

VIVRE+

Dans cette édition
vous allez trouver



- Des idées voyage pour 2020
- La Loto FARFO, un bon cadeau

Les chroniques mensuelles

- La généalogie
- Les livres taillés sur mesure
- Le projet Au cœur des artistes □ Les nouvelles régionales



Mot du président de la FARFO



Jean-Rock Boutin,
président

Quelle année pour les aînés et retraités francophones de l'Ontario.

Nous avons continué à exprimer notre désaccord par la résistance, nous avons publié le 'Livre blanc sur le vieillissement des aînés francophones' de l'Ontario avec nos partenaires de l'AFO, nous avons rencontré des ministres, des fonctionnaires, et des nouveaux partenaires, rencontré des membres lors des tables de concertation, fait des foires d'information, embauché du personnel, ajouté des nouveaux membres à notre conseil d'administration, et j'en passe. Une année chargée, pleine de succès et d'avenir.

C'est donc sur cette bouffée d'optimisme que je termine l'année et commence la nouvelle. Je vous souhaite à tous une année 2020 remplie de succès, et, comme on dit à ce temps-ci de l'année, pleine de bonheur, de santé, et de tout ce que votre cœur désire.

Je vous remercie tous de la confiance que vous nous faites, et je peux vous dire que 2020 sera une année positive, pleine de réussites.

En toute amitié,

*Jean-Rock
Boutin*

Président

*Bonne
année!*

Conseil d'administration FARFO 2019-20

Région du Grand-Nord

- Gilles

Région du Moyen-Nord

- Jean-Rock
- Pierrette
- Monique

Région d'Ottawa

- Oliva
- Evelyn
- Cécile
- Michel
- Denis

Région de l'Est

- Jacques
- Raymond

Région Sud-Ouest

- Julie
- Claude

Joyeux Noël

www.farfo.ca

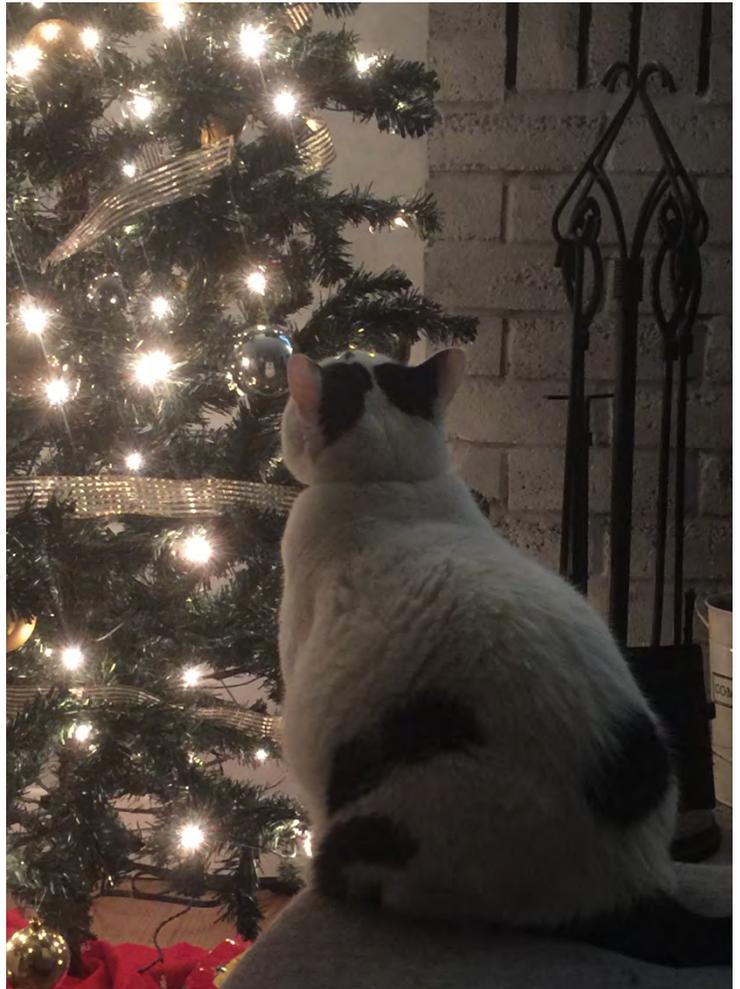
ÉDITORIAL

2019 a été une année mouvementée, qui s'est terminée par des enjeux politiques complexes. L'affaire SNC Lavalin s'est terminée par une entente avec la cour qui permettra à la compagnie de continuer ses opérations canadiennes. Une bonne nouvelle pour les employés, une tape sur les doigts de \$280 millions, et des actions politiques qui ont peut-être coûté un gouvernement majoritaire aux Libéraux, et nous n'en parlerons plus d'ici quelques mois. Leur défense qu'il faut parfois graisser les roues des dictateurs pour réussir porte certainement à réflexion.

Nos voisins américains, quant à eux, auront une année 2020 mouvementée, et nous serons témoins de comportements juvéniles qui, nous l'espérons, ne traverseront pas 'les lignes'. Il nous faut croire que la course à la chefferie du Parti Conservateur du Canada sera faite selon les valeurs canadiennes, et que le tout permettra au gouvernement actuel de gouverner plutôt que de se préparer à d'autres élections.

Mais 2019 a aussi été une année de contrition, d'excuses et de virements stratégiques qui ont nourri nos discussions autour de la table. Le gouvernement ontarien a fait des erreurs de parcours, probablement parce qu'ils ne savaient plus comment gouverner après 15 ans sur les bancs de l'opposition. Ils semblent démontrer un désir de changer, et nous devons leur donner un peu d'espace pour grandir. Un vœu pieux, un souhait.

2019 a donc été une année intéressante, comme l'ont été beaucoup d'autres années dans le passé. 2020 est le début d'une nouvelle année, d'une nouvelle décennie, et nous avons la chance d'être encore ici, et de pouvoir comparer, guider, et utiliser notre sagesse dans nos environnements respectifs.



Bouboule Fontaine en attente du père Noël

Mes résolutions personnelles sont probablement semblables aux vôtres. Je veux continuer à faire du bénévolat, travailler, et surtout aimer davantage tous les gens qui sont dans ma vie. 2020, une année que je pensais ne jamais vivre, et qui s'annonce des plus intéressantes.

