



## LA GAZETTE : mai-juin 2023

### MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous,

*La Gazette* de printemps est arrivée! Le CVA vous propose, en plus des activités régulières, de se pencher sur divers thèmes: le rôle et les besoins des aînés, les technologies nouvelles, la diversité, prendre parole et

contribuer, célébrer ensemble, relever les défis, et reconnaître les peuples autochtones.

Il y a un proverbe Cri qui incarne bien ce que nous souhaitons aborder.

*« Il faut comprendre que l'être humain a été mis sur cette terre pour une brève période, et nous devons tirer parti du temps que nous avons pour acquérir de la sagesse, des connaissances, du respect et une compréhension de tous les êtres humains puisque nous sommes tous parents. »*

On vous donne la parole. Nous préparons un projet avec la radio francophone CHOC FM qui viendra à CAH pour vous proposer de faire part de vos expériences avec les technologies digitales et la cyber sécurité. L'ombudsman de l'Ontario (qui promeut l'équité, la responsabilisation et la transparence dans le secteur public) viendra visiter CAH et nous rencontrer pour mieux comprendre et, nous l'espérons, agir pour répondre aux besoins des aînés et à ceux des organismes fournisseurs de logements sociaux et de services aux personnes âgées.

Nous espérons que ces opportunités vous permettront de partager vos connaissances, d'en acquérir de

nouvelles et de faire entendre notre voix pour une meilleure qualité de vie dans la communauté francophone.

La communauté CAH étant diverse, nous célébrerons le Mois de la fierté avec la communauté LGBTQ, Nos collègues de la FARFO et des bénévoles viendront nous informer et nous entendre sur l'homophobie et la transphobie.

Le 11 Juin, nous vous invitons à vous joindre à notre bande de joyeux francophones lors de la marche du Défi Toronto. Nous serons en bonne compagnie avec nos partenaires: la Fondation Hélène-Tremblay-Lavoie, les Entités 3 et 4 et la FARFO. C'est un événement intergénérationnel à son meilleur! Une belle occasion de prendre l'air et de faire quelque chose avec vos parents et amis! Toute l'information se trouve dans cette Gazette. Si vous ne pouvez participer physiquement, vous pouvez simplement faire un don pour appuyer nos projets d'amélioration des conditions de vie des personnes âgées. C'est aussi une belle opportunité de célébrer concrètement les 45 années de CAH.

Le 20 Juin, dans l'esprit de la réconciliation, nous ferons un pont entre les cultures en nous initiant aux légendes autochtones à travers l'art de la rue, assistés d'une artiste visuelle Métis, Chantal Leblanc.

L'assemblée générale de CAH se tiendra en Juin aussi. Nous vous encourageons à devenir membre votant de la corporation. Cet engagement permettra d'assumer une responsabilité personnelle et collective envers les enjeux du vieillissement en français et du développement de CAH.

## MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

Enfin, nous vous remercions pour votre soutien au Centre de vie active. Le taux de renouvellement des adhésions est passé de 34% à 85% en quelques semaines! Près de 25% des membres vivent en communauté et vous êtes nombreux à participer aux activités, à donner vos avis et à faire du bénévolat.

C'est très motivant et un bel exemple d'engagement positif.

Fabien Schneider  
Directeur général Adjoint de CAH



## CAH VOUS INVITE À SA 45<sup>e</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Centres d'Accueil Héritage (CAH) vous invite cordialement à la tenue de sa 45<sup>e</sup> assemblée générale annuelle qui aura lieu le mercredi **28 juin 2023 à 19 h** à 33 Hahn Place, Toronto.

Sachez que votre contribution en tant que membre revêt une grande importance pour nous puisqu'elle signifie un appui à la mission de CAH. Pour exercer votre droit de vote lors de l'AGA, vous devez avoir renouvelé votre adhésion et payé votre cotisation pour l'année 2023 avant à l'assemblée générale.

Le coût de l'adhésion est de **20 \$ pour un an** ou **30 \$ pour deux ans**. Le coût de votre affiliation est entièrement déductible d'impôts.

Pour devenir membre de CAH, veuillez imprimer et remplir lisiblement ce [formulaire](#).

Si vous désirez payer par **carte de crédit**, veuillez scanner votre formulaire dûment rempli et nous l'envoyer par courriel à [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org).

Si vous désirez payer par **chèque**, veuillez envoyer votre formulaire par la poste avec un chèque à l'attention de **Centres d'Accueil Héritage** à l'adresse suivante: **CAH (Centres d'Accueil Héritage), 33 Hahn Place, bureau 104, Toronto, ON M5A 4G2.**

Pour de plus amples informations, visiter la [page](#) des membres sur le site de CAH ou communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org).

## ENSEMBLE , CÉLÉBRONS NOS AÎNÉS À CAH AVEC CHOQ FM

**NOS AÎNÉS CONNECTÉS**

A partir du mois de juin, tous les mardis, à 18h, découvrez la nouvelle émission qui vise à démocratiser la littératie numérique à destination des aînés et se penche sur les dangers liés à la cybercriminalité

**CHOQ FM 105.1**

@gr Toronto @choqfm1051  
304 - 330 Lansdowne Ave. Toronto ON M6H 3Y1  
416 599 2666  
info@choqfm.ca

Un programme rendu possible grâce au soutien du gouvernement du Canada

Alors que les personnes âgées continuent de jouer un rôle important dans la société, elles sont exposées aux risques de la cybercriminalité.

La radio francophone CHOQ FM vous donne le micro afin de démocratiser la littératie numérique et se pencher sur la cybercriminalité.

