26/les-cigales-chanteront-comme-jamais-ou-presque.php

L'été prochain, deux importantes populations de cigales émergeront en même temps dans le Midwest américain. Cela se produit seulement tous les 221 ans. Vers la fin du mois d'avril,

les cigales vont commencer à apparaître, elles vont, en fait, sortir de la terre où elles dorment depuis des années, pour tenter de se reproduire sous le soleil.

Jean de La Fontaine était un habile moralisateur, mais un piètre naturaliste : les cigales ne chantent pas tout l'été, elles chantent durant quelques semaines, et encore. La majorité de leurs belles saisons se déroule dans le silence du sol où les nymphes se terrent, patientes, à environ deux mètres et demi de profondeur. Certaines espèces attendent deux ou trois ans, voire plus, avant de remonter laborieusement jusqu'à l'air libre.

On peut facilement se laisser aller à une certaine rêverie en imaginant ces existences recluses, une vie d'antichambre et de coulisses avant le grand spectacle, quelques frénétiques semaines de musique et de sexe, une vraie débauche, et puis merci, bonsoir, elles meurent, sans jamais avoir senti de nouveau l'étreinte de la terre. Les cigales du Midwest se démarquent par la longueur de leurs cycles de vie. Deux « couvains » se partagent une immense portion du territoire, le XIX, appelé aussi Great Southern, qui réapparaît tous les 13 ans, et le XIII, ou Northern Illinois, dont la période de dormance dure un hallucinant total de 17 ans.

Or, cette année, on y arrive, les couvains XIX et XIII vont émerger de leur long sommeil en même temps. Faites le calcul, 13×17 , c'est une occurrence qui ne se produit que tous les 221 ans, de quoi plonger dans un substantiel émoi les entomologistes amateurs et professionnels qui, au bas mot, ne se peuvent plus. L'émergence des deux couvains sera un événement sans grandes conséquences sur notre espèce, si ce n'est quelques dégâts dans les jardins, des chaussées jonchées de cadavres de cigales et, peut-être, le privilège d'assister à la formation d'un nouveau couvain issu du croisement des deux autres.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES GRANDS-PARENTS ET DES AÎNÉS



La Journée internationale des grands-parents et des aînés est une célébration relativement récente, créée pour honorer et reconnaître l'importance des personnes âgées dans nos vies et nos communautés.

Voici une présentation de cette journée :

Historique et Objectifs

1. Origines et Création :

- La Journée internationale des grand-parents et des aînés a été instaurée pour sensibiliser à la contribution précieuse des personnes âgées et des grands-parents dans la société. Elle met en avant les

valeurs de respect, de gratitude et de solidarité intergénérationnelle.

- Le pape François a établi une journée spéciale dédiée aux grands-parents et aux personnes âgées au sein de l'Église catholique, célébrée le quatrième dimanche de juillet, proche de la fête de saint Joachim et sainte Anne, les grands-parents de Jésus.

2. Objectifs :

- **Reconnaissance et gratitude** : Honorer les aînés pour leur sagesse, leur expérience et leur contribution à la famille et à la société.
- **Sensibilisation** : Mettre en lumière les défis auxquels les personnes âgées sont confrontées, tels que l'isolement, la solitude, et les problèmes de santé.
- **Promotion de l'inclusion** : Encourager les interactions et le soutien entre les générations, et promouvoir des politiques favorables aux personnes âgées.

Célébrations et Activités

1. Activités Familiales :

- **Rencontres Intergénérationnelles** : Organiser des réunions de famille, des repas, et des activités où les plus jeunes peuvent passer du temps avec leurs aînés.
- **Histoires et Souvenirs** : Encourager les grands-parents à partager leurs histoires et leurs souvenirs, renforçant ainsi le lien familial et la transmission de la mémoire familiale.

2. Communauté et Soutien :

- **Événements Communautaires** : Organiser des événements au sein des communautés, tels que des spectacles, des conférences et des ateliers pour célébrer les contributions des personnes âgées.
- **Initiatives de Bénévolat** : Encourager les plus jeunes à s'engager dans des activités de bénévolat auprès des personnes âgées, comme des visites à domicile ou des programmes de mentorat.