Je veux remercier l'équipe bénévole du Vivre + de nous avoir fait confiance, en espérant qu'ils vont continuer dans l'année qui vient. Je veux remercier la FARFO et son conseil d'administration pour leur appui et leur dévouement à la francophonie ontarienne des aînés. Je veux aussi vous remercier, vous, les lecteurs, de votre appui et de votre patience alors que nous continuons à mettre sur pied un outil durable de communication. Partagez le Vivre+ avec vos parents et amis, encouragez leur inscription gratuite.

Bonne année à tous. Que cette année vous apporte la joie, protège votre santé, vos familles et vos amitiés, et vous permette de rire à chaque fois que vous le pouvez.

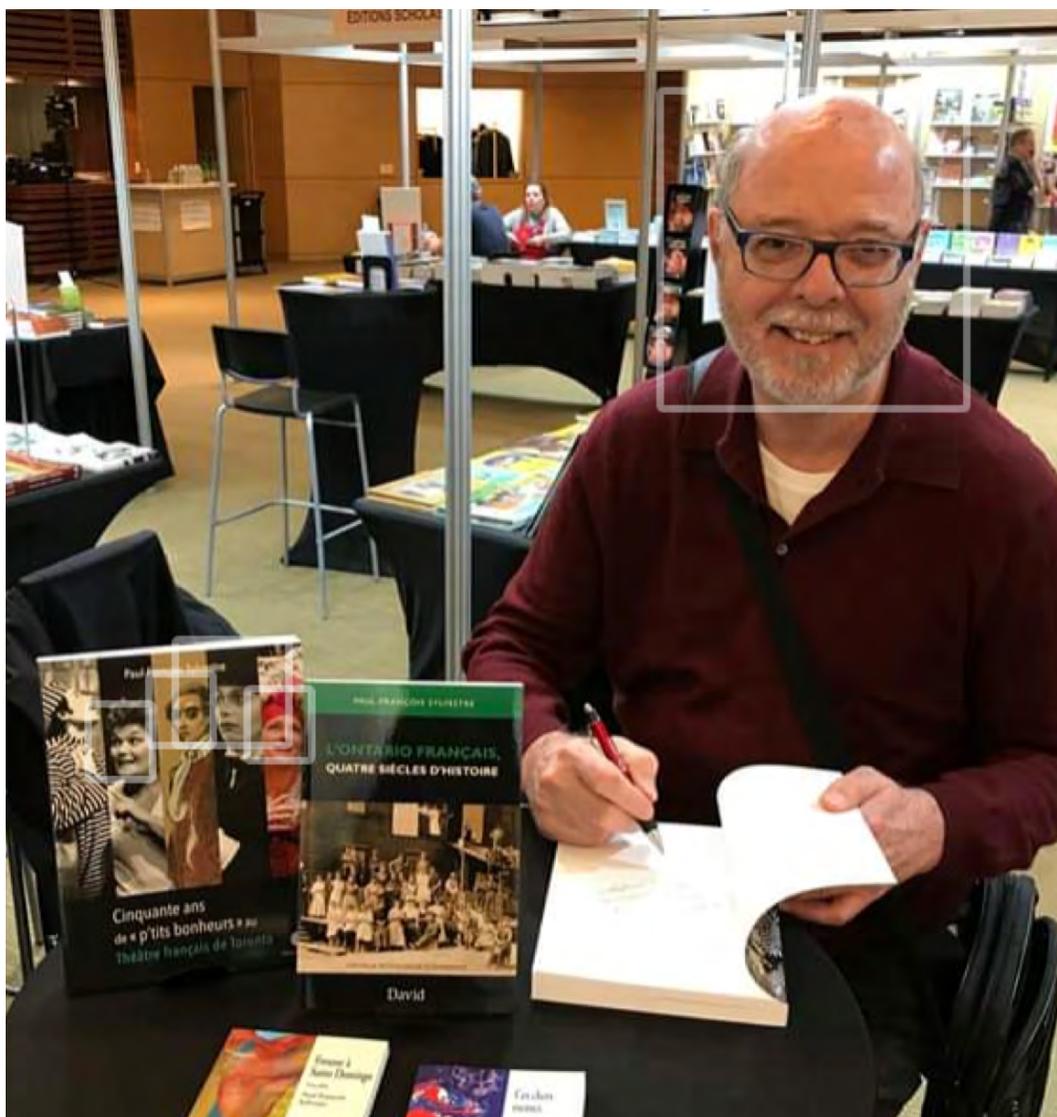
Sincèrement,

L'éditrice du Vivre+



*Suzanne Bélanger-Fontaine,
Éditrice du VIVRE +*

Paul François Sylvestre au Salon du Livre de Toronto



Paul-François Sylvestre, écrivain franco-ontarien de renom et collaborateur au Vivre+, était au Salon du Livre de Toronto où il a pu autographier des copies de ses livres et rencontrer les lecteurs avides de la capitale provinciale.



LOTO FARFO



Les billets de la LOTO FARFO en vente dans votre communauté! Un excellent cadeau de Noël.

19 MARS 2020

Lotto 10\$/BILLET
FARFO

10 000\$ EN PRIX!	1 ^{er} PRIX.....	5 000\$
	2 ^e -7 ^e PRIX.....	500\$
	8 ^e -27 ^e PRIX.....	100\$

N° du permis de la ville d'Ottawa : M836065 • Total : 5 000 billets imprimés • Ce tirage s'adresse aux 18 ans et +. Les tirages se tiendront au 435, rue Donald, Ottawa, ON K1K 4X5 à 11 h le 19 mars 2020.



Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

435, rue Donald
Ottawa ON K1K 4X5
Téléphone : 1 800 819-3236

www.farfo.ca

Généalogie et génétique!

Suzanne Lesage possède un baccalauréat en sciences avec spécialisation en biochimie de l'université d'Ottawa et un doctorat en chimie de l'université McGill.

Son intérêt pour la **généalogie** remonte à sa tendre enfance où un cousin de son père, historien, lui a transmis sa passion.



Vos résolutions du Jour de l'An incluent-elles de faire la généalogie de votre famille? Si oui, je vous suggère de battre le fer pendant qu'il est chaud et de vous y mettre tout de suite avant que vos activités régulières vous accaparent.