**Le jeudi 4 mai à 15 h, le mardi 6 juin et le mercredi 7 juin 2023 à 15 h**, l'équipe de CHOQ FM viendra à CAH pour vous proposer de faire part de vos expériences avec les technologies digitales et la cyber sécurité.

Nous sommes présentement en discussion avec CHOQ FM pour aller plus loin et proposer d'autres sujets pour des émissions de radio avec nos aînés.

## APERÇU DU SONDAGE DE SATISFACTION DES CLIENTS



Le sondage annuel de satisfaction des clients a été administré en mars 2023 et bien qu'il ne soit pas obligatoire, 81% des clients de CAH y ont répondu!

Un énorme merci à tous! Nous avons besoin de votre rétroaction pour notre planification annuelle de l'amélioration de la qualité. Au cours de l'été qui vient, nous nous pencherons sur les résultats.

En tant qu'organisme accrédité (et avec honneur) par Agrément Canada, CAH est tenu à chaque année d'administrer ce sondage auprès des clients de ses quatre programmes: Gestion de cas, Logement abordable avec services de soutien, Aide à domicile et Service de jour.

Afin de préserver l'anonymat des clients, nous leur remettons le sondage avec une enveloppe blanche à sceller avant de nous le retourner.

Il y aura toujours place à amélioration, malgré nos diverses contraintes mais 100% des participants ont répondu qu'ils étaient « Tout à fait d'accord » ou « D'accord » à la question *Je recommanderais CAH à d'autres personnes nécessitant un service.*

De plus, pour une grande majorité des énoncés, 90% ou plus des répondants étaient « Tout à fait d'accord » ou « D'accord ». Quelques exemples: *Les programmes et services répondent à mes besoins (97%), Je me sens à l'aise d'exprimer mon opinion et mes sentiments au sujet de mes soins, les programmes et services (97%), Je me sens soutenu (93%), Le personnel travaille bien en équipe pour me soutenir (94%), Le personnel est amical, courtois et gentil avec moi et me respecte (90%).*

Les énoncés ayant généré un taux de satisfaction inférieur à 80% chez ceux qui sont concernés par ces services sont des opportunités d'amélioration. On note: *Je suis encouragé et/ou invité à participer aux activités de CAH (76%) Le personnel m'aide à me connecter aux services externes dont j'ai besoin (75%), Je sais comment porter plainte et ou offrir un compliment/suggestion (72%), CAH offre une expérience culinaire agréable (environnement agréable, service, qualité de la nourriture (57%).*

## CAH REMERCIE LA FAMILLE BERRY



CAH aimerait remercier la famille Berry qui s'est réunie à la Place Saint-Laurent le dimanche 23 avril pour participer à une activité pour célébrer le Jour de la Terre.

À cette occasion, pour témoigner de sa reconnaissance envers CAH, elle a procédé au nettoyage des alentours de l'immeuble.

Quel beau geste de solidarité!

## VENEZ MARCHER AVEC NOUS LE 11 JUIN 2023 AU DÉFI TORONTO!



Après un hiatus de 3 ans, le Défi Toronto (Toronto Challenge) est de retour. L'événement annuel est consacré depuis 30 ans à la collecte de fonds pour les organismes dédiés aux personnes âgées de la communauté et aux résidents des foyers de soins de longue durée.

Puisque que CAH célèbre cette année ses 45 ans, nous voulons profiter de l'occasion pour marquer le coup! Nous aimerions vous convaincre de vous inscrire pour vous joindre à nous afin de créer un groupe de joyeux francophones au coeur du Défi Toronto. tous sont conviés à cet événement amusant. C'est une activité intergénérationnelle par excellence.

L'événement aura lieu le **dimanche 11 juin 2023 dès 9h** au **Nathan Phillips Square** (Toronto City Hall, 100 rue Queen Ouest). Vous pouvez vous inscrire **en ligne** sur le site de la Ville de Toronto **en prenant le soin de choisir CAH (Centres d'Accueil Héritage) comme bénéficiaire**, ou **en personne** à CAH en communiquant avec **Jean Tété** au **416-365-3350, poste 242** ou [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org)

CAH s'occupera de se procurer les T-shirts des participants, qui seront remis au point de rendez-vous le jour de l'événement. (Vous devrez choisir si vous désirez participer en marchant **1 km** ou **5 km**, ou en courant **5 km**.)

Une fois inscrit, vous recevrez une feuille de dons et vous pourrez demander à votre entourage de vous commanditer et recueillir les fonds. **ATTENTION:** Nous recommandons aux participants de remettre le matin du Défi Toronto feuillet et dons en mains propres à notre organisateur Jean Tété. Si vous avez des questions, communiquez avec lui avant l'événement au **416-365-3350, poste 242** ou [jtete@caheritage.org](mailto:jtete@caheritage.org).



**La date limite des inscription en passant par CAH est le 31 mai 2023!**

**Coût d'inscription d'ici au 31 mai:**

**20 \$** pour les adultes de 15 à 64 ans

**10 \$** pour les aînés (65 +) et les enfants de 14 ans et moins

Si vous ne pouvez participer à la marche du 11 juin, vous pouvez tout de même contribuer au succès du Défi Toronto en faisant un don directement sur le site de CAH ou en personne. Voyez tous les détails sur la page [Défi Toronto](#) sous l'onglet COLLECTES de FONDS.

