



8 mars Journée internationale des FEMMES



LA GAZETTE : Édition spéciale CONFINEMENT MARS 2021

MOT DE LA DIRECTION DE CAH



Bonjour à tous!

Depuis mars 2020, nous avons tout fait pour garder le moral avec courage et espoir. Mais une année complète, ça commençait à faire long!

Plusieurs d'entre vous m'ont exprimé combien ils étaient affectés par le trop grand isolement généré par la pandémie. Il était temps que nous vivions quelque chose qui nous apporte la joie et le soulagement. Et ce quelque chose est arrivé au début mars sous la forme du vaccin contre la COVID-19 tant attendu!

La plus grande opération de vaccination de l'histoire est enclenchée. Avec l'équipe de santé attirée à PSL, notre gestionnaire de programmes Clarisse et son équipe ont géré de main de maître l'administration de la première dose de vaccin à tous ceux qui le désiraient. La deuxième injection suivra du centre-ville. Nous sommes entre de bonnes mains.

Pendant ce temps, les équipes de santé du Grand-Toronto s'affairent à gérer la distribution du vaccin dans la communauté auprès des premiers intervenants de la santé et des personnes âgées de 80 ans et plus.

Nous attendons la confirmation de l'ouverture des cliniques communautaires et une fois le système ouvert, nous allons travailler fort avec nos clients en communauté pour nous assurer que tout le monde ait accès au vaccin dans les plus brefs délais.

Toutefois il faut demeurer vigilants. Distanciation physique, port du masque en public et lavage des mains continuent d'être de mise et ceci pour un bon but de temps encore, en attendant d'avoir vacciné assez de monde.

N'oublions pas que notre vaccination contre le coronavirus sera complétée lorsque nous aurons les deux doses nécessaires à l'immunisation. Et qu'il faudra qu'une grande partie de la population se fasse vacciner afin d'obtenir une immunisation collective. Le monde entier devra également être suffisamment vacciné avant de pouvoir réouvrir les frontières.

Parlant de santé mondiale, en tant qu'organisme de santé communautaire, CAH se réjouit du message de l'ONU pour la Journée internationale des femmes 2021.

Il rappelle à tous que les femmes sont en première ligne face à la crise de COVID-19, en tant que professionnelles de santé, pourvoyeuses de soins, innovatrices, et organisatrices communautaires.

MOT DE LA DIRECTION DE CAH (SUITE)

Je veux donc en profiter pour remercier l'équipe de CAH au complet pour le travail et le dévouement démontré une fois de plus dans ces circonstances exceptionnelles et souhaiter à tous une très belle fête internationale des femmes.

Nous avons fait un gros bout de chemin ensemble et nous avons réussi là où plusieurs ont failli. Réjouissons-nous de la perspective concrète d'un retour graduel aux activités à CAH pour préserver notre santé mentale. Nous entamons maintenant une phase de reprise progressive de nos activités. Un pas à la fois, nous allons pouvoir nous retrouver et retrouver notre bien-être et notre joie de vivre. **Il est temps de recommencer à ajouter de la vie dans nos jours plutôt que simplement des jours à nos vies.**

L'équipe CAH encore une fois est ici pour s'assurer que cette transition se fasse de manière sécuritaire.

N'hésitez pas à nous contacter et partager avec nous vos questions, vos inquiétudes ainsi que vos suggestions.



Barbara Ceccarelli

Directrice générale, CAH



LA CLINIQUE DE VACCINATION CONTRE LA COVI-19 À CAH



Le vendredi, 5 mars, était une journée exceptionnelle à 33 Hahn Place.

Près d'un an après le début officiel de la pandémie au Canada, CAH, en collaboration avec l'Équipe Santé Ontario du « Downtown East » et l'hôpital St- Michael de Toronto, a pu organiser une journée de vaccination contre la Covid -19 pour les résidents et les clients de la PSL ainsi que certains aidants et clients du service du jour.

L'équipe de 9 personnes de l'hôpital St Michael de Toronto et le personnel de CAH ont géré efficacement le déroulement de cette opération avec un excellent niveau d'organisation

et de coordination afin de garantir un environnement sain et sécuritaire pour tous.