Vous avez peut-être la chance d'avoir des petits-enfants autour de vous. Comme les vacances ne sont pas finies et qu'ils ont peut-être vu beaucoup de membres de la famille, c'est le temps idéal pour leur expliquer comment ces personnes sont reliées et débiter leur tout premier arbre - en commençant par papa, maman, les grands-parents etc... En plus de consigner leurs noms, c'est bien d'inculquer les bons principes et de leur faire noter les dates et lieux de naissance et de mariage, mais aussi les séparations et remariages ou unions libres et le concept de demi-sœurs et demi-frères.

On peut trouver des modèles simples à remplir sur le web :

<http://sgce.qc.ca/wp-content/uploads/2017/09/Arbre-4g-SGCE-formulaire.pdf>

Je vous suggère ensuite de fouiller dans la boîte à chaussure familiale pour trouver les photos de ces gens. On a presque toujours des photos de noces... Mais il est aussi intéressant d'y ajouter les photos des maisons où on a habité et de parler du métier qu'ils exerçaient.

Si vous n'avez pas de petits-enfants ou qu'ils ne sont pas du bon âge pour cette activité, rien ne vous empêche de le faire vous-même, car c'est exactement comme ça qu'il faut commencer son arbre de toute façon.

Commencez l'année du bon pied et amusez-vous !



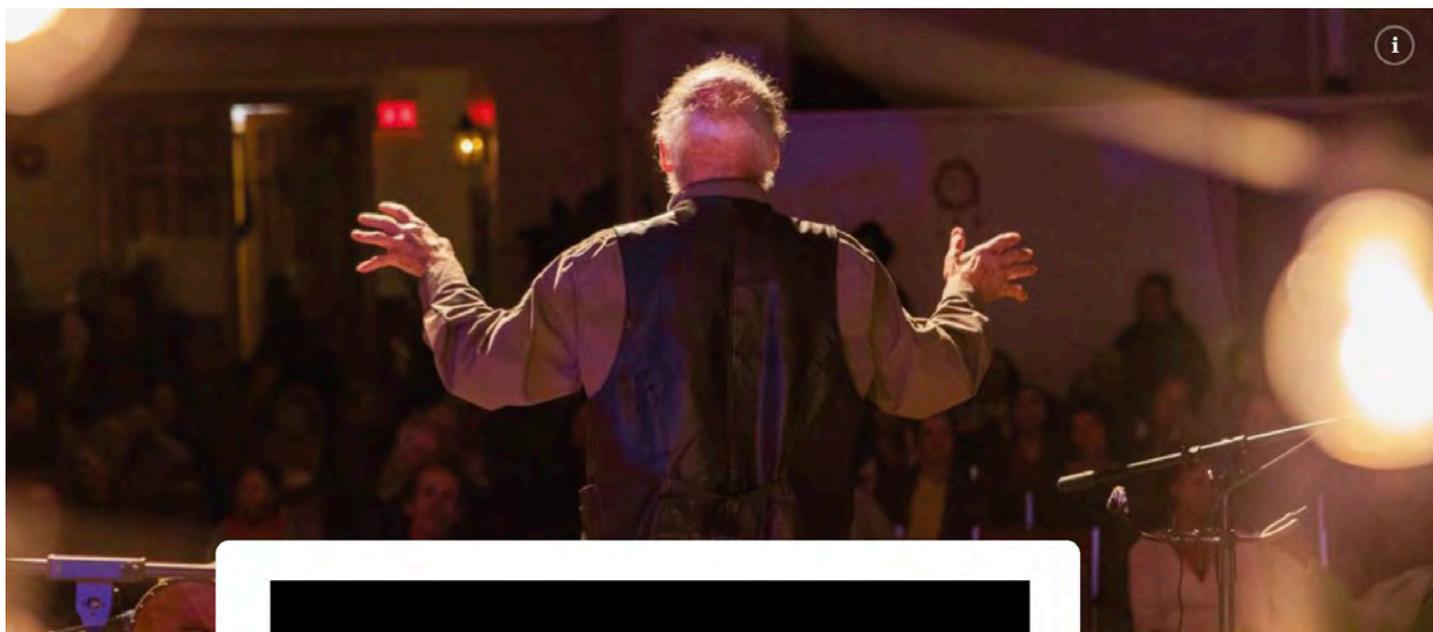


Abonnez-vous!
www.farfo.ca

Abonnez-vous à notre bulletin Vivre+. C'est simple et gratuit. Vous recevrez les envois à chaque mois directement dans votre courriel.



*Au Cœur
des artistes*
50+



[Au coeur des artistes | Au tour des 50 et plus d'apprivoiser la scène](#)



[Par Julien Cayouette, Le Voyageur](#)

Si tu veux plus détails, consulte le site web à l'adresse WWW.AUCOEURDESARTISTES.CA

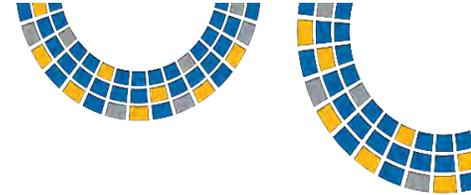
On se voit bientôt, j'espère !!!



Chuck Labelle, directeur artistique, vous invite de participer!

Merci à nos partenaires!

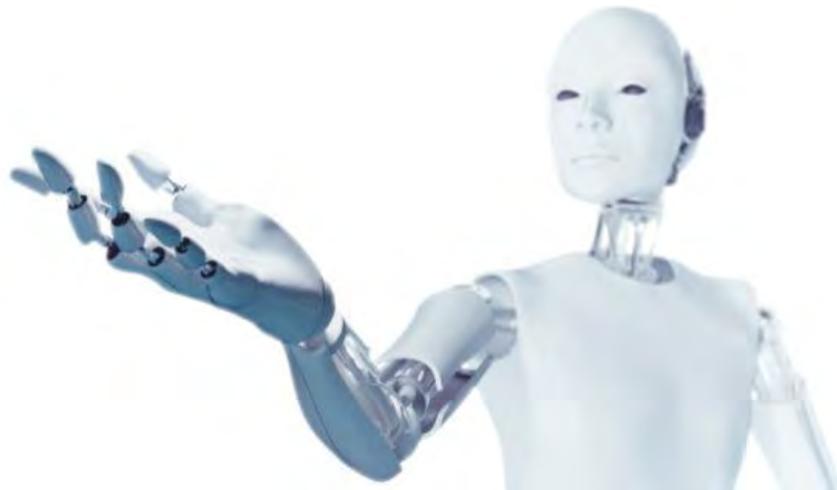




Les robots vont-ils prendre nos emplois ?