3. Sensibilisation et Politique :

- **Campagnes de Sensibilisation** : Lancer des campagnes pour sensibiliser le public aux problèmes auxquels les aînés font face et promouvoir des environnements plus inclusifs et accessibles.
- **Plaidoyer pour les Droits des Aînés** : Encourager les gouvernements et les organisations à mettre en place des politiques qui protègent et soutiennent les personnes âgées.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES GRANDS-PARENTS ET DES AÎNÉS (SUITE)

Importance de la Journée

Cette journée est essentielle pour rappeler à tous l'importance des grands-parents et des aînés, non seulement au sein des familles mais aussi dans la société en général. Elle offre une occasion de renforcer les liens intergénérationnels, de promouvoir le respect et l'inclusion, et de célébrer la richesse apportée par les personnes âgées à nos vies.

En célébrant cette journée, nous reconnaissons la valeur inestimable de nos aînés et renforçons les liens de solidarité et de respect mutuel au sein de nos communautés.

RENCONTRE AU-DELÀ DE L'ARC EN CIEL



Depuis près de trois ans, la FARFO planifie et anime à chaque deux semaines *Au-delà de l'arc-en-ciel*, un atelier virtuel à l'intention des personnes 2sLGBTQIA+ et leurs allié.e.s. Ces rencontres ont permis à plusieurs personnes d'échanger, de faire connaissance et de parler d'enjeux ou d'expérience liés à leur vécu. Nous avons des participantes et participants qui viennent d'un peu partout en province et même occasionnellement de l'extérieur de l'Ontario. Il y a un noyau régulier auquel s'ajoutent à l'occasion d'autres invité.e.s.

Le 28 février dernier, l'activité *Au-delà de l'arc-en-ciel* s'est déroulée en personne pour la première fois. Nous avons été accueilli aux Centres d'Accueil Héritage de Toronto. Une salle a été mise à notre disposition ainsi qu'une collation (café, thé, muffins et beignes). Nous avons invité un représentant du bureau du Commissaire aux services en français et des représentants de FrancoQueer. On doit un gros remerciement à M. Fabien Schneider, directeur général adjoint, pour son accueil et sa gentillesse.

Même si nous n'étions pas très nombreux, ces rencontres nous permettent de mieux se connaître et de nous soutenir mutuellement. Nous aurons d'ailleurs l'occasion de se revoir en personne puisque la Fondation Trillium de l'Ontario a accordé une subvention à la FARFO provinciale pour créer un Réseau fierté aînée francophone de Toronto avec le mandat d'organiser des activités sociales récréatives ou autres pour ses membres.

Si vous voulez vous joindre aux rencontres *Au-delà de l'arc-en-ciel*, vous pouvez vous inscrire sur le lien suivant: [Au-delà de l'arc-en-ciel](#).



Michel Tremblay
Directeur général, FARFO

Juillet 2024 Calendrier des activités du Centre de vie active

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7	
<p>Férieré - Fête du Canada</p> <p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café</p>	<p>10h Mise en forme avec Michael (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 12h BBQ fête du Canada 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 13:30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café</p>	<p>11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café Spéciale - ouverture des jeux d'été. partie de Ping Pong! (SD)</p>	<p>9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)</p>	
8	9	10	11	12	13	14	
<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café</p>	<p>10h Mise en forme avec Michael (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café spéciale crème glacée (SD)</p>	<p>11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)</p>	
15	16	17	18	19	20	21	
<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 14h Présentation sur la Prise de la Bastille par Michael (SD) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>10h Mise en forme avec Michael (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Hot-dog</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café Spéciale - ouverture des jeux d'été. partie de jeu de pochet (SD)</p>	<p>15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)</p>	
22	23	24	25	26	27	28	
<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 13h-16h30 Visite de 2 membres de l'Unité de l'OMBUDSMAN au CAH. 15h Pause-café (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>10h Mise en forme avec Michael (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café (D)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café spéciale crème glacée (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café</p>	<p>9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)</p>	<p>15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)</p>	
29	30	31					
<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois! (SD)</p>	<p>11h Mise en forme avec Michael (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)</p>					