Clarisse Nangué-Woungang et son équipe de soutien ont fait des efforts exceptionnels pour la réussite de cette campagne pour recevoir le premier vaccine. Depuis le début de la pandémie, CAH n'a pas cessé de soutenir les clients et employés, en matière d'éducation liée à la pandémie, à travers des webinaires et ateliers virtuels animés par des personnes qualifiées dans le domaine de la santé.

La clinique de vaccination à la PSL a débuté dès 9 h du matin dans la grande salle à diner, puis de porte à porte, pour se terminer en début d'après-midi. Le succès de cette clinique de vaccination est le résultat des efforts fournis par l'équipe CAH et particulièrement Clarisse Nangué-Woungang, gestionnaire des programmes à CAH, qui a coordonné avec l'hôpital, le personnel concerné et les clients.

Un suivi a été assuré auprès de tous les clients nouvellement vaccinés afin de surveiller toutes éventuelles réactions adverses. L'équipe a rapporté qu'heureusement, aucun cas de réactions indésirables n'a été déclaré. Nous attendons maintenant la confirmation du rendez-vous pour recevoir la deuxième injection du vaccin. Quant à l'équipe de CAH, elle avait la possibilité de se faire vacciner à l'extérieur la dernière semaine de février.

Entretemps, notre équipe continue à s'engager auprès de nos clients en communauté, et nous avons hâte de les soutenir dans les démarches pour s'inscrire et avoir accès aux cliniques de vaccination communautaires.

C'est très encourageant de voir que les choses évoluent, et même si ce n'est pas pour tout de suite, nous commençons déjà à planifier la prochaine phase de confinement progressif, avec la promesse du printemps qui s'annonce déjà et nous encourage à sortir en plein air.

C'est le moment de renouveler notre engagement dans le [CVA \(Centre de Vie Active\)](#) et commencer à travailler à notre programmation pour le mois à venir.



PHOTOS DE LA CLINIQUE DE VACCINATION CONTRE LA COVID-19 À CAH

Les résidents de Place Saint-Laurent ont eu le privilège de recevoir la première injection du vaccin contre la COVID-19 avec l'assistance de l'équipe santé de l'hôpital St Michael.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES



Le 8 mars, c'est la journée Internationale des femmes. C'est une occasion exceptionnelle où la majorité des pays du monde célèbre et met en lumière les contributions et les réalisations visibles des femmes dans les différents domaines.

La crise de la Covid-19 de 2020 jusqu'à présent, demeure un exemple qui démontre les capacités et les efforts déployés par les femmes dans les domaines de la santé, l'éducation, les services sociaux, la science et la recherche.

Chacune a joué un rôle important pour mieux servir et protéger les personnes autour d'elle, que ce soit au milieu de travail, au foyer ou en communauté. Avec beaucoup d'enthousiasme et de persévérance, les femmes ont contribué et continuent à donner l'exemple du don de soi pour mieux gérer et dépasser cette situation exceptionnelle de la Covid 19 avec moins

de dégâts, en veillant toujours sur le bien-être et la sécurité des autres.

La situation actuelle a mis en évidence les compétences des femmes surtout en matière de responsabilité et de leadership. Au sein de notre organisme CAH, toutes les femmes de l'équipe ont démontré d'excellentes habiletés à travailler dans un environnement de travail changé et dans des conditions spéciales. Chacune parmi nous a joué un rôle important dans son secteur d'expertise, avec professionnalisme et empathie. Il n'y a pas de grand ou de petit rôle. Les unes complètent les autres.

Notre but ultime est de réussir à contenir la situation de la pandémie tous ensemble, tout en veillant sur la sécurité et le bien-être des clients, des employés... et de nous-même.

8 mars Journée internationale des FEMMES



ONGLET DU CVA SUR LE SITE DE CAH

Il est encore trop tôt pour reprendre les activités mais nous continuons d'offrir des activités sur ZOOM. Par contre, il y a tout de même du nouveau... sur notre site web!

Nous avons remplacé la page unique par de nouvelles pages sous l'onglet du CVA (Centre de vie active) sur le site CAH. Nous continuerons d'y ajouter du matériel et des liens de ressources. Les sous-catégories sont inspirées de celles utilisées que nous utilisons dans *La Gazette*.