**POUR LE PLAISIR D'AVOIR UN IMPACT DANS LA VIE  
DE QUELQU'UN... EN FRANÇAIS!**

## LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA



### PAUSE-CAFÉ FÊTE DES MÈRES

Pour célébrer la fête des mères, CVA vous invite à une pause-café spéciale pour honorer et rendre hommage à nos mamans. C'est l'occasion de mettre les mamans au centre de toutes les attentions, avec des petits mots d'amour.

N'oubliez pas de porter vos beaux chapeaux fleuris.

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

**QUAND:** Mardi 9 mai à 15 h

### PAUSE-CAFÉ VISITE DE L'OMBUSMAN ONTARIO

L'Ombudsman de l'Ontario est un officier indépendant et impartial de l'Assemblée législative qui règle les plaintes à propos des organismes du gouvernement et du secteur parapublic. Il sera à CAH pour une visite des lieux et une prise de contact avec les clients et résidents. Ce sera l'occasion pour vous de lui poser directement des questions pour en savoir davantage.

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

**QUAND:** Mardi 16 mai à 15 h



### ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

**Thème:** Incontinence urinaire

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

**QUAND:** Mercredi 17 mai à 13 h 30



### PAUSE-CAFÉ JOURNÉE CONTRE L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

Le 17 mai marque la journée internationale contre l'homophonie et la transphobie. Pour l'occasion, le CVA organise une table ronde (en ligne) en collaboration avec la FARFO pour parler de l'homophobie et de transphobie et célébrer la communauté **LGBTQ**.

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

**QUAND:** Mercredi 17 mai à 15 h



**VIVE LE PRINTEMPS!**

## LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MAI ET JUIN AU CVA...SUITE



### FÊTE DE LA REINE - AFTERNOON TEA PARTY

*Ladies et Gentlemen*, parez-vous de vos chapeaux et de vos gants

CVA vous invite à une pause café spéciale “High Tea Party” pour une dégustation de thés et biscuits à l’occasion de la célébration de la Fête de la Reine Victoria.

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

Quand : Jeudi 25 mai , à 15 h

**PARTICIPATION : 5 \$**



### PAUSE-CAFÉ MOIS DE LA FIERTÉ

Le CVA vous invite à prendre part au forum organisé par la FARFO et des bénévoles pour souligner le Mois de la Fierté, un événement marquant et populaire de l’année pour la communauté LGBTQ.

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

QUAND: Jeudi 16 juin à 15 h



### PAUSE-CAFÉ FÊTE DES AUTOCHTONES

Dans l’esprit de la réconciliation, nous ferons un pont entre les cultures en nous initiant aux légendes autochtones à travers l’art de la rue, assistés d’une artiste visuelle Métis, Chantal Leblanc

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

QUAND: Mardi 20 juin à 15 h



### ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Coup de chaleur

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

QUAND: Mercredi 21 juin à 13 h 30



### FÊTE DES COMMUNAUTÉS FRANCOPHONES

À l’occasion de la Saint-Jean-Baptiste Le CVA vous invite à venir afficher votre fierté en célébrant votre langue et vos traditions.

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

QUAND: Vendredi 23 juin à 15 h

**PARTICIPATION : 2 \$**

Mai 2023 Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
<b>1</b>	11h Mise en forme avec instructeur (2) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>2</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 <b>Scrabble (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>3</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 <b>Jeu de carte (floune/bridge) (2)</b> 14h30 <b>Espagnol (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>4</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 <b>Atelier de peinture (s. à dîner)</b> 15h <b>Pause-café spéciale CHOC FM (s. à dîner)</b> Nos aimés connectés 18h30 <b>Ciné-club</b>	<b>5</b>	11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 13h <b>NOUVEAU! Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale Candidatures JARDINS COMMUNAUTAIRES (s. à dîner)</b>	<b>6</b>	11h <b>Méditation (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>7</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)
<b>8</b>	11h Mise en forme avec instructeur (2) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>9</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 <b>Scrabble (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale FÊTE DES MÈRES (s. à dîner)</b>	<b>10</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 <b>Jeu de poche (2)</b> 14h30 <b>Espagnol (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>11</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 13h30 <b>Atelier de peinture (s. à dîner)</b> 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club</b>	<b>12</b>	11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>13</b>	11h <b>Méditation (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>14</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)
<b>15</b>	11h Mise en forme avec instructeur (2) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>16</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 <b>Scrabble (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale VISITE OMBUDSMAN (s. à dîner)</b>	<b>17</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h30 <b>ATELIER SANTÉ Incontinence urinaire (s. à dîner)</b> 14h30 <b>Espagnol (3)</b> 15h <b>Pause-café spéciale JOURNÉE CONTRE L'HOMOPHOBIE et la TRANSPHOBIE</b> Table ronde FARFO et documentaire (s. à dîner)	<b>18</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club</b>	<b>19</b>	11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 13h <b>NOUVEAU! Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale Tirage JARDINS COMMUNAUTAIRES (s. à dîner)</b>	<b>20</b>	11h <b>Méditation (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>21</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)
<b>22</b>	<b>JOUR FÉRIÉ Fête de la reine</b>	<b>23</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 <b>Scrabble (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>24</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 14h30 <b>Espagnol (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>25</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 15h <b>Pause-café spéciale FÊTE de la REINE</b> Afternoon tea party (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club</b>	<b>26</b>	1h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 15h Pause-café (s. à dîner) <b>NOTE: Une activité à Paroisse St. Louis de France est à confirmer</b>	<b>27</b>	11h <b>Méditation (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>28</b>	15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)
<b>29</b>	11h Mise en forme avec instructeur (2) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>30</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 <b>Scrabble (2)</b> 14h <b>Comité de lecture (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale ANNIVERSAIRES DU MOIS (s. à dîner)</b>	<b>31</b>	11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (chapelle) 13h15 <b>Zoothérapie (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)								

