



LA GAZETTE : mars-avril 2023

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous !

La Gazette bimestrielle est de retour et j'ai le grand plaisir, pour la première fois, de m'adresser à vous dans son éditorial.

Même si le virus du COVID-19 est toujours parmi nous, la pandémie a perdu de son intensité et nous permet de regarder de l'avant, de nous tourner vers la communauté et d'exister dans notre francophonie. Nous devons toutefois continuer d'appliquer les mesures de protection adéquates. Cela fonctionne puisque nous ne reportons aucune éclosion au sein de CAH.

CAH commence sa 45^{ème} année! C'est une belle opportunité de se rappeler le déroulement d'un voyage débuté en 1977. CAH n'a cessé d'adapter ses pratiques à un monde qui change rapidement afin que le voyage reste accessible à tous. Nous souhaitons que notre prochaine escale soit intergénérationnelle, équitable, ouverte à la diversité, inclusive, respectueuse et en français.

En ne manquant aucune occasion en 2023 de souligner ses 45 années d'expérience, CAH aura l'opportunité de donner de la visibilité aux besoins des personnes âgées francophones. CAH aura d'ailleurs besoin de vous pour soutenir le déploiement des activités du 45^e dans la prochaine année et partager l'information dans vos réseaux.

Il est important de mettre en lumière les contributions de tous pour rendre visible l'invisibilité du vieillissement, légitimer la place et le rôle des personnes vieillissantes dans notre société et plaider pour plus de ressources et de services en français.

Pour soutenir ces objectifs, le Centre de Vie Active (CVA) animé par Michael Dilenga fait des démarches afin de fournir des activités en français dans les communautés, en complément aux activités proposées à 33 Place Hahn. Nous sommes en phase de (re) découverte dans un contexte post COVID, qui a transformé notre monde et aggravé les discriminations et l'exclusion par l'âge, le genre, la sexualité, la race, etc.

Nous explorons la possibilité de développer de nouveaux partenariats. Rappelons que nous sommes déjà officiellement partenaires avec le Centre francophone du Grand Toronto et avec le Collège Boréal. Notre objectif est d'abord de tester l'approche communautaire du CVA pour l'adapter progressivement, en fonction des besoins des utilisateurs et des ressources auxquelles nous aurons accès. Nous vous en dirons plus dès que possible.

N'oublions pas que le CVA propose déjà des activités à ses membres. Elles sont listées dans le calendrier comme d'habitude. Si vous ne l'avez pas encore fait, pensez à renouveler votre adhésion pour bénéficier des avantages réservés aux membres. Surtout, aidez-nous à faire la promotion du Centre et merci d'inviter votre entourage à s'y joindre.

MOT DE LA DIRECTION, SUITE...

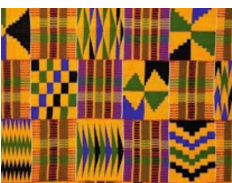
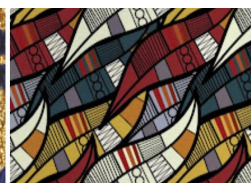
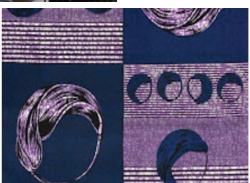
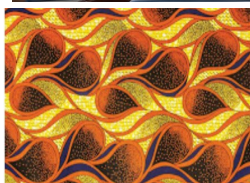
En mars, nous participerons à la Semaine de la francophonie, et la troisième semaine d'avril sera la semaine des bénévoles. Autant d'occasions de valoriser ainsi que de célébrer les efforts et l'engagement des individus de la communauté. Francophonie et bénévolat sont des piliers sur lesquels s'appuient notre travail.

Finalement, je dois vous dire à quel point je suis honoré d'avoir rejoint l'équipe pluridisciplinaire de CAH et de continuer le voyage avec vous. Merci de m'accueillir. En travaillant ensemble, nous serons vus et entendus. Ensemble, nous reconstituerons notre équipe de bénévoles, profiterons de nos activités, soutiendrons nos collectes de fonds, et continuerons à veiller les uns sur les autres tout en préparant la célébration du 45^e anniversaire de CAH prévue pour l'automne prochain.