Ça devrait permettre à tous de retrouver rapidement les ressources selon ce qui nous intéresse le plus: EXERCICES, RELAXATION, JEUX DE CARTE, JEUX DE MOTS, BRICOLAGE et CUISINE. **Bonne lecture!**

Calendrier d'activités ZOOM

www.caheritage.org/calendriersdactiviteszoom

Calendrier d'activités du CVA

www.caheritage.org/calendriersdactivitesducva

Notre santé physique (exercices)

www.caheritage.org/notresantephysiqueexercices

Notre santé mentale (relaxation)

www.caheritage.org/notresantementalerelaxation

Pour travailler nos méninges (jeux)

www.caheritage.org/pourtravaillernosmeningesjeux

Pour travailler nos méninges (Jeux de mots)

www.caheritage.org/pourtravaillernosmeningesjeuxdemots

Pour se divertir (Coin bricolage)

www.caheritage.org/poursedivertircoinbricolage

Pour se divertir (Coin cuisine)

www.caheritage.org/poursedivertircoincuisine



ONGLET COVID-19 SUR LE SITE DE CAH



Pour connaître l'état des services de CAH au moment de la parution de cette Gazette, consultez l'onglet COVID-19 sur notre site www.CAHeritage.org.

Vous y trouverez une page décrivant l'[état de nos services](#) en date du 5 mars 2021 ainsi qu'une page de liens [pour vous tenir informé](#) sur la pandémie et l'état de la courbe.

SÉANCES DE MISE EN FORME (SUITE)

Exercice 1 : Étirements musculaires pour le cou

A- Flexions latérales, inclinez la tête sur le côté comme si vous cherchez à atteindre votre épaule avec votre oreille.

- À droite : maintenir 10 s, 10 fois
- À gauche : maintenir 10 s, 10 fois

B- Menton-poitrine, penchez le menton vers l'avant de la poitrine. Maintenir 10 s, 10 fois.

Répéter 5 à 10 fois.



Exercice 2 : Élévation des bras

A- Levez un bras vers le haut, maintenez cette position pendant 2 seconds, puis baissez le bras.

- Bras droit : 10 fois
- Bras gauche : 10 fois

B- Levez les deux bras en même temps : 10 fois

Répéter 5 à 10 fois.



Exercice 3 : Étirements et exercices pour renforcer le dos

A- Jambes écartées, posez les mains de chaque côté du genou droit. Glissez les mains vers la cheville, puis redressez-vous.

- Genou droit : 10 fois
- Genou gauche : 10 fois

B- Marche assise, remontez les genoux vers la poitrine en alternant, comme si vous marchiez.

- Jambe droite : 10 à 15 fois
- Jambe gauche : 10 à 15 fois

Répétez 5 à 10 fois.



Exercice 4 : Étirements musculaires du mollet

Tenez le dossier de la chaise. Reculez le pied droit ; gardez le pied bien aligné. Penchez-vous vers l'avant, tout en maintenant le talon droit au sol.

- Jambe droite : maintenir 30 s, 3 fois
- Jambe gauche : maintenir 30 s, 3 fois

Répétez 5 à 10 fois.



SÉANCES DE MISE EN FORME

Exercice 5 : Lancement latéral de la jambe

Tenez le dossier de la chaise. Amenez la jambe droite sur le côté sans fléchir le genou ou la colonne. Gardez les orteils pointés vers l'avant.

- Jambe droite : 10 fois
- Jambe gauche : 10 fois

Répéter 5 à 10 fois.



Exercice 6 : Mini accroupissements

Tenez le dossier de la chaise. Fléchissez les genoux le plus possible, sans provoquer d'inconfort. Gardez le dos droit et la tête relevée et bien droite.; vos orteils doivent dépasser le reste de votre corps, comme l'illustre le schéma. Redressez-vous.

Répéter 5 à 10 fois.



N'oubliez pas de faire quelques minutes d'étirements pour bien finir sa séance sportive.