19 décembre 2019 -

L'automatisation peut avoir des effets positifs et négatifs sur les économies. Ce rapport examine l'impact de l'automatisation sur les industries, les emplois, le revenu, la répartition des revenus et les communautés du Nord ontarien.



« *Automatisation*: Un processus de substitution de machines ou d'ordinateurs au travail humain. L'automatisation peut être partielle ou complète. L'automatisation partielle est l'automatisation de certaines tâches au sein d'une profession. D'autre part, l'automatisation complète se produit lorsqu'une nouvelle technologie rend une technologie plus ancienne et ses capacités associées désuètes. »

Certains disent que l'automatisation peut entraîner une augmentation de la productivité, du revenu et du niveau de vie. D'autres craignent que les nouvelles technologies accélèrent le rythme du changement et entraînent des perturbations professionnelles et un chômage sans précédent. En fait, l'impact de l'automatisation peut être profond. Elle modifie la nature du travail et la demande de compétences, et elle profite à certains travailleurs tout en mettant d'autres en danger. Le rapport mentionne également que la substitution d'emplois par des robots soulève des inquiétudes quant à la capacité du gouvernement de percevoir les impôts.

"La majorité des pertes d'emplois [à cause de l'automatisation] ont eu lieu dans

des professions comportant des tâches routinières comme les vendeurs au détail et les caissiers qui exigeaient un niveau d'éducation et de compétence inférieur. L'emploi dans des professions comportant des tâches cognitives non routinières a en effet augmenté dans toutes les régions ", a déclaré l'auteur Bakhtiar Moazzami, professeur d'économie et d'économétrie à l'Université Lakehead.

Il est important de noter que les impacts professionnels et géographiques de l'automatisation sur les emplois varient d'une collectivité à l'autre. Voici quelques constatations clés :

Peu de professions devraient être entièrement automatisées, mais de nombreux postes seront transformés en profondeur grâce aux nouvelles technologies.

En général, la part de l'emploi dans les occupations cognitives et analytiques non routinières dans le Nord ontarien a augmenté tandis que la part des emplois cognitifs et manuels routiniers a diminué de façon significative.

74,0 % des emplois dans le Nord-Est de l'Ontario et 76,2 % dans le Nord- Ouest de l'Ontario sont dans des secteurs où le potentiel d'automatisation est relativement faible.

Environ 32,2 % et 37,2 % des emplois dans le Nord-Est et le Nord-Ouest de l'Ontario se trouvent respectivement dans les secteurs de l'éducation, des soins de santé et de l'administration publique, qui ont un très faible potentiel d'automatisation.

Pour lire, Nos emplois vont-ils être occupés par des robots ? L'impact économique de l'automatisation sur l'économie du nord de l'Ontario, cliquez ici : <https://www.northernpolicy.ca/limpact-de-lautomatisation>

veuillez communiquer avec la personne suivante :

Christine St-Pierre - Coordonnatrice des communications 705-677-5663 - cstpierre@northernpolicy.ca

À propos de l'Institut des politiques du Nord :

L'Institut des politiques du Nord est le groupe de réflexion indépendant du Nord de l'Ontario. Nous effectuons de la recherche, accumulons et diffusons des données probantes, trouvons des occasions de création de politiques, afin de favoriser la croissance et la durabilité des collectivités du Nord. Nous avons des bureaux à Thunder Bay et à Sudbury. Nous cherchons à améliorer les capacités du Nord ontarien de prendre l'initiative en matière de politiques socioéconomiques qui ont des répercussions sur l'ensemble du Nord ontarien, de l'Ontario et du Canada.

À propos de l'auteur :

Bakhtiar Moazzami enseigne à l'économie et l'économétrie à l'Université Lakehead depuis 1988. Il est bien connu pour ses activités de recherche particulièrement reliées au Nord ontarien. Il a rédigé beaucoup de rapports sur les problèmes et les possibilités en matière de développement économique dans le Nord de l'Ontario. Il lui a été demandé par le ministère du Développement du Nord et des Mines de procéder à une étude approfondie de l'économie du Nord ontarien dans le cadre d'une recherche aux fins du Plan de croissance du Nord de l'Ontario. Dans cette étude se trouvait la détermination de grappes industrielles en croissance, en déclin et nouvelles dans la région. Le professeur Moazzami a également écrit abondamment sur les peuples autochtones de l'Ontario et l'économie autochtone du Nord. L'expertise et l'influence de Bakhtiar Moazzami sont reconnues au-delà de l'Université Lakehead et du Nord ontarien. Il a été régulièrement invité comme conférencier au Programme de développement économique, à l'Université de Waterloo.



Partenaires de projet:

Commission de planification de la main-d'œuvre du Nord Supérieur

Notre réserve de ressources humaines sera adaptée au plan stratégique, positionnée de façon concurrentielle et développée progressivement afin de répondre aux futurs besoins sociaux et économiques du Nord- Ouest de l'Ontario.

Mettre en rapport les partenaires communautaires afin d'améliorer la qualité de la vie dans nos

collectivités par le perfectionnement de la main-d'œuvre.

Conseil local de planification en matière d'emploi

Le Conseil local de planification en matière d'emploi (CLPE) est un de huit projets partiellement financés par le gouvernement du Canada et celui de l'Ontario.

VIVRE+



Le CLPE travaillera avec 35 collectivités locales à développer de l'information sur le

marché du travail et qui soit pertinente pour les intervenants du Nord, notamment les entreprises, les employeurs, les employés ainsi que les fournisseurs de services d'emploi et de formation.

Nous travaillerons à mettre sur pied et à renforcer des partenariats, favoriserons une planification intégrée et coordonneront les services.