Nous remercions d'avance nos membres engagés. En renouvelant votre adhésion, en étant les ambassadeurs de CAH auprès de la communauté, en nous aidant à rejoindre toute personne intéressée, vous permettez à notre communauté de bien vivre ensemble, en français.



Fabien Schneider
Directeur général Adjoint de CAH



LA LIGNE ONTARIO



La ligne Ontario sera une ligne de métro de 15,6 kilomètres comprenant 15 nouvelles stations. L'équipe et les clients de CAH ont bien remarqué que de grandes tentes blanches ont été érigées du côté nord de Place Saint-Laurent. Elles abritent matériel et équipement qui serviront à construire la nouvelle station de métro Corktown.

Cette station fait parti du grand projet de transport en commun

Toronto: la ligne Ontario, qui fera 15,6 kilomètres, ira de l'Exhibition Place, en passant par le cœur du centre-ville, jusqu'au Centre des sciences de l'Ontario. Avec ces nouveaux ajouts, nous serons éventuellement mieux connectés par métro pour faire du shopping, nous promener et visiter le reste de la ville!

Elle comprendra 15 nouvelles stations, dont Corktown Station, la plus près du 33 Hahn Place. Elle se trouvera au coin sud/est de King et Berkeley (au 383 rue King Est).

Les grands travaux de la ligne viennent de commencer en 2023. On a beaucoup entendu parler des arbres coupés autour de Moss Park et de ceux qui tomberont autour de l'édifice Osgoode... On ne fait pas d'omelette sans casser des oeufs.

Il est prévu que les travaux se poursuivront jusqu'en 2031. Mais évidemment pas partout en même temps. On pourra suivre l'évolution des travaux sur le site de www.metrolinx.com/fr.



LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MARS ET AVRIL AU CVA



PAUSE-CAFÉ JOURNÉE DES FEMMES

Cette pause-café spéciale offre goûter et breuvages pour célébrer la journée officielle soulignant les femmes à travers le monde. Le thème choisit en 2023 par le gouvernement du Canada est: "Chaque femme compte".

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

QUAND: Jeudi 8 mars à 15 h



SORTIE CABANE À SUCRE

Le CVA propose une sortie à la cabane à sucre de Purple Woods à Oshawa. L'autobus de CAH cueillera les participants à CAH.

Le trajet dure environ une heure. Il faut réserver.

Vérifiez s'il reste des places auprès de Michael au 416-365-3350, poste 222 ou mdilenga@caheritage.org.

OÙ: Départ du lobby au 33 Hahn Place (Toronto)

QUAND: Mercredi 15 mars à 9 h 30

COMBIEN: 8\$ d'avance, payé au CVA + frais additionnels sur place (argent comptant seulement) pour tire sur la neige, balade en carriole, crêpes, etc.



PAUSE-CAFÉ SAINT-PATRICK

Nous célébrons la Saint-Patrick durant cette pause-café spéciale. C'est le temps de vous habiller de vert!

La Terre irlandaise absorbe la pluie comme les irlandais absorbent whiskey et bière! Proverbe Irlandais.

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

QUAND: Vendredi 17 mars à 15 h



ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Des élèves de 5^e et 6^e de Viamonde viendront sur place rencontrer les clients. Ils proposeront des activités brise-glace et des chansons. C'est beau, la jeunesse!

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

QUAND: Mardi 21 mars à 13 h 30



LES ACTIVITÉS ET LES CÉLÉBRATIONS DE MARS ET AVRIL AU CVA...SUITE



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Nutrition

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

QUAND: Mercredi 22 mars à 13 h 30



REPAS DE PÂQUES

Le CVA organise son repas traditionnel de Pâques, auquel la communauté est invitée! On se retrouve à midi pour bien manger et bien boire dans une très belle ambiance conviviale. Communiquez avec Jean au 416-365-3350, poste 242 ou à jtete@caheritage.org pour réserver votre place et payer d'avance.