Source: <https://www.lifeline.ca/fr/ressources/lexercice-un-element-cle-de-la-prevention-des-chutes/>

Nous invitons tout le monde à ouvrir le lien ci-dessous pour accéder aux 5 programmes d'exercices en français visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique : www.move5oplus.ca

Sans oublier la page du CVA sur le site de CAH, offrant les liens vers les séances de mises en forme de l'animatrice Fabrice : www.caheritage.org/CentredeVieActiveCVA.



CALENDRIER du Zoom: mars 2021

Mars 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 11 h-12 h Mise en-forme	2	3 	4 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	5 11 h -12 h Mise en-forme
8 11 h-12 h Mise en-forme	9 	10	11 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	12 Pause-Café virtuelle 15 h-16 h Thème: la Journée internationale de la femme
15 11 h-12 h Mise en-forme	16	17 	18 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	19 11 h -12 h Mise en-forme
22 11 h-12 h Mise en-forme	23 	24	25 9 h 30 -10 h 30 Séance de yoga en direct avec Anna	26 Atelier santé avec Georgette "Le sommeil et les troubles du sommeil" 14 h 30-16 h

Activités pour les membres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 14 h 30-16 h Bibliothèque	2	3 11 h 10 La messe (suspendue pour le moment)	4 9 h 15 h RDV avec la coiffeuse (suspendu pour le moment)	5	6	7 15 h Aquarelle suspendu pour le moment Offert en ligne
8 14 h 30-16 h Bibliothèque	9	10 11 h 10 La messe (suspendue pour le moment)	11 9 h 15 h RDV avec la coiffeuse (suspendu pour le moment)	12	13	14 Début de l'heure avancée 15 h Aquarelle suspendu pour le moment Offert en ligne
15 14 h 30-16 h Bibliothèque	16	17 11 h 10 La messe (suspendue pour le moment) 15h Pause-café roulante Saint- Patrick	18 9 h 15 h RDV avec la coiffeuse (suspendu pour le moment)	19	20	21 15 h Aquarelle suspendu pour le moment Offert en ligne
22 14 h 30-16 h Bibliothèque	23	24 11 h 10 La messe (suspendue pour le moment)	25 9 h 15 h RDV avec la coiffeuse (suspendu pour le moment)	26	27	28 15 h Aquarelle suspendu pour le moment Offert en ligne

COIN CUISINE : SALADE DE QUINOA ET DE HARICOTS

Cette recette demande 15 minutes de préparation, 15 minutes de cuisson et elle est bonne pour 4 portions.

INGRÉDIENTS :

- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 200 g (7 oz) de haricots verts fins, parés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1/2 concombre anglais, pelé et coupé en dés
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais, ciselé
- Quelques gouttes de tabasco ou autre sauce piquante selon le goût,
- Sel et poivre



PRÉPARATION

- Dans une casserole, cuire le quinoa dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les grains soient tendres, mais encore croquants. Rincer à l'eau froide, bien égoutter et réserver.
- Cuire les haricots verts dans l'eau bouillante salée. Rincer à l'eau très froide, égoutter et réserver.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Saler et poivrer

NOTE

Idéalement, réfrigérer pendant une heure avant de servir avec une viande ou un poisson grillé.



COIN BRICOLAGE : BOUTEILLES RECYCLÉES

Décoration de salon rustique de la St Patrick

MATÉRIEL REQUIS

- Des bouteilles en verres de couleur verte, transparentes ou autres couleurs si vous allez les couvrir
- Rubans blancs, verts, ou à motifs de la journée St Patrick
- Des paillettes, boutons, ou autres accessoires que vous avez déjà à la maison. (Des chaînes ou des boucles d'oreilles de couleur doré ou de la dentelle)
- De la colle si le modèle choisi nécessite de coller quelques accessoires.

INSTRUCTIONS

- Couvrir la bouteille avec de la peinture choisie
- Laisser sécher, par la suite ajouter votre décoration comme présenté dans les images
- Et voilà! Voici une décoration magnifique et pas chère qui donnera une nouvelle allure à votre table ou à votre salon. Vous pouvez en faire différents modèles et les offrir comme cadeaux à vos proches et amis.