**LÉGENDE**  
**ROUGE** Activités spéciales du CVA  
**VERT** Activités du Comité des locataires  
**NOIR** Activités régulières du CVA

**LÉGENDE**  
**(1)** = Salle 1  
**(2)** = Salle 2  
**(3)** = Salle 3

JUIN 2023 Calendrier des activités du Centre de vie active

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>LÉGENDE</b> ROUGE Activités spéciales du CVA VERT Activités du Comité des locataires NOIR Activités régulières du CVA		<b>LÉGENDE</b> (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3		<b>1</b> 10h15 <b>Magasinage Dufferin Mall</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club (2)</b>	<b>2</b> 11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 13h <b>Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>3</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>4</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)
<b>5</b> 11h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 Bingo	<b>6</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h <b>Pause-café spéciale CHOC FM</b> (s. à dîner) Nos amis connectés: Présentation et interview	<b>7</b> 9h Yoga sur zoom 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 <b>Espagnol (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale CHOC FM</b> (s. à dîner) Nos amis connectés: Présentation et interview	<b>8</b> 10h15 <b>Magasinage NoFills</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club (2)</b>	<b>9</b> 11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 13h <b>Danse en ligne avec instructeur (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>10</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>11</b> 8h <b>Défi Toronto</b> (Nathan Phillips Square) 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	
<b>12</b> 11h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 Bingo	<b>13</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 14h <b>Visite de bénévoles résidents aux francophones de Bendale Acres</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>14</b> 9h Yoga sur zoom 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 <b>Espagnol (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>15</b> 10h15 <b>Magasinage NoFills</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club (2)</b>	<b>16</b> 11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 15h <b>Pause-café spéciale ATELIER LGBTQ-FARFO</b> Forum de discussion (s. à dîner)	<b>17</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>18</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	
<b>19</b> 11h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 Bingo	<b>20</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 15h <b>Pause-café spéciale MOIS de l'HISTOIRE AUTOCHTONE</b> avec Chantal Leblanc, Symbolique des contes autochtones (s. à dîner)	<b>21</b> 9h Yoga sur zoom 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 <b>ATELIER Santé</b> Coup de chaleur (s. à dîner) 14h30 <b>Espagnol (2)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>22</b> 10h15 <b>Magasinage NoFills</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club (2)</b>	<b>23</b> 11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 15h <b>Pause-café spéciale FÊTE de la ST-JEAN</b> (s. à dîner)	<b>24</b> 11h Méditation (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>25</b> 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (s. à dîner)	
<b>26</b> 11h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier artisanat (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 Bingo	<b>27</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Scrabble (2) 14h <b>Comité de lecture (3)</b> 15h Pause-café (s. à dîner)	<b>28</b> 9h Yoga sur zoom 11h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 <b>Espagnol (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale AVANT-GOÛT de l'AGA</b> Rapport annuel 2023 (s. à dîner)	<b>29</b> 10h15 <b>Magasinage Dufferin Malls</b> 11h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (s. à dîner) 18h30 <b>Ciné-club (2)</b>	<b>30</b> 11h Mise en forme avec vidéo (2) 11h Rita Coiffeuse (3) 14h <b>Comité de lecture (2)</b> 15h <b>Pause-café spéciale ANNIVERSAIRES du MOIS</b> (s. à dîner)			

## CAH ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES POUR SON ÉQUIPE

C'est avec un vif plaisir que nous aimerions souhaiter la bienvenue à **Audrey Tra**, préposée aux soins, **Chris Loko**, animateur polyvalent au service de jour et **Jonathan Okoua**, préposé au service alimentaire.



Audrey Tra



Chris Loko



Jonathan Okoua

## RENCONTRE DE DISTRIBUTION DES JARDINS COMMUNAUTAIRES DE PSL



Les clients du CVA (résidant à la PSL et ayant une carte de membre du CVA) qui souhaitent cultiver un jardin devront s'inscrire sur la liste qui sera affichée sur le babillard de PSL dès le 5 mai.

**Le vendredi 19 mai à 15h, dans la salle à dîner de CAH,** nous procéderons au tirage au sort pour distribuer les dix parcelles et les potagers disponibles. Nous profiterons de l'occasion pour faire un petit rappel du règlement de jardinage à la Place Saint-Laurent.

Lors de cette rencontre, nous allons répondre à toutes vos questions au sujet de cette activité. Ce sera aussi l'opportunité pour ceux qui n'ont pas pu participer les années précédentes de vivre cette expérience et d'en apprendre davantage sur le déroulement du jardinage à la PSL.

Nous attirons votre attention sur le fait que le nombre de parcelles et potagers disponibles est limité.

**Les clients dont les noms seront pigés, paieront une cotisation de \$10.**



## SAVIEZ-VOUS QUE...

### La Belle au bois dormant en avait de la chance!

Sans exception, toutes les espèces animales dorment, même les vers de terre. Même les dauphins et les baleines, qui ont besoin de rester éveillés pour faire surface pour respirer doivent « dormir ». Ils s'en sortent en faisant dormir un moitié de leur cerveau tandis que l'autre moitié reste vigilante!