Légende
ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA
NOIR = Activités régulières du CVA
VIOLET = Activités CVA + SDJ
(1) = Salle 1
(2) = Salle 2
(3) = Salle 3

Aout 2024 Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA NOIR = Activités régulières du CVA VIOLET = Activités CVA + SDJ (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3						1 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (3) 15h Pause-café 17h Soirée Hot-dog		2 11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale - Ouverture du tournoi de Ping Pong (SD-Terrace)		3 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)		4 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
5 Férié - Congé civique		6 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café		7 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café (SD)		8 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (3) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café spéciale crème glacée		9 11h Mise en forme Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café (SD)		10 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)		11 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
12 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		13 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD)		14 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)		15 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 11h Dramathérapie (3) 15h Pause-café spéciale Fête de l'Acadie (SD) 17h Soirée Hot-dog		16 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Dufferin mall 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café spéciale - Ouverture du tournoi de Jeu de poche (SD-Terrace)		17 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)		18 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
19 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		20 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h Pause-café (SD)		21 10h Mise en forme avec Yuhala (2) 11h CVA-SDJ Musicothérapie (2) 15h Pause-café (D)		22 11h00 Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Départ de CAH pour la visite amicale à BENDALE ACRES 15h Pause-café spéciale crème glacée (SD)		23 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café		24 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)		25 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (SD)	
26 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 18h30 Bingo (SD)		27 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD)		28 11h Mise en forme avec Yuhala (2) 10h-17h Coiffeuse (3) 15h Pause-café (SD)		29 11h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (SD) 17h Soirée Hot-dog		30 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Gerrard Square 13h30 Activité - Danse en ligne avec instructeur (2) 13h30 Méditation (Chapelle) 15h Pause-café Spéciale: Anniversaires du Mois! (SD)		31 9h15 Yoga sur chaise (2) 15h Pause-café (SD)			

LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE JUILLET ET AOÛT AU CVA



BBO- FÊTE DU CANADA

Célébrons la fête du Canada entre famille et amis autour d'un BBQ festif! Pour honorer cette journée, nous vous invitons à un repas-barbecue qui aura lieu sur la terrasse/et ou dans la salle à manger de CAH. Durant cet événement, il y aura de l'animation, de la musique et des prix de présence. Inscrivez-vous en communiquant avec Michael au 416 365 3350, poste 222, à mdilenga@caheritage.org ou en ajoutant votre nom à la liste affichée sur le babillard du CVA ici à la PSL.

Le menu sera également disponible sur le babillard.

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

Quand : Mercredi 3 juillet à 12 h

Participation : membre 10 \$ - nom membre 12 \$



SOIRÉE HOT DOG

Nos soirées hot-dogs seront bientôt au rendez-vous cet été! N'hésitez pas à vous joindre à nous; c'est l'occasion idéale pour discuter et échanger tout en dégustant un bon hot-dog.

Venez profiter pleinement de l'été!

OÙ: Terrasse de PSL au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Le jeudi 18 juillet à 17 h 30

Les jeudis 1^{er}, 15 et 29 août à 17 h 30

Participation : 5 \$ incluant 1 hot dog, 2 salades, craquelins et boisson.



TOURNOI DE PING-PONG

Et si le ping-pong était le meilleur remède anti-vieillesse? Venez participer au tournoi de ping-pong qu'organise le CVA. Vous aurez de multiples bienfaits tant pour votre condition physique, vos réflexes que pour votre sourire et votre bonne humeur.

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

QUAND: Vendredi 5 juillet à 15 h

Pour inscription : mdilenga@caheritage.org - 416 365 3350, poste 222



DÉGUSTATION DE CRÈME GLACÉE

Venez assouvir votre envie des plaisirs glacés!

Vous êtes tous invités à une dégustation de crème glacée pour se rafraîchir et se régaler. Un moyen de faire face à la vague de chaleur.

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

QUAND: Les jeudis 11 et 25 juillet à 15 h

Les jeudis 8 et 22 août à 15 h

Participation : 2 \$

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



PRISE DE LA BASTILLE

le CVA vous invite à venir célébrer la fête nationale de la République française autour d'une pause-café spéciale. Michael se fera le plaisir de faire un exposé sur cet événement emblématique de la révolution française.