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

QUAND: Mercredi 12 avril à 12 h

PARTICIPATION : MEMBRE : 15 \$

NON-MEMBRE : 20 \$

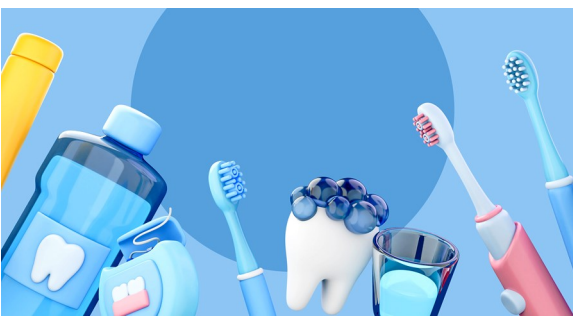


PAUSE-CAFÉ JOUR DE LA TERRE (1)

Nous soulignons le Jour de la terre avec cette pause-café spéciale qui sera consacrée au recyclage.

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

QUAND: Mardi 18 avril à 15 h



ATELIER SANTÉ EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO

Thème: Santé bucco-dentaire

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

QUAND: Mercredi 19 avril à 13 h 30



PAUSE-CAFÉ JOUR DE LA TERRE (2)

Nous soulignons le Jour de la terre avec une 2^e pause-café spéciale qui sera cette fois-ci consacrée aux jardins de CAH et une réflexion pour les rendre agréables.

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

QUAND: Mercredi 26 avril à 15 h

RENOUVELLEMENT OU ADHÉSION À CAH



Renouveler votre adhésion ou adhérer à CAH en tant que nouveau membre votant est une façon de nous aider à définir les orientations futures de l'organisme afin de bâtir ensemble, avec nos aînés, une communauté francophone dynamique dans laquelle il fait bon vieillir.

Nous avons besoin de votre aide pour continuer à faire croître et évoluer notre organisme. Renouvelez votre adhésion ou devenir un nouveau membre votant est le meilleur moyen d'y parvenir!

En vous affiliant à CAH en tant que membre votant, vous reconnaissez l'importance d'une communauté inclusive, participant à l'élaboration de services répondant aux besoins sociaux, de santé et de logement des personnes âgées.

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 (ou par télécopieur au 416-365-1533).

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.

DÉFI TORONTO EST DE RETOUR - RÉSERVEZ LA DATE DU 11 JUIN 2023



Le **Défi Toronto** est de retour après 3 ans de pause pour célébrer les 30 ans de cet événement important de collecte de fonds de la ville pour les aînés de la communauté et les résidents des foyers de soins de longue durée de la Ville de Toronto.

CAH collecte des fonds grâce au **Défi Toronto** pour faire toute une différence dans notre communauté francophones en améliorant la qualité de vie des aînés de la Place Saint-Laurent et ceux de la communauté.

L'événement a lieu pendant le **Mois des aînés**, le dimanche **11 juin 2023** ! Vous pouvez courir 5 km, marcher 1 km ou 5 km,

ou faire un don au bénéfice de CAH.

Nous espérons que la communauté francophone y participera en force pour nous soutenir. **Pour plus de détails**, communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.