Le sommeil est une série extrêmement complexe d'étapes uniques qui font le « ménage ». Il aide à éliminer les informations inutiles et à effacer les mauvaises expériences afin de libérer de l'espace pour stocker de nouveaux apprentissages. Il est crucial pour maintenir notre santé physique, notre système immunitaire, prévenir les baisses d'humeur et la tendance aux oublis

Les lève-tôt représentent 40% de la population, les couche-tard, 30 %, et les autres se situent entre les deux. Certains scientifiques pensent qu'il en est ainsi par ce qu'en s'assurant que certains d'entre nous restaient vigilants pendant que les autres dormaient, la nature a facilité la survie de notre espèce.

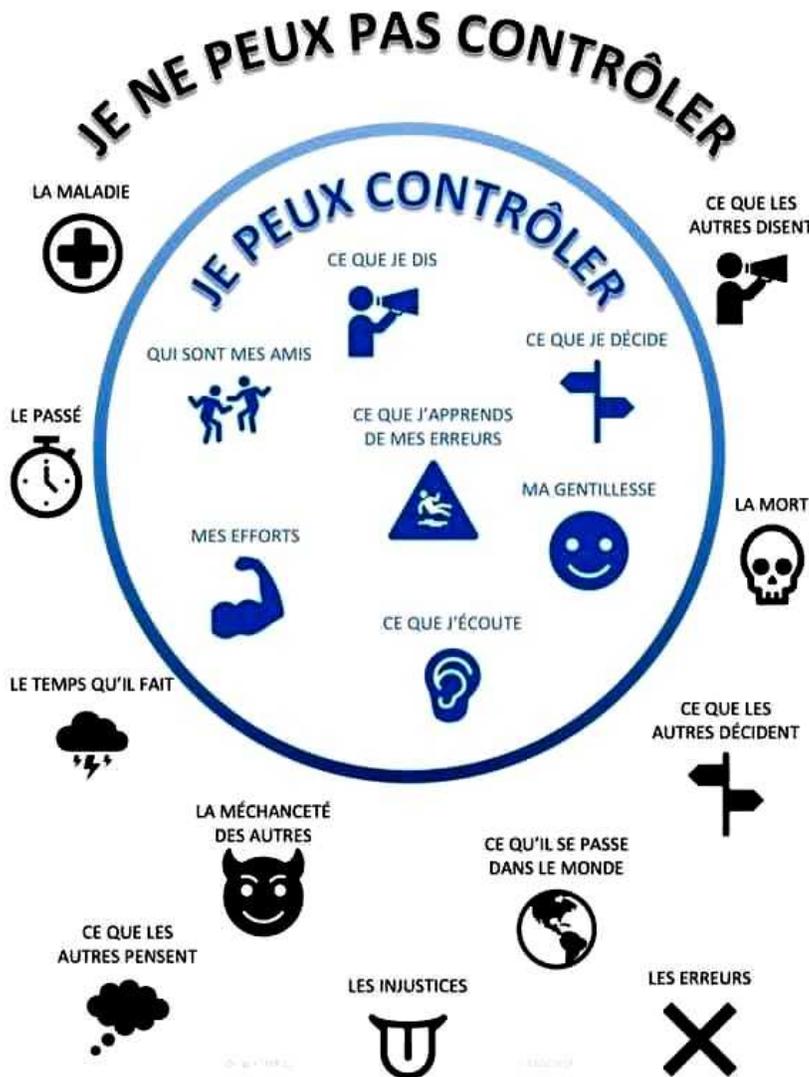
Le sommeil est souvent problématique pour les personnes âgées, dû à un nombre de facteurs. Par exemple, quand on doit se lever la nuit pour aller aux toilettes. Mais un problème notable provient du changement dans notre rythme circadien (notre horloge biologique sur un cycle de 24 heures). Avec l'âge, on s'endort souvent « trop tôt » ou « trop tard », ce qui perturbe la production des hormones du réveil et des hormones du sommeil. C'est frustrant et ça augmente notre sens d'isolement.

Un article de *L'Express* intitulé: Le bienfait des balades et de la lumière matinales comprend des informations pour rétablir notre rythme circadien, dont le plus important conseil est qu'il faut s'exposer à la lumière matinale dans la première heure après notre réveil pour bien partir notre machine circadienne.

Un autre bon conseil pour un sommeil de meilleure qualité est de faire de l'exercice régulièrement. Voilà quelque chose qui est dans notre zone d'influence!



## NOUS AVONS TOUS UN CERCLE D'INFLUENCE



On nous dit souvent qu'il faut « lâcher prise ». C'est bien beau mais qu'est-ce que ça veut dire au juste? Il s'agit de comprendre ce qui est hors de notre contrôle, et ce qui est dans notre cercle d'influence.

La majorité des coachs de vie se tournent vers les enseignements de l'auteur Stephen Covey dans son bestseller *Les sept habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent* (*The 7 Habits of Highly Effective People*). Ce classique a été publié en 1990 et il est toujours pertinent.

Les deux auteurs suivants présentent un bon résumé en français du livre de Covey: [Karine Blondeau](#), *Le cercle d'influence ou comment réduire l'anxiété*, et [Salma](#), *Responsabilité et proactivité*. « Focaliser notre mental sur des problèmes qui échappent à notre contrôle est source de souffrance et d'énergie négative. En nourrissant de l'inquiétude, de la peur, du stress nous puisons dans notre réserve d'énergie. », nous dit Karine Blondeau.

Pour Stephen Covey, le choix est clair. Soit on consacre notre énergie à des choses qui sont hors de notre contrôle (effet négatif sur notre bien-être), soit on les consacre à des choses sur lesquelles nous avons du pouvoir (effet positif).