Commission de planification
de la main-d'œuvre du
Nord Supérieur



Local Employment
Planning Council
Conseil local de planification
en matière de l'emploi

NORTHERN
POLICY INSTITUTE

INSTITUT DES POLITIQUES
DU NORD

Giwednong Aakomenjigewin Teg
ᑲ ᐱᑕᑦᐱᑦᐱᑦ ᐱᑦᐱᑦᐱᑦ ᐱᑦᐱᑦᐱᑦ
Institu dPolitik di Nor



Denise Lemire : Diplômée en sociologie de l'Université d'Ottawa (M.A.), Denise Lemire a réalisé et dirigé une multitude de recherches tant au niveau de la santé, des services sociaux et de l'éducation. Denise a œuvré au sein de la francophonie pendant 30 ans à titre de chercheure, consultante, présidente d'organismes, membre de conseils d'administration, bénévole à tout faire.



Mes souhaits pour la Nouvelle Année pour notre population aînée franco-ontarienne

Par Denise Lemire

Deniselemire.blogspot.com, deniselemire80@gmail.com

Première journée d'une nouvelle année... c'est le temps de réfléchir sur les douze prochains mois et à ce qu'ils peuvent nous apporter en tant que communauté francophone en Ontario et plus spécifiquement chez les personnes aînées.

Je nous souhaite donc :

- qu'il y ait une amélioration du système de santé en Ontario afin que nous obtenions de meilleurs services et des soins de santé en français, surtout dans les communautés rurales, éloignées, multiculturelles et francophones insuffisamment desservies;
- qu'il y ait un meilleur accès aux services de santé à domicile, en milieu communautaire et à l'hôpital;
- que les 24 équipes Santé Ontario, nouveau modèle d'organisation et de prestation des soins de santé, soient aptes à bâtir un système de santé public interconnecté et durable, qui réponde vraiment aux besoins des patients; que ces nouvelles équipes permettent aux patients, aux familles et aux soignants de s'orienter plus facilement dans le système;



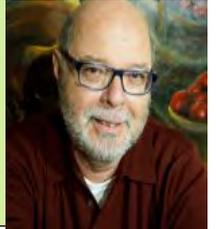
- que le gouvernement de l'Ontario élabore une stratégie pangouvernementale pour aider les personnes âgées à vieillir chez elles et dans leurs collectivités, à rester en bonne santé, actives et engagées sur le plan social;
- que le gouvernement de l'Ontario respecte son engagement d'ajouter 15 000 nouveaux lits de soins de longue durée dans les cinq prochaines années et 30 000 lits sur 10 ans et qu'une proportion de ces lits soient réservés pour la population franco-ontarienne;
- que les services de transport locaux soient mieux coordonnés;
- que les autorités soient mieux sensibilisées afin de prévenir l'isolement social et les mauvais traitements envers les personnes âgées;
- que le gouvernement de l'Ontario facilite la création d'un plus grand nombre d'habitations de divers types afin d'obtenir plus de choix de logements abordables;
- que la création de la nouvelle université franco-ontarienne permette la création d'une composante du 3^e âge;
- que les recommandations élaborées dans le Livre Blanc sur Le Vieillessement des francophones en Ontario (septembre 2019) engage le gouvernement de l'Ontario à développer des stratégies gagnantes;
- que le dévouement, les compétences et les efforts des milliers de bénévoles, qui contribuent de façon exceptionnelle dans tous les domaines en lien avec les personnes âgées, soient reconnus afin de contrer l'âgisme.

Et mes souhaits pourraient sûrement s'éterniser puisque le secteur des aînés est très large et comporte de multiples composantes.

Sur ce, je vous présente mes meilleurs vœux pour 2020.



Paul-François Sylvestre : Originaire du Sud-Ouest ontarien, Paul-François Sylvestre a été directeur des Éditions L'Interligne (Ottawa) et rédacteur en chef de la revue des arts Liaison (1987-1997), puis responsable du Secteur franco-ontarien au Conseil des arts de l'Ontario (1997-2002). Essayiste, romancier, nouvelliste et critique littéraire, monsieur Sylvestre a célébré l'an passé ses 40 ans d'écriture. Courriel : paulfrancois@sympatico.ca



LIVRES TAILLÉS SUR MESURE

Portrait perspicace des « vieux »

Didier Leclair, *Le vieil homme sans voix*, roman, Ottawa, Éditions David, coll. Indociles, 2019, 232 pages, 21,95 \$.



« Retraité ne veut pourtant pas dire la fin d'une vie. Pour certains, c'est le début de quelque chose de plus exaltant. » Voilà une réflexion très juste lancée par le personnage principal du roman *Le vieil homme sans voix*, de Didier Leclair.

Il se prénomme Wesley et fête ses quatre-vingts ans dans une luxueuse résidence pour aînés à Toronto. Comme le titre l'indique, Wesley a perdu la parole. Il passe ses journées à l'intérieur de sa tête, dans le clair-obscur de sa vie.

« Quand je vivais à l'extérieur de ma tête, à courir les jupons et à collectionner les voitures rutilantes, j'étais moins riche qu'aujourd'hui. Que voulez-vous que je fasse à quatre-vingts ans d'une Porsche dernier cri ? D'une blonde à la peau satinée et au derrière rebondi ? Rien. [...] Finalement, la vraie fortune est au fond de soi. »

L'immeuble à trois étages de dix chambres chacun, occupé au complet à cause de sa bonne réputation, est géré par Mrs. McCallister, surnommée McCal le Jackal. Ancienne directrice d'une prison pour femmes, elle mène sa barque d'une main de fer. Les jardins peuvent être reposants, mais l'autoritarisme de McCallister donne du fil à retordre aux employés et à certains résidents.

Nous suivons le quotidien de Wesley, branché tous les trois jours à un dialyseur ; il échangerait bien son ennui pour les aventures de ses trois ex-épouses : Marian, Carmen et Paola. Chacune vit encore au crochet de leur richissime ex-mari. Il y a deux jumelles, dont une qui est kleptomane, et un ancien juge sur qui une préposée se penche pour lui donner ses pilules et un verre d'eau ; il en profite pour se rincer l'œil en observant sa poitrine imposante.