MARS 2023

Calendrier des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA	Légende (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3	1 9h Yoga sur zoom 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	2 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	3 15h Pause-café (salle à dîner)	4 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	5 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
6 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	7 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 13h30 ATELIER peinture (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	8 9h Yoga sur zoom 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h ACTIVITÉ casse-tête (3) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (s. à dîner) JOURNÉE DES FEMMES	9 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	10 15h Pause-café (salle à dîner)	11 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	12 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
13 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	14 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 14h ACTIVITÉ jeux de cartes (s. à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	15 9h Yoga zoom 9h30 SORTIE Cabane à sucre (départ lobby) 10h Mise/forme vidéo (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	16 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	17 15h Pause-café ST-PATRICK (salle à dîner)	18 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	19 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
20 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (s. à dîner) JOURNÉE DE LA FRANCOPHONIE 18h30 Bingo (salle à dîner)	21 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 11h ACTIVITÉ intergénérationnelle (salle à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	22 9h Yoga sur zoom 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 ATELIER Santé nutrition (salle à dîner) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	23 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	24 15h Pause-café (salle à dîner)	25 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	26 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
27 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	28 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 14h ACTIVITÉ golf sur table (salle à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	29 9h Yoga sur zoom 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	30 10h Mise/forme vidéo avec Michael (2) 10h15 Dufferin Mall 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	31 14h Club de lecture (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	1	2

AVRIL 2023 Calendrier des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Légende ROUGE = Activités spéciales ou occasionnelles du CVA VERT = Activités du Comité des locataires NOIR = Activités régulières du CVA	Légende (1) = Salle 1 (2) = Salle 2 (3) = Salle 3	29	30	31	1 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	2 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
3 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	4 10h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 ACTIVITÉ Casse-tête (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	5 9h Yoga sur zoom 10h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	6 10h Mise en forme avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	7 15h Pause-café (salle à dîner)	8 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	9 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
10 LUNDI de PÂQUES (congé de CAH) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	11 10h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 ACTIVITÉ jeu de cartes (s. à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	12 9h Yoga zoom 10h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 12h REPAS de PAQUES (salle à dîner)	13 10h Mise en forme avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	14 15h Pause-café (salle à dîner)	15 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	16 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
17 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	18 10h Mise en forme avec Michael (2) 15h Pause-café (s. à dîner) JOUR DE LA TERRE Thème recyclage 18h30 Scrabble (3)	19 9h Yoga sur zoom 10h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 13h30 ATELIER Santé Sur la santé bucco-dentaire (salle à dîner) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (salle à dîner)	20 10h Mise en forme avec Michael (2) 10h15 NoFrills 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	21 15h Pause-café (salle à dîner)	25 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	26 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)
24 10h Mise en forme avec instructeur (3) 13h30 Atelier bricolage (3) 14h Bibliothèque (3) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Bingo (salle à dîner)	25 10h Mise en forme avec Michael (2) 13h30 ACTIVITÉ jeu de poches de sable (salle à dîner) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Scrabble (3)	26 9h Yoga sur zoom 10h Mise en forme avec Michael (2) 11h15 Messe (Chapelle) 14h30 Espagnol (2) 15h Pause-café (s. à dîner) JOUR DE LA TERRE Thème jardins	27 10h Mise en forme avec Michael (2) 10h15 Dufferin Mall 14h30 Dramathérapie (2) 15h Pause-café (salle à dîner) 18h30 Ciné-club (2)	28 15h Pause-café (salle à dîner)	29 11h Méditation (3) 15h Pause-café (salle à dîner)	30 15h Aquarelle (3) 15h Pause-café (salle à dîner)

SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION BÉNÉVOLE - DU 16 AU 22 AVRIL 2023



La Semaine nationale de l'action bénévole se tiendra du 16 au 22 avril 2023. Le thème cette année, selon la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec est « **Bénévolons à l'unisson** ». Comme chaque année, CAH aimerait profiter de l'occasion pour rendre hommage et féliciter ses bénévoles pour leur engagement, leur générosité et leur rôle crucial au sein de l'organisme.

Recevez tous une bonne main d'applaudissements de la part des clients, aidants et de tout le personnel de CAH.

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE

**CAH célèbre fièrement Mars,
Mois de la Francophonie!**



Nous venons de partout, mais c'est ici que nous avons choisi de **vieillir... en français.**



Depuis déjà 45 ans!
www.CAHheritage.org

Chaque année, à la date du 20 mars, la Journée internationale de la Francophonie est célébrée dans le monde entier, dans les pays francophones mais aussi dans ceux où la langue française est moins répandue.

Chaque année, plusieurs activités sont organisées partout dans le monde pour promouvoir la langue française et ses expressions culturelles.