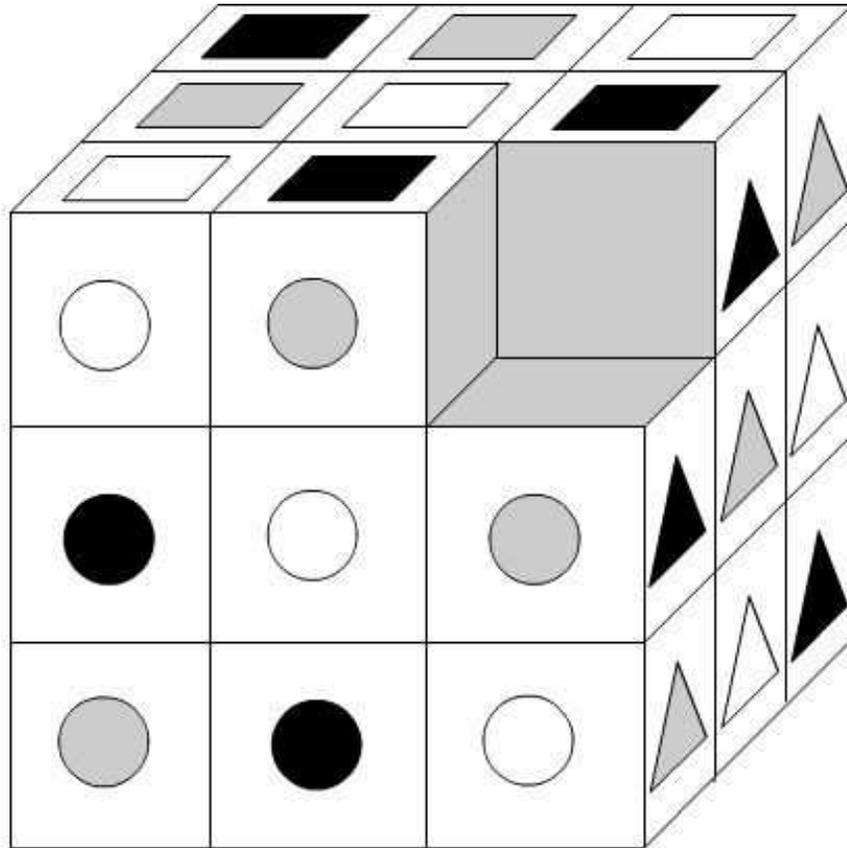
Il nous faut d'abord lister ce qu'il y a dans notre CERCLE de PRÉOCCUPATIONS. Les pensées qui reviennent souvent nous préoccuper. Elles sont différentes pour chacun: santé, famille, argent, enfants, amis, météo, guerre, médias sociaux, terrorisme, budget fédéral, etc...

Puis, identifions dans la liste ce qui est hors de notre contrôle. Les préoccupations qui restent font partie de notre CERCLE d'INFLUENCE. On y trouve: ce qu'on décide, ce qu'on fait, ce qu'on dit, les efforts qu'on choisit, etc.

D'un point de vue psychologique, quand on concentre nos efforts sur notre cercle d'influence, on renforce une impression de contrôle, très positive, qui diminue le poids de notre cercle de préoccupations.

Ce qui nous encourage à faire davantage d'actions dans notre zone d'influence. Le contraire d'un cercle vicieux!

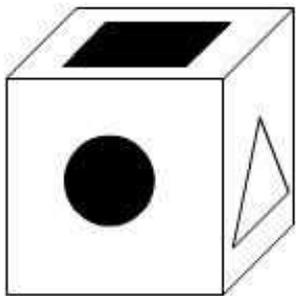
## JEU DE CUBES



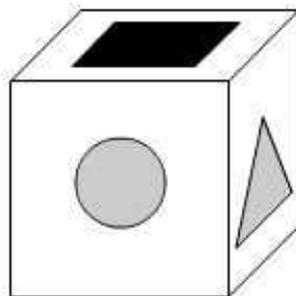
Voici un bon exercice de visualisation spéciale!

Lequel des petits cubes complète le grand cube?

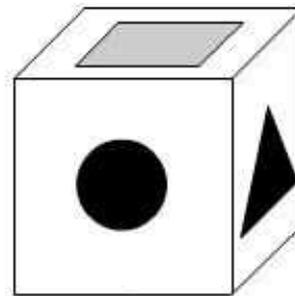
**Petit conseil:** Observez ce qui se passe rangée par rangée.