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

QUAND: Lundi 15 juillet à 15 h

Participation : 2 \$



MEMBRES DU BUREAU DE L'OMBUDSMAN À CAH

Deux membres du bureau de l'Ombudsman assurera une consultation ici à CAH pour recevoir les recommandations des résidents, des aidants, des familles et du personnel de CAH concernant les services en français destinés aux aînés.

OÙ: Salle de conférence au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Mercredi 22 juillet à 16 h 30



VENEZ VIVRE VOTRE ACADIE!

La Journée de la fête nationale des Acadiens et Acadiennes est le moment de célébrer la diversité de la province et de reconnaître le peuple acadien et sa culture dans l'ensemble du Canada.

Nous vous invitons tous à la pause-café spéciale afin de célébrer la richesse de la culture acadienne dans toute sa diversité.

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

QUAND: Mardi 15 août à 15 h



VENEZ JOUER AU JEU DE POCHE !

Venez participer au tournoi de jeu de poche qu'organise le CVA. Outre le plaisir qu'il procure, il renforce nos liens sociaux, stimule nos capacités cognitives et notre créativité.

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

QUAND: Mardi 16 août à 15 h

Pour inscription : mdilenga@caheritage.org - 416 365 3350, poste 222

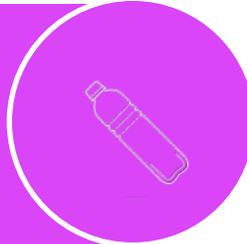


CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA CHALEUR

Les maladies liées à la chaleur peuvent être évitées. Une chaleur excessive peut vous rendre malade et entraîner de graves problèmes de santé. Elle peut être mortelle. Voici quelques conseils forts utiles.

RESTEZ HYDRATÉ

Buvez beaucoup d'eau avant même d'avoir soif.



PRENDRE DES NOUVELLES DES AUTRES

Appelez ou rendez visite à votre famille et vos voisins (en particulier les personnes âgées vivant seules pour vous assurer qu'ils s'hydratent et se rafraîchissent.



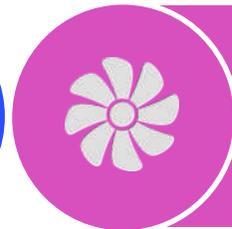
RESTEZ AU FRAIS

Trouvez un endroit près de chez vous à [Toronto.ca/keepcool](https://toronto.ca/keepcool). Allez dans un endroit climatisé comme une bibliothèque ou un centre Communautaire.



UTILISEZ UN VENTILATEUR

Utilisez un ventilateur près d'une fenêtre ouverte pour faire entrer l'air frais de l'Extérieur.



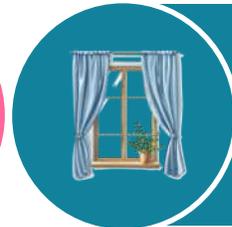
ÉVITEZ LE SOLEIL

Restez à l'ombre ou utilisez un parasol.



COUVERTURE DU SOLEIL

Gardez les stores ou les rideaux fermés pendant la journée.



PROTÉGEZ LES PERSONNES ET LES ANIMAUX

Ne laissez jamais une personne ou un animal de compagnie à l'intérieur d'une voiture.



ÉVITEZ D'UTILISER LE FOUR

Limitez l'utilisation du four ou de la cuisinière, ils rendent votre espace plus chaud.



Appelez le 911 si vous ou la personne qui vous accompagne présente une température corporelle élevée, est confuse, inconsciente ou s'est évanouie.

Sachez reconnaître les premiers symptômes

En période de chaleur, il faut être particulièrement attentif aux signes suivants :

- Étourdissements ou évanouissement;
- Nausées ou vomissements;
- Maux de tête;
- Respiration ou battements cardiaques rapides;
- Soif extrême (bouche sèche ou salive collante);
- Passages aux toilettes moins fréquents avec une urine de couleur jaune foncé inhabituelle .