Au Canada, le français fait partie de la richesse identitaire et culturelle du pays depuis sa création. Une bonne raison pour célébrer à CAH.

Vous êtes tous invités à une pause-café spéciale pour marquer cet événement si important.

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

QUAND: Lundi 20 mars à 15 h



CLINIQUE D'IMPÔT 2023 DE CAH



CAH organise une clinique d'impôt gratuite qui s'adresse **exclusivement** aux clients et résidents à faible revenu qui ont besoin d'aide pour remplir leur déclaration de revenus, et qui ont été indentifiés par nos gestionnaires de cas.

QUAND: les mardis et les jeudis de 18 h à 21 h à partir du mardi 7 mars 2023 jusqu'à la fin avril.

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

Sachez que les dates et heures sont sujets à modifications.

Note aux résidents de Place Saint-Laurent: si vous avez besoin d'aide pour vos déclarations de revenus, inscrivez-vous sur la feuille d'inscription affichée au babillard. N'oubliez pas d'apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent.

Pour plus de détails, communiquer avec Jean Tété au 416-365-3350, poste 242 ou par courriel à jtete@caheritage.org.

LE 45^e ANNIVERSAIRE DE CAH!

Avec la nouvelle année fiscale de CAH, débutant le 1er avril 2023, s'amorce l'année de célébration du 45^e anniversaire de notre organisme! Nous mettrons tout en œuvre pour le crier haut et fort et inciter la communauté à partager la nouvelle.

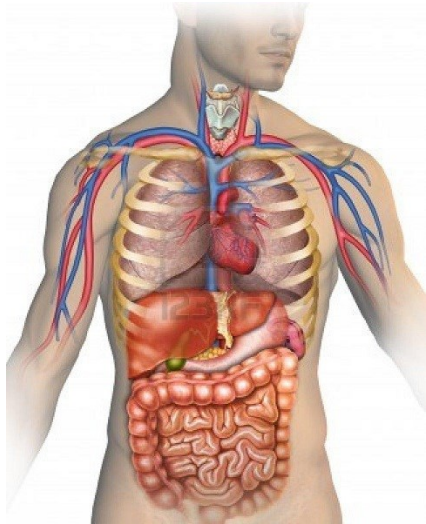
Cet anniversaire teintera nos activités tout au long de l'année, à commencer par le Défi Toronto qui revient en personne le 11 juin au Nathan Phillips Square. Nous espérons que la communauté francophone y participera en force pour nous appuyer.

Notre AGA de juin sera suivie d'une soirée de réseautage pour le conseil d'administration et les membres votants de CAH pour lancer le compte-à-rebours vers notre grande soirée du 45^e à la fin de l'automne 2023.

Il est également dans nos plans d'offrir un événement Portes ouvertes à la Place Saint-Laurent à l'automne afin de mieux expliquer la nature des services du modèle CAH et l'impact de nos 45 années d'expertise.



SAVIEZ-VOUS QUE...



Vous êtes-vous déjà demandé combien cela coûterait pour faire un humain chimiquement ? Et bien, en 2013, la British Royal Society of Chemistry a décidé de l'ajouter comme contribution au Cambridge Science Festival annuel.

Un être humain est apparemment composé de 59 éléments, dont six représentent 99,1% du corps entier. Il s'agit notamment du carbone, de l'oxygène, de l'hydrogène, de l'azote, du calcium et du phosphore.

Les 53 autres éléments sont nécessaires en minuscules quantités minuscules. Certains de ces autres éléments incluent des choses que vous reconnaissez sans doute comme le cuivre, le cobalt, l'étain et le manganèse et beaucoup d'autres choses dont vous n'avez jamais entendu parler comme le thorium, le zirconium et le niobium.

Parce que l'oxygène, qui est seul un gaz incolore léger est lié à l'hydrogène en nous, cela signifie que nous sommes composés de deux tiers d'eau - une bonne raison pour laquelle nous ne flottons pas.