JEUX DE MOTS : THÈME LA VIE MORALE

Rapprocher les mots contraires

Exemple : prodigalité et avarice sont antonymes (contraires)

Instructions: Continuez le jeu en mettant le chiffre #2 à droite du mot MENSONGE, puis en ajoutant #2 à droite de son contraire. Mettez le chiffre #3 à droite du mot HAINE, et devant son contraire. Et ainsi de suite.

Prodigalité	<u>1</u>	Dissimulation		Union	
Mensonge		Honte		Honneur	
Haine		Orgueil		Vérité	
Colère		Douceur		Modestie	
Égoïsme		Noblesse		Humanité	
Cruauté		Avarice	<u>1</u>	Dévouement	
Injustice		Justice		Bassesse	
Discorde		Franchise		Amour	
Modération		Entente		Loyauté	

Solution de l'exercice des antonymes (contraires)

9	Loyauté	8	Entente	4	Modération
3	Amour	2	Franchise	8	Discorde
12	Bassesse	7	Justice	7	Injustice
5	Dévouement	<u>1</u>	Avarice	6	Cruauté
6	Humanité	12	Noblesse	5	Egoïsme
11	Modestie	6	Douceur	4	Colère
2	Vérité	11	Orgueil	3	Haine
10	Honneur	10	Honte	2	Mensonge
8	Union	9	Dissimulation	<u>1</u>	Prodigalité



JEUX DE MOTS : THÈME L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS



AMPLE
AQUAGYM
AQUATIQUE
ATOLL
CRIQUE
DIGUE
DOUCHE
ETANG
EUREKA
FLOTTER
GROG
HAMMAM
JACUZZI

BAINS
BARQUE
BASSIN
BLEU
JETSKI
KAYAK
LAGON
LAGUNE
MARE
MOULE
NATATION
OCEAN
ORAGE

BOIRE
BORD
BRASSE
BULLE
PECHE
PEDALO
PISCINE
PLONGEE
RAFTING
RIVIERE
SAUNA
SOURCE
SPA

CALANQUE
CASCADE
CORNE
CRAWL
THERMES
TITRE
TRIMARAN
VAGUE
VALSER
VOILE
YACHT
YUCCA

La phrase mystère : l'eau est bonne

LES SUGGESTIONS DU SERVICE DE JOUR D'OSHAWA

Le mois de mars est officiellement le mois de la nutrition au Canada. Ce mois souligne aussi la journée internationale de la femme (8 mars) et la St-Patrick (17 mars). Nous avons des activités spéciales planifiées pour ces deux jours.

Le mois de mars est aussi le mois de la sensibilisation à la musicothérapie. À Oshawa nous aimons beaucoup la musique et faisons des sessions de chants et de musique régulièrement. Nous accompagnons des chansons sur YouTube avec nos instruments de musique variés et l'atmosphère de la place change instantanément! C'est quelque chose que nous faisons en après-midi ce qui fait que les clients retournent chez eux avec le sourire aux lèvres!

Sachez que les pensées positives mènent à des sentiments positifs alors entourez-vous de ce que vous aimez : musique, couleurs, etc. Ou réarrangez une pièce un peu pour accueillir le printemps et vous sentirez les effets bénéfiques de faire du nouveau dans votre vie!

Bon mois de mars!



CÉLÉBRONS ENSEMBLE LA JOURNÉE DE LA FRANCOPHONIE : LE 20 MARS



Célébrer la Francophonie, c'est reconnaître le potentiel de la langue et de la culture à unir les peuples, à créer des espaces de solidarité et de compréhension mutuelle, pour réfléchir ensemble à notre avenir commun.

L'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) et l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF) partagent cette vision commune qui place la culture et la langue au fondement de tout effort durable pour la paix et le développement.

Devenez membre votant de **CAH!**

Pour **bâtir** ensemble, **avec nos aînés**,
une communauté francophone dynamique
dans laquelle il fait bon vieillir.



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. (CAH est l'organisme qui gère le **Service de jour à Oshawa.**)

www.CAHeritage.org/AFFILIATION



www.caheritage.org

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

TWITTER: www.twitter.com/CAHdepuis4oans