LES BIENFAITS DE L'AMITIÉ



« Quel que soit le chemin, quel que soit l'avenir, le seul guide en ce monde est la main d'une amie » Alfred de Musset, 1847

Basé sur un article de [La Clinique Mayo](#) :

Nous savons tous qu'avoir de bons amis nous fait du bien et nous rend plus heureux. On a hâte de se retrouver, de passer un bon moment, de rire. Mais ce n'est pas seulement que les amis sont amusants et aident à passer le temps. L'amitié va au-delà en nous aidant à éviter l'impact parfois grave des blues émotionnels : la solitude, l'ennui et la dépression. L'amitié peut nous fortifier et

réduire le stress lorsqu'on traverse des moments et transitions difficiles comme le déménagement, la maladie, la retraite. La recherche scientifique suggère même que l'amitié joue un rôle dans la réduction de l'hypertension artérielle, l'amélioration de la santé cardiovasculaire, un meilleur contrôle du poids et le renforcement de la tonicité musculaire grâce à une vie plus active. En gros, l'amitié soutient la santé.

De plus, des observations accumulées dans les « Zones bleues » (des régions du monde connues pour leur forte concentration de centenaires) indiquent que les relations sociales sont précieuses et aident à mener une vie plus saine et plus épanouissante.

Pourtant, entretenir des amis proches tout au long de l'âge adulte n'est pas toujours facile dû aux soucis de travail, financiers, ainsi que l'énergie requise pour la garde des enfants ou des parents vieillissants. Et c'est encore plus difficile pour certaines personnes âgées. Mais comme mentionné plus haut, ça vaut la peine de faire un effort, de sortir et socialiser.

Que faut-il pour garder ou se faire des amis ? La clinique Mayo affirme que nous ne devrions pas nous limiter à une seule stratégie. Leur équipe de recherche suggère d'assister à des événements communautaires, de contacter des personnes avec lesquelles vous avez aimé discuter lors de réunions sociales, en personne ou au téléphone, et de vous présenter aux voisins. Peut-être même vous impliquer dans du bénévolat. En effet, le site Web de [Blue Zone](#) indique que la longévité est liée au sentiment de contribuer à sa communauté. Faire du bien aux autres est un puissant acte d'amitié et la récompense est un sentiment de connexion et de valeur.

Alors sortez et socialisez ou donnez un coup de main à quelqu'un en besoin, cela vous fera littéralement du bien !



TEST D'ORTHOGRAPHE DIFFICILE

Faites le test d'orthographe difficile maintenant ! Testez votre niveau de français écrit !

Question 1

Il a dû enlever toutes les ... de sa maison.

- A. plaintes
- B. plinthes
- C. pleinthes
- D. plintes

Réponse : B

Question 2

Il n'en est pas sorti

- A. indemme
- B. indèmme
- C. indenme
- D. indemne

Réponse : D

Question 3

On offer une ... de services

- A. plétore
- B. plhétore
- C. pléthore
- D. pléthorre

Réponse : C

Question 4

Marie s'est cassé le ... en tombant.

- A. cocsis
- B. cocsyx
- C. coccyx
- D. coccys

Réponse : C

Question 5

Elle a repeint sa cuisine en rose

- A. fushia
- B. fuschia
- C. fuchsia
- D. fuchia

Réponse : C

Question 6

Il faut verser des ... pour réserver ce gîte.

- A. arrhes
- B. ahrres
- C. ahres
- D. arhes

Réponse : A

Question 7

Cassandra a ... d'un signe de tête.

- A. acquiecsé
- B. aқиiéscé
- C. acquiéscé
- D. acquiescé

Réponse : D

Question 8

Son avion vient d'

- A. attérir
- B. atterir
- C. aterrir
- D. atterrir

Réponse : D

JEU DE VOCABULAIRE : MASCULIN OU FÉMININ ?

Testez vos connaissances sur les genres des mots en français !

Question 1

Mon fils a laissé tomber ... **haltère** de trois kilos sur son pied.

- A. un
- B. une

Réponse : A

Question 2

Il existe des traitements efficaces contre l'**acné**.