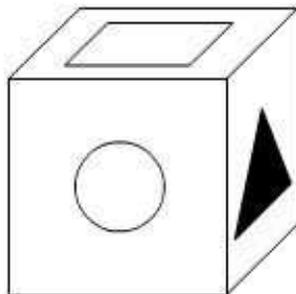
1



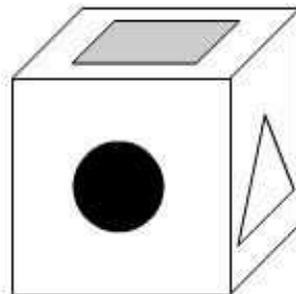
2



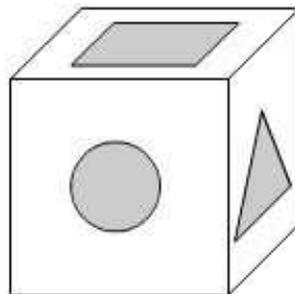
3



4



5

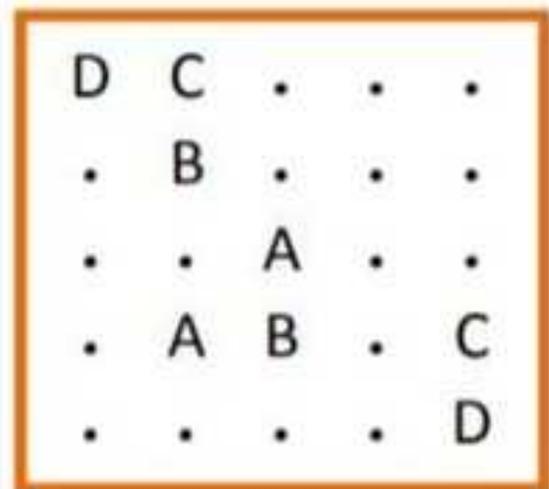
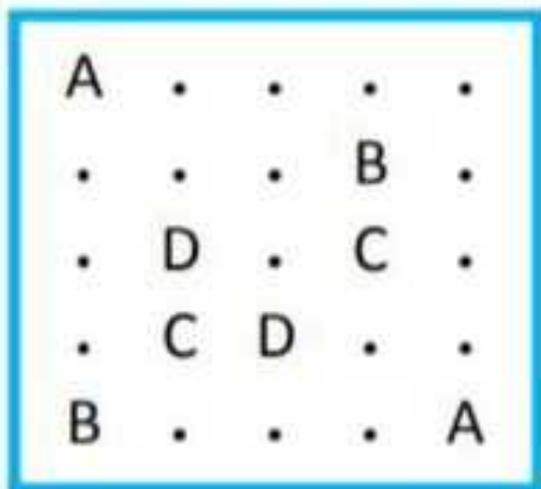
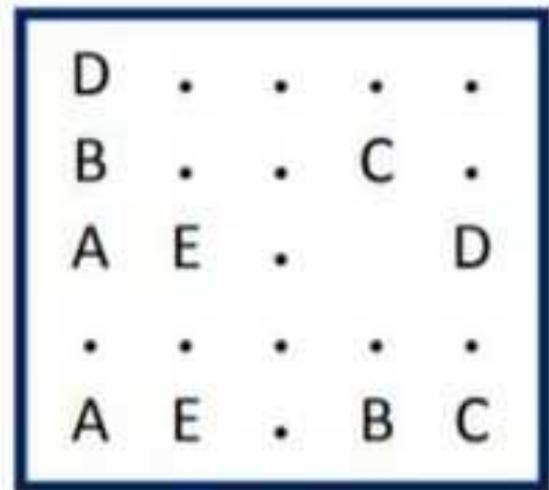
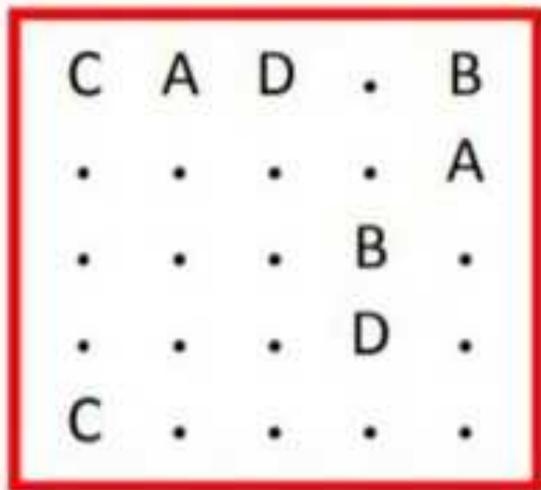
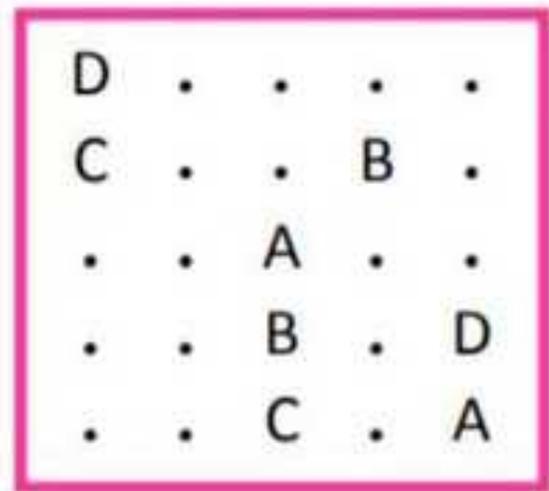
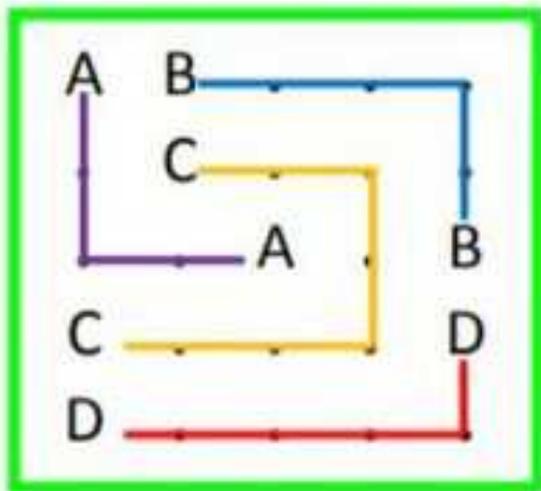