Dans cette résidence, on peut jouer aux cartes, au bingo, chanter dans une chorale ou tricoter. « Mais moi, je bande ! », de lancer un ancien politicien, trois fois ministre. Il est voisin de Wesley et trouble son sommeil, car il réussit à s'envoyer régulièrement en l'air avec une employée.

Profitant de cette situation, l'auteur explique pourquoi on aime boire, caresser et se blottir contre un corps chaud. Voici sa réponse : parce que dès qu'on sort du ventre de sa mère, on cherche le sein gorgé de lait, la caresse maternelle et la chaleur de son corps contre le sien.

Le style de Didier Leclair est finement ciselé. On trouve de savoureuses descriptions comme celle-ci : « envelopper quelqu'un qu'on aime dans un tissu ouaté d'illusion reconfortante ». Ou des réflexions percutantes comme « tout geste de tendresse ne meurt pas tant que son souvenir est partagé. Une fois enfermé dans le cœur d'un soliloque, l'amour est une mélodie pour piano à une main. »

Leclair donne une idée très juste des institutions qui sont le dernier domicile avant la mort pour certains. On y trouve, écrit-il, des veufs et des veuves que des enfants égoïstes ont parqués sous prétexte de ne pas pouvoir s'occuper de certains problèmes de santé, mais qui n'ont pas le temps de venir faire un tour.

Dans *Le vieil homme sans voix*, son neuvième roman, Didier Leclair jongle avec un brin d'humour, un soupçon d'ironie et une bonne dose de perspicacité pour broser un portrait des « vieux » comme il est assez rare d'en contempler un. Il y manque juste un personnage ou une situation LGBT.





*Louise Letarte,
accompagnatrice*

Rappel à tous les membres de la FARFO

Chers membres,

Je désire vous rappeler que nous organisons un voyage fabuleux au [Portugal](#) du 30 septembre au 15 octobre 2020.

En effet, nous parcourerons le pays du nord au sud à un rythme qui vous permettra de profiter pleinement des principales attractions portugaises. Le voyage prendra fin sur les plages paradisiaques de l'Algarve qui vous permettra de profiter de moments de détente avant le retour.

Il serait important de réserver avant le 28 février pour profiter du rabais offert par le voyageur Incursion. De plus, pour les personnes qui ont déjà voyagé avec cette compagnie, vous pourrez bénéficier du Programme Fidélité. Vous pouvez également obtenir 250\$ de rabais si vous référez un nouveau client chez Incursion Voyages.

Avant le voyage, nous organiserons des rencontres afin de vous informer des détails du voyage et de vous permettre de connaître les autres voyageurs.

Ci-joint le programme du voyage et le formulaire d'inscription. [FICHE D'INSCRIPTION PORTUGAL](#)

Au plaisir de vous rencontrer.

LOUISE

Louise Letarte, accompagnatrice

louiseletarte@hotmail.com

613 552-4741

DE BUENOS AIRES À SANTIAGO



Jean-Guy Doyon

Agent de développement et
accompagnateur

Contactez Jean-Guy Doyon à 613-837-9153 ou doyonjg@rogers.com

Vous voulez vous échapper des intempéries de l'hiver pendant 20 jours sur votre hôtel flottant, voici une belle occasion d'en profiter en **février 2021**.

Vous partirez de Santiago au Chili jusqu'à Buenos Aires en Argentine en faisant escale aux Îles Malouines et en Uruguay. Votre croisière vous fera traverser les majestueux fjords chiliens et admirer la terre de feu jusqu'au passage du détroit de Magellan.

Vous allez aussi naviguer autour du cap Horn et voir le bout du continent américain.

Vous pourrez profiter du forfait boissons illimitées et pourboires sur le navire d'une valeur de 2 689\$. Le prix final sera bientôt annoncé.

Pour tout renseignement sur les voyages, n'hésitez pas à contacter notre équipe :

Francine Poirier : 613 746-5896 fragilerable@gmail.com

Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 doyonjg@rogers.com

Louise Letarte : 613-552-4741 louiseletarte@hotmail.com

RHIN, MAIN ET DANUBE



- 21 jours, à partir de 7 095 \$ par personne, en occupation double, cabine pont principal Budapest et le Danube
 - **Départs**
 - 28 mai au 17 juin 2020
 - **Options de cabines**
 - Supplément par personne
 - Pont principal ---
 - Pont supérieur +500 \$
 - Supplément occupation simple sur demande
- Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 doyonjg@rogers.com



Francine Poirier : Organise et accompagne des voyages de groupes depuis 2000, d'abord à titre de fondatrice et présidente du Comité de voyages de Retraite en action, et depuis 2011, comme accompagnatrice pour les voyages FARFO-Incursion Voyages.

Elle présente aussi régulièrement des conférences portant sur les voyages et autres sujets à des regroupements de retraités. (lire plus)

MON PASSEPORT A DISPARU!!!

Par Francine Poirier

Comment rentrer au pays sans son passeport



Plusieurs milliers de passeports canadiens sont perdus ou volés chaque année. Voici quelques conseils pour éviter que cela vous arrive, mais si par malheur, cela se produisait, vous pourrez malgré tout revenir au pays. Évidemment, si vous participez à un voyage de groupe, votre accompagnateur ou votre guide pourra être d'un grand secours.

La prévoyance d'abord

Avant votre départ, prenez une photo de votre passeport et de votre billet de retour et envoyez-les-vous par courriel. Faites aussi une photocopie qui vous accompagnera en voyage, mais que vous rangerez ailleurs qu'avec votre passeport. Vous en aurez besoin en cas de vol ou de perte.

Une fois sur place, rangez votre passeport dans le coffret de sûreté. Si vous n'en avez pas, gardez-le sur vous ou trouvez un endroit sûr où le laisser. Mais surtout, ne l'oubliez pas en partant !

Si vous êtes victime d'un vol

Rendez-vous au poste de police et déclarez tous les objets dérobés, dont votre passeport. Exigez un rapport en bonne et due forme et veillez à obtenir une copie de ce rapport.

Signalez immédiatement la perte ou le vol de votre passeport au Programme de passeport du Canada, au numéro 1 800 567-6868 (au Canada) ou au bureau du gouvernement du Canada le plus près (à l'extérieur du Canada). Quand vous parlez à un agent, demandez-lui de vous envoyer par courriel les documents à remplir et de vous fournir une liste des studios locaux dont les photographies sont acceptées pour les documents officiels. Vous en aurez besoin.