- A. masculin
- B. féminin

Réponse : B

Question 3

Il ne tarit pas d'**éloges** sur sa cousine.

- A. masculin
- B. féminin

Réponse : A

Question 4

Elle a fait ... **esclandre** devant l'école de sa fille.

- A. un
- B. une

Réponse : A

Question 5

... **hernie** la fait terriblement souffrir.

- A. son
- B. sa

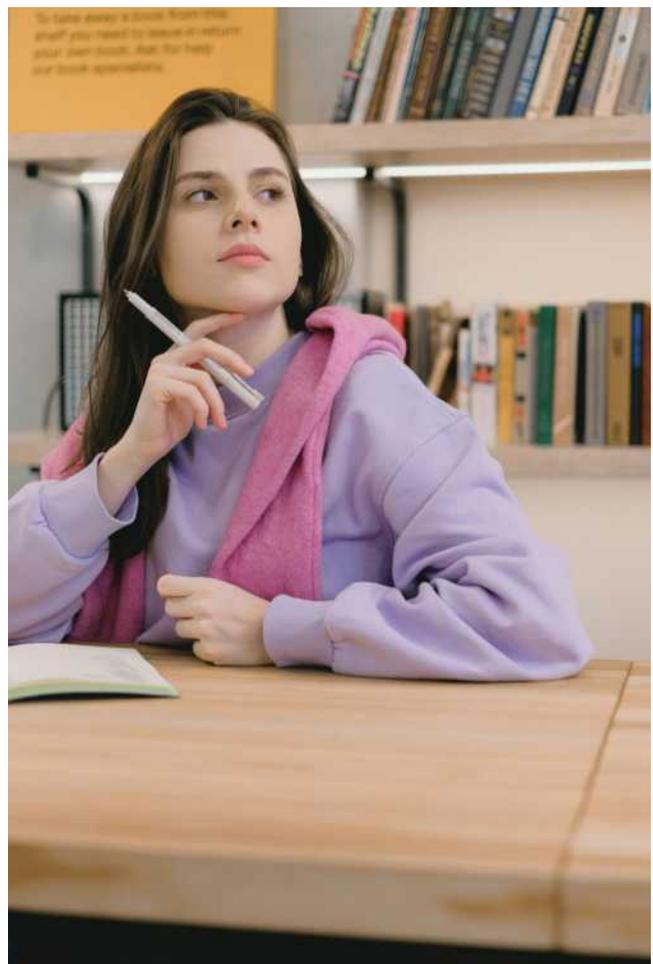
Réponse : B

Question 6

Il lui a demandé ce qu'était ... **esperluette**.

- A. un
- B. une

Réponse : B



PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Vanessa Cangé s'est jointe au conseil d'administration en mai dernier. Elle avait longtemps accordé son temps libre au conseil de parents de l'école de ses trois enfants mais il était temps de considérer une autre façon de s'impliquer dans sa communauté.

Puis, Safia Fakim, administratrice au sein du conseil de CAH depuis 2021 et ancienne collègue de Vanessa, l'a invitée à participer au Défi Toronto 2023. Elle lui a offert d'assister à une réunion du CA. Ceci a permis à Vanessa de comprendre comment ce conseil a un impact sur les gens.

Entre temps, sa mère, qui était client des services de CAH depuis un moment et qui était sur la liste d'attente depuis quelques années pour un appartement dans la Place Saint-Laurent, a finalement obtenu sa place dans l'édifice de CAH.

«J'ai vu l'importance pour ma mère de l'encadrement des services que CAH pouvait lui offrir (aide à domicile, gestionnaire de cas). Elle n'avait plus à dépendre exclusivement de moi! Quel soulagement en tant qu'aïdante de savoir que certaines choses sont prises en charge par d'autres.»

À ceux qui considéreraient faire partie d'un CA, Vanessa recommande de choisir un conseil qui a un lien avec notre vie. Dans son cas, elle trouve motivant que ses activités de bénévolat aient un lien avec la famille. C'est pourquoi elle s'impliquait à l'école de ses enfants, et c'est la raison pour laquelle elle fait maintenant parti du conseil de CAH.

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

Alexandre Pata 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/CAHdepuis4oans