Voici à quoi ressemblerait la facture:

Oxygène	= 14,00 \$
Hydrogène	= 26,00 \$
Carbone	= 69, 550,00\$
Calcium + phosphore + potassium	= 73 800,00 \$
Thorium	= 0,33 \$
Étain	= 0,06 \$
Zirconium + niobium	= 0,03 \$
Sous-total	= 143 390,42 \$
Les 49 autres éléments combinés	= 8188,04 \$
TOTAL	= 151,578,46 \$ (le main-d'œuvre et taxe non incluse!)

Donc, quand quelqu'un vous dit que vous êtes sans valeur, maintenant vous savez qu'il a tort!



LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN



Parfois votre joie est la source de votre sourire, mais parfois votre sourire peut être la source de votre joie.

- **Thich Nhat Hanh** (moine vietnamien)

Notre corps ressent tout ce que nous pensons. Par exemple, lorsqu'on est stressé, on a tendance à être contracté. C'est fatigant! Des études démontrent que ceux qui pratiquent la gratitude ont des taux moins élevés de l'hormone du stress (cortisol) dans le sang et une activité de l'hypothalamus, qui gère l'équilibre interne du corps.

Mais il y a plus! On dit de bien jolies choses de la gratitude. C'est la faculté de s'émerveiller devant la beauté, la bonté, la justice qui arrivent malgré tout à exister dans le monde, pour peu qu'on y prête attention. C'est la joie de la mémoire. Le philosophe français André Comte-Sponville rappelle que le sage se réjouit de vivre, mais aussi d'avoir vécu.

La gratitude ressentie met un baume à notre sentiment de puissance limitée, à la colère, au ressentiment, et à la solitude aussi. Sur le site de [Mind Beacon](#), on ajoute prudemment: «Il est important de noter que la gratitude ne veut pas dire qu'on est tout le temps heureux, mais plutôt qu'on accorde de l'importance au positif dans notre vie. C'est une compétence qui exige de la pratique.»

Une habitude à développer

Une majorité de sources recommandent un astuce imbattable pour nous aider à développer notre muscle de la gratitude: la tenue d'un journal de gratitude.

Saviez-vous que notre cerveau met environ 21 jours à s'habituer à une nouvelle discipline? Ce qui veut dire qu'on a intérêt à se commettre pour au moins trois semaines avant de déclarer que «ça ne marche pas».

On voudra donc se procurer un joli cahier vierge, puis, armé de notre stylo préféré, commencer à noter chaque jour quelques faits de la journée pour lesquels nous sommes reconnaissants. L'important, c'est de se concentrer sur ce qui nous a fait plaisir.

Attention, la gratitude ne vient pas si naturellement que ça à tous (pour des raisons de personnalité ou de circonstances). Certains risquent de se sentir inconfortables faisant l'exercice du journal de gratitude.

À ceux là, le site [Terra Femina](#) fait une observation très importante: «Vous risquez de trouver votre vie un peu plate à côté de ce que vous imaginiez peut-être noter dans ce journal. Au lieu de lire ce que vous avez fait, vous risquez de voir surtout ce que vous n'avez pas fait. En persévérant, vous finirez par vous délivrer de cette pression. Vous n'êtes pas là pour impressionner qui que ce soit, mais simplement pour vous entraîner à chercher le positif dans votre quotidien.»

LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN (SUITE)