Titre de voyage d'urgence

Rendez-vous à l'ambassade ou au consulat avec les documents remplis en main, les photographies officielles, le rapport de police, votre billet de retour et de quoi payer pour une demande de titre de voyage d'urgence (TVU). Ce document vous permettra de rentrer au Canada et vous coûtera 120 \$, plus des frais de 50 \$ si vous n'êtes pas accompagné d'un témoin que vous connaissez depuis plus de deux ans. Vous devrez récupérer votre TVU 48 heures plus tard.

Et voilà, cela vous permettra de rentrer au Canada. Vous aurez alors à procéder à la demande d'un nouveau passeport.

Évidemment, cette situation risque fort peu de se produire si vous êtes prévoyant(e) et si vous voyagez en groupe.

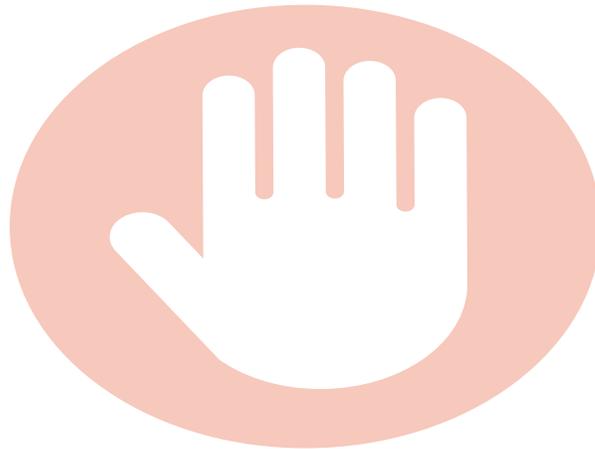
Donc, bon voyage avec vos amis dans nos groupes FARFO -

Portugal en septembre 2020, Croisière autour de l'Amérique du Sud en février 2021. ... et passez de joyeuses Fêtes en bonne compagnie!



ARRÊTEZ

LA PROPAGATION DE LA GRIPPE



Les adultes de 65+ sont à risque plus élevé de sérieuses complications liées à la grippe

PROTÉGEZ-VOUS ET CEUX QUI VOUS ENTOURENT

- + Faites-vous vacciner contre la grippe
- + Lavez-vous souvent les mains
- + Toussez et éternuez dans le creux de votre bras plutôt que dans votre main
- + Restez à la maison si vous êtes malade

POUR EN APPRENDRE PLUS,
CONSULTEZ [CANADA.CA/GRIPPE](https://canada.ca/grippe)



La clé d'un avenir sans violence? La sensibilisation



La violence conjugale est souvent invisible

Apprenez à voirlaviolence.ca

Quand on pense à la violence conjugale, on imagine souvent la violence physique, c'est-à-dire la violence qui laisse ses marques (ecchymoses, éraflures, etc.). Toutefois, la violence psychologique est toujours la première à se manifester. Le conjoint violent se sert de cette forme de violence pour garder l'emprise sur sa conjointe, par exemple en l'insultant, en la surveillant ou en lisant ses courriels et messages texte. Quand une femme reste avec un conjoint violent, la violence psychologique est un facteur important. Elle peut aussi craindre pour sa vie, avoir une faible estime de soi à cause de la violence qu'elle subit, ou être financièrement dépendante de son conjoint qui ne lui permet pas d'accéder à son compte bancaire.

La violence conjugale est présente dans les relations hétérosexuelles et chez les couples de même sexe, mais, compte tenu du déséquilibre de pouvoir dans la société en général, la majorité des victimes sont des femmes et la majorité des agresseurs sont des hommes.

La violence conjugale ne discrimine pas : elle touche toutes les femmes. Cependant, certains groupes de femmes sont plus à risque que d'autres, notamment les femmes

racisées, les femmes pauvres, les femmes âgées, les femmes en situation de handicap et les femmes issues de la communauté LGBTQ2S+. Ces femmes sont souvent oubliées lors de discussions entourant la violence intime.

De nombreux facteurs font en sorte que les femmes aînées soient à risque de violence, dont :

- Âgisme et invisibilité des femmes âgées : une fois âgée, les femmes deviennent invisibles dans les médias, la culture populaire, etc.
- Situation de dépendance : les femmes âgées peuvent se retrouver dans une situation de dépendance aux soins, aux services d'une personne, financière, physique, etc., ou en situation de dépendance auprès de leur conjoint violent
- Problèmes de santé : les troubles de mobilité, les facultés cognitives diminuées et les pertes de mémoire augmentent la vulnérabilité de ce groupe d'âge
- Méconnaissance du problème par les professionnel.le.s de santé : il existe peu de ressources pour l'éducation et la prévention de la violence conjugale chez les femmes âgées
- Intersection des vulnérabilités : une femme âgée trans, racisée, pauvre, en milieu rural, ou en situation linguistique minoritaire est plus à risque de subir de la violence

Voilà un aperçu de la genèse de la campagne de sensibilisation à la violence conjugale d'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF), Voisin-es, ami-es et familles (VAF). Cette campagne cible particulièrement les membres de l'entourage d'une femme aux prises avec la violence, et permet aux proches d'une femme victime ou qui risque d'en être victime d'apporter leur aide et d'apprendre à reconnaître les signes tôt.

Si vous remarquez que le conjoint d'une femme de votre entourage la rabaisse, qu'il parle tout le temps et domine la conversation, qu'il l'empêche de vous voir, ou qu'il agit s'il était plus important que les autres membres de sa famille, il est probablement temps d'agir. Par ailleurs, si vous remarquez qu'une femme de votre entourage semble mal à l'aise en présence de son conjoint, qu'elle semble triste, seule, repliée sur elle-même ou craintive, qu'elle semble malade plus souvent, ou qu'elle trouve des excuses à son comportement, ce sont d'autres signes avertisseurs à la violence conjugale.

Pour découvrir tous les signes avertisseurs à la violence conjugale, consultez le site Web de notre campagne Voisin-es, ami-es et familles : voisinsamisetfamilles.ca/les-signes-avertisseurs/

La violence conjugale est souvent invisible. Apprenez à [VoirLaViolence.ca](https://voirlaviolence.ca).