6

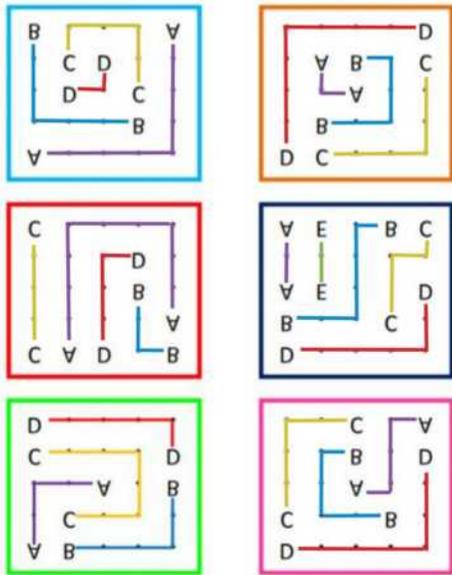
Solution : CUBE # 5

## JEU DE LIGNES

Pouvez-vous relier les A avec les A, les B avec les B sans que les lignes ne se croisent?  
 Patience, ne trichez pas en regardant la solution à la page suivante!



## JEU DE LIGNES



### Solution: Jeu de lignes



## JUIN, MOIS DES PERSONNES ÂGÉES DE L'ONTARIO



Le mois de juin est un «gros mois»! Tout d'abord, il a été décrété depuis 39 ans comme le **MOIS des PERSONNES ÂGÉES** en Ontario par le Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité. Ce mois spécial aura de plus en plus de poids considérant que les personnes âgées constituent le groupe à la croissance la plus rapide en Ontario.

Selon ce Ministère: «L'expérience de vieillissement vécue par les personnes âgées peut être influencée par différents facteurs comme le genre, l'ethnicité, la santé, l'éducation, la

sécurité financière, etc. À cette liste, Franco Queer ajouterait l'orientation sexuelle. Un aspect parfois moins connu de la réalité des minorités sexuelles est justement la crainte de se retrouver seul en vieillissant lorsque l'on est homosexuel. Un bon temps pour y penser, puisque Juin est également le **MOIS de la FIERTÉ**.

CAH profite de ce mois officiel des personnes âgées pour souligner l'importance de bâtir dès maintenant une communauté inclusive, pour les aînés d'aujourd'hui... et de demain. La responsabilisation de l'autonomie des aînés est une affaire de solidarité collective, pour aider les membres de notre communauté, peu importe leur âge, à vivre de façon autonome, selon leur propre définition.

Mais ce n'est pas tout! Juin est aussi le **MOIS NATIONAL de l'HISTOIRE AUTOCHTONE**. En tant qu'allié, CAH admire la place des aînés respectés comme des personnes jouant un rôle dans les communautés autochtones. Ils sont des gardiens du savoir et assurent la continuité culturelle. Karl Hele, membre de la Première Nation de Garden River explique: «En tant que liens vivants avec le passé, les aînés servent d'enseignants, de guérisseurs, de conseillers et d'accompagnateurs.»

Nous avons tous beaucoup à apprendre les uns des autres!

## PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



**Edgard-Casimir Lalo-Sayo** est devenu membre votant de CAH en décembre 2021. En lisant sur le formulaire d'inscription des nouveaux membres qu'il pouvait s'impliquer davantage en faisant parti du conseil d'administratif, il a sauté sur l'opportunité en octobre 2022.

Ce n'est pas par hasard qu'il a choisi CAH. Alors qu'il était étudiant à l'Université Laval à Québec, il travaillait à temps partiel dans un hôpital à la surveillance des patients, dont plusieurs étaient des personnes âgées. Il a eu l'occasion de bien dialoguer avec eux et d'échanger sur leurs expériences respectives.

Lorsqu'il est arrivé seul à Toronto il y a près de 10 ans, il voulait se rapprocher de la communauté francophone. En faisant des recherches sur les diverses associations de la communauté, il a découvert CAH et sa mission consacrée au bien-être des aînés. Ça a tout de suite résonné avec

lui. Dès qu'il a été suffisamment établi dans son nouvel emploi, il s'est rapproché de notre organisme.

Ayant lui-même vécu ce que c'est que de trouver sa place dans la communauté de Toronto, il a choisi de s'impliquer plus spécifiquement dans le Comité des relations avec les membres. « Je me suis dit qu'il y avait sûrement d'autres gens qui cherchent comme moi à s'impliquer et que je pourrais contribuer au comité avec mon expérience personnelle. »

Selon Edgard, faire partie du CA d'un organisme qui nous intéresse nous donne une vue d'ensemble. On peut ainsi mieux aider et comprendre l'impact de nos décisions sur la vie des gens concernés.

### NOUS JOINDRE

#### NUMÉRO D'URGENCE CAH

416-365-3350, poste 234

Cellulaire 416-678-4393

Permanence 24/7, bureau 205

#### Administration – Direction

Barbara Ceccarelli, directrice générale poste 243

Fabien Schneider, directeur général adjoint poste 262

Linda Legault, directrice du contrôle de la qualité poste 235

Jean Tété, administration et communications poste 242

Clarisse Woungang, Directrice des programmes poste 233

#### Gestionnaires de cas et préposés

Julie Nisin, bureau 205 poste 265

Madina Oudahmane poste 263

Équipe des préposés, bureau 205 poste 234

Service d'aide à domicile poste 250

Coordonnatrice des soins

Junie Zamor poste 264

Centre de vie active poste 222

Service de jour poste 226

Logement poste 232

Factures poste 242

Sécurité poste 249

#### CAH

33 Hahn Place, bureau 104

Toronto (ON) M5A 4G2

416-365-3350, info@caheritage.org

[www.caheritage.org](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)