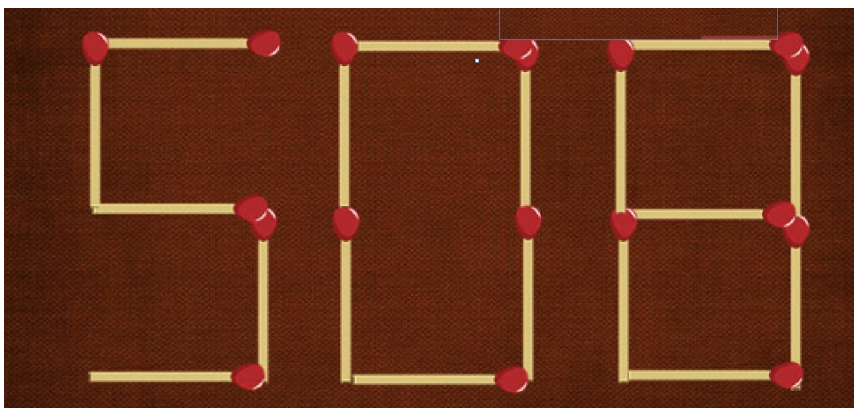
Le bonheur n'est pas une situation, mais des dizaines de petites situations. On peut être reconnaissant d'avoir passé un bon moment avec quelqu'un ou, quand la journée est moins bonne, simplement reconnaissant d'avoir vu un joli coucher de soleil, ou entendu le chant des oiseaux, ou bu un bon café chaud.

Terra Femina donne quelque bonnes pistes pour alimenter notre journal de gratitude:

- Pensez à trois choses dont vous êtes reconnaissant. Concentrez-vous sur ce qu'elles vous font ressentir.
- Pensez à une personne dans votre vie qui contribue à votre bonheur chaque jour ou chaque semaine. Comment contribue-t-elle à votre bonheur et votre bien-être? Écrivez-le, ou mieux encore, dites-le-lui.
- La prochaine fois que vous parlerez à un ami, parlez-lui de votre moment préféré de la journée ou de la semaine et expliquez-lui pourquoi vous en êtes reconnaissant.

POUR TRAVAILLER NOS MÉNINGES

JEU DES ALLUMETTES

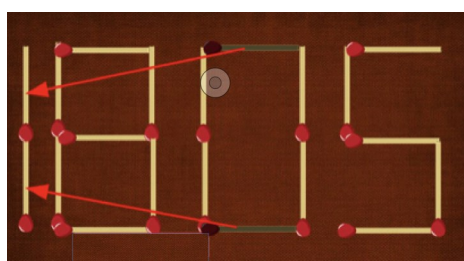
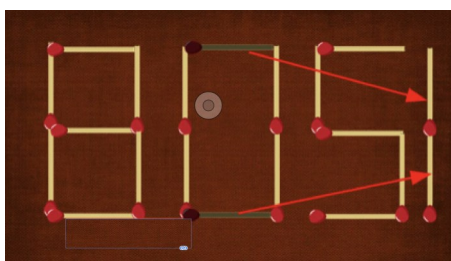
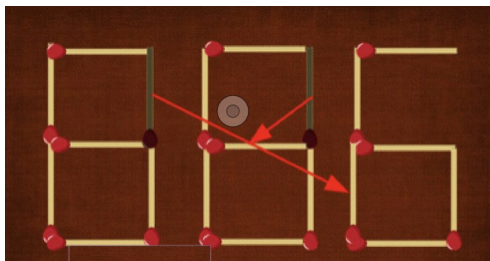


Si vous avez des allumettes ou des bâtonnets pour reproduire le chiffre **508** tel qu'illustré, ce sera plus facile de réfléchir au problème suivant.

En ne déplaçant que 2 allumettes, quel est le plus gros nombre que vous pouvez trouver? Oui, oui. Vous avez bien compris! On ne peut déplacer que deux allumettes!

Nous avons mis les solutions à l'envers. Observez les flèches rouges sur les images. Elles vous montrent quelle allumette du **508** on a pris, et où on l'a déplacée. Ingénieux n'est-ce pas?