En cas d'urgence, appelez la police.



Voisin-es, ami-es et familles

La FARFO cherche deux COORDONNATEURS.TRICES DE PROJETS

Statut : Contractuel, travailleur.euse autonome

Endroit de travail : Domicile, travail à distance, 1. Ottawa 2. Sud-ouest (Niagara, Hamilton, Cambridge, London, Windsor)
35 hres/semaine, heures flexibles

Déplacement sur le territoire visé : 1. Ottawa et Sud-ouest

Salaire annuel : 55 000\$

DESCRIPTION DE POSTE - SOMMAIRE

De concert avec la direction générale de la FARFO, le/la coordonnateur.trice de projets planifie, organise et met en place un ensemble d'activités liées à des initiatives qui profiteront à des clientèles ciblées francophones (personnes de 50 ans et plus) et pouvant être vulnérables. La personne retenue effectue la promotion des activités et des initiatives auprès de divers.es intervenant.es, d'organisations bénévoles. De plus, elle représente la FARFO au sein de comités locaux et régionaux liés au champ d'intervention et travaille en collaboration avec des organismes sur le terrain.

(lire plus)

[Coordonnateur Ottawa](#)

[Coordonnateur Sud-Ouest](#)

Contact: Andréanne Gougeon

aagougeon@gmail.com



OTTAWA

MIFO

ESSAYEZ UN NOUVEAU COURS!

ATELIER DE RÉFLEXION: JE MANQUE DE TEMPS... VRAIMENT?

Les jeudis de 18h30 à 21h

Atelier de 4 séances offert du 27 février au 26 mars 2020

À travers des groupes de discussion et de réflexion ainsi qu' à l'aide d'exercices, de courts vidéos et de pratiques de pleine conscience, vous serez plongé dans un état de détente où nous vous invitons à «prendre un peu de temps» pour soi et avec soi pour être avec le «temps» tout simplement!

[En savoir plus](#)

COURS DE FRANÇAIS LANGUE SECONDE

Les lundis de 17h30 à 19h30 pour le Niveau A1.1

Les lundis de 19h30 à 21h30 pour le Niveau A1.2

Cours de 10 séances offert du 13 janvier au 23 mars 2020

En collaboration avec l'Alliance Française d'Ottawa, venez apprendre l'une des deux langues officielles du Canada soit le français! Apprendre le français avec l'Alliance Française d'Ottawa au MIFO, c'est être certain de bénéficier d'un enseignement de qualité, délivré par des professeurs de français formés et sélectionnés.

[En savoir plus](#)

THÉÂTRE DE L'ÎLE

12 février 2020 Pièce de théâtre 'J'accuse au Théâtre de l'Île et souper (à vos frais) au restaurant Naples à Gatineau. [Réservez votre place](#)

Moyen Nord

Le Moyen Nord

Comme nous sommes tous dans les mêmes catégories d'âge, sans vouloir offenser personne, nous sommes souvent à se poser des questions sur la venue de la période des Fêtes dans nos vies.

En remontant dans les années passées, nous avons sûrement une idée plus farfelue de la manière que nous envisagions cette période, c'était les enfants aux études, c'était la fondation de nouvelle famille et la vie nous souriait, pleine de joie, de force, d'ambition et d'un regard sur l'avenir et sans s'en soucier (surtout durant la période des Fêtes)



Oliva Roy

Aujourd'hui, on peut se regarder, voir notre situation, penser à nos collègues de travail, à nos familles et voir ce qu'il en reste. Si la vie nous a été favorable, nous sommes encore en couple, en santé pour notre âge, sans trop de bobos. Nous sommes bons pour se rappeler nos souvenirs d'enfance, nos joies et comparer la vie d'aujourd'hui avec sa vitesse, son stress et la vie familiale.

Prenons le temps de réfléchir et cherchons à répandre autour de nous ce que nous avons de plus beau : notre joie de vivre. Si vieillir est un art, nous en sommes les auteurs et chacun et chacune de nous remplissons notre rôle dans notre environnement.

À notre régionale du Moyen Nord, je vois dans tous les clubs des personnes bénévoles qui désirent se rencontrer, partager, se soucier des gens de leur communauté et sont prêts à organiser des activités pour leur bien-être dans un milieu francophone.

Notre coordonnatrice Micheline Lalonde monte un projet "cœur des Artistes 50+. On vous invite à assister à sa présentation dans votre localité dans les mois prochains.

Plusieurs de nos membres ont assisté au Sommet des aînés organisé par la ville du Grand Sudbury. La notion de ville amie des aînés a été portée à l'honneur. On doit se rappeler que la FARFO avait organisé un tel projet "village ami des aînés" dans les localités de Verner, Noëlville et Hearst.

A tous les membres de la FARFO Moyen Nord, aux conseils d'administration des clubs et à tous les aînés francophones de l'Ontario, je vous souhaite une belle préparation des Fêtes, un Joyeux Noël et une Bonne Année 2020 remplie de joie, d'amour et de santé.

Oliva Roy

Grand-nord

Journal Franco-Numérique Communautaire de Cochrane: lerayonfranco@gmail.com

La course des petits rennes de l'École Nouveau Regard

Encore cette année, L'École Catholique Nouveau Regard a organisé la course des petits rennes afin de prélever des fonds pour les familles en besoin dans la communauté de Cochrane pendant le temps des fêtes. Cette année, l'école a ramassé un grand total de 7 236 \$.



Mireille Miron, Directrice



LES FILLES D'ISABELLE À L'HONNEUR



Mardi le 3 et vendredi le 6 décembre 2019, les Filles d'isabelle de Cochrane se rendent à Villa Minto « Nursing Home » et à Cadence (Maison des Retraités) pour chanter en chœur des chants de Noël et chansons à répondre dans les deux langues officielles.



Par, Denise Desaulniers-Schmid

Nous pensons à vous chaque fois que nous faisons un nouveau Vivre+.

Au nom de la FARFO et des collaborateurs du Vivre+ de partout en province, nous vous souhaitons une bonne et heureuse année, remplie de joie, de bonheur et d'amitié.



517614923