Solution:



MOTS MÊLÉS DE PÂQUES (VERSION 1)

Voici la première version de mots mêlés sur le thème de Pâques. Trouvez les mots!

avril
calendrier
carême
chasse
chocolats
cloches
coutumes
croix
dimanche
équinoxe
fête
gigot
île
Jésus
joyeuses
lapin
lièvre
lumière
oeufs
panier
Pâques
pascale
poussin
printanier
rameaux
renouveau
traditions



MOTS MÊLÉS DE PÂQUES (VERSION 2)

Voici la deuxième version de mots mêlés, également sur le thème de Pâques. Presque tous les mots de la première version y sont... mais placés différemment.

avril
calendrier
carême
chasse
cloches
coutumes
croix
dimanche
équinoxe
fête
gigot
Île
Jésus
joyeuses
lapin
lièvre
lumière
oeufs
panier
pâquerettes
Pâques
pascale
poussin
rameaux
renouveau
résurrection
traditions

L	V	G	S	K	G	P	F	L	Y	R	L	R	A	V	R	I	L
U	L	G	R	H	K	R	A	C	A	L	E	N	D	R	I	E	R
N	D	A	C	P	G	P	E	Q	I	C	O	U	T	Ô	M	E	S
O	H	N	P	N	A	R	Q	S	U	Z	V	S	M	Y	L	O	H
P	T	H	W	I	P	Q	E	C	U	E	Y	U	S	W	S	G	C
A	C	R	E	U	N	A	U	N	C	R	S	U	B	L	X	Z	G
S	A	T	A	B	F	S	N	E	O	H	R	T	F	T	W	K	L
C	R	C	G	D	Q	Q	O	I	R	U	A	E	G	I	G	O	T
A	E	D	R	L	I	E	V	R	E	E	V	S	C	W	H	Z	Q
L	M	I	O	O	G	T	S	E	A	R	T	E	S	T	G	S	W
E	E	M	J	T	I	Y	I	A	Q	L	L	T	A	E	I	Q	N
E	R	A	Z	E	F	X	T	O	P	U	I	U	E	U	K	O	X
X	A	N	Z	F	S	E	A	B	N	I	I	C	M	S	S	S	N
Y	M	C	A	O	U	U	T	C	X	S	W	N	D	I	D	X	S
A	E	H	D	V	K	E	S	E	G	J	F	Q	O	Q	E	E	Y
X	A	E	P	O	U	S	S	I	N	S	F	S	E	X	L	R	V
K	U	O	E	U	F	S	C	L	O	C	H	E	S	Î	E	I	E
N	X	C	T	Z	B	G	K	J	O	Y	E	U	S	E	S	C	R

JOYEUSE SAINT-PATRICK!



PROFILS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE CAH



Safia Fakim s'est jointe à notre conseil d'administration (CA) en septembre 2021 mais elle était déjà connue de plusieurs clients et employés et fort appréciée de tous.

Elle avait travaillé à CAH durant l'été 2016, alors qu'elle terminait son baccalauréat en sciences de la vie/sciences biomédicales à l'université Queen's, et elle a adoré son expérience. Safia assistait alors les animateurs dans l'organisation d'activités qui lui ont permis de mieux faire connaissance avec les clients. Née à l'Île Maurice, elle avait eu la surprise de découvrir plusieurs Mauriciens parmi les habitants de Place Saint-Laurent, lesquels lui rappelaient ses chers grands-parents.

Lorsqu'elle a su que CAH cherchait de nouveaux administrateurs, elle a sauté sur l'occasion de retrouver la «famille».

Bien que munie d'une maîtrise en santé publique de l'université Western et travaillant présentement comme Conseillère principale au soutien à la haute direction au Bureau du sous-ministre adjoint (Ministère des affaires francophones de l'Ontario), Safia considère que sa plus grande contribution au CA est d'avoir travaillé à CAH. À ses yeux, les clients ont un visage. À voir combien le personnel se soucie d'eux, elle s'est attachée à tous.

En tant que jeune professionnelle, Safia remarque aussi que la francophonie est très importante pour elle. En faisant parti du CA, elle apprend ce qui se passe en arrière scène, comment fonctionnent la gouvernance et les finances d'un organisme comme CAH. Et, surtout, combien les décisions du CA ont un impact sur la vie des personnes âgées francophones, à Place Saint-Laurent et en communauté.

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, Gestionnaire 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.orgFACEBOOK: www.facebook.com/CAHToronto – www.facebook.com/CAHOshawaTWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis40ans