

# VIVRE

juin 2020



# Pour vous protéger

# Mot de la direction



Dans ce numéro, vous trouverez plusieurs collaborateurs que vous connaissez déjà, et des petits nouveaux.

Nous vous encourageons à les appuyer au besoin, mais aussi nous espérons que vous recruterez aussi de nouveaux lecteurs.

L'inscription pour le Vivre+ est gratuite, et vous pouvez la faire sur le site de la FARFO, à <https://farfo.ca/vivreplus/>. Si vous nous lisez sur Facebook, n'hésitez pas à vous inscrire pour le recevoir directement dans votre courriel.

Nous serons de retour avec vous le 1<sup>er</sup> septembre, sans savoir exactement à quoi ressemblera l'Ontario dans 3 mois. C'est pourquoi vous pouvez nous envoyer vos commentaires, préoccupations ou contributions au Vivre+ en m'écrivant à [editricevivreplus@farfo.ca](mailto:editricevivreplus@farfo.ca).

Bonne lecture, et bon été,

*Suzanne*



## DANS CE NUMÉRO

P.2 → **Mot de la direction**

P.3 → **Mot du président**

P.4 → **Éditorial**

### ARTS ET CULTURE

P.5 → **Mariage et famille, de Serge Gagnon**

P.6 → **10 musées en ligne**  
→ **Karaoké virtuel**

### BON À SAVOIR

P.7 → **Résilience et bonheur**

P.8 → **Pour nous les confinés**

P.9 → **Écrire sa vie!**

P.10 → **Des activités virtuelles ontariennes**

P.11 → **Réflexion**

P.13 → **Les funérailles en temps de pandémie**

### NATURE SAUVAGE

P.14 → **Magazine**

P.15 → **Almanach**

### VOYAGES

P.17 → **Voyager, dites-vous?**

### BABILLARD RÉGIONAL

P.19 → **Les Masquetaires**

P.20 → **Retraite active de Peel**

P.21 → **Merci aux artistes**

### ANNONCES

P.22 → **Merci à nos collaborateurs**  
→ **Bienvenue à Lynne Dupuis**

→ **Mot de la fin**

P.23 → **ConnectAînés**

# Mot du président



Chers lecteurs et membres de la FARFO,

**J**e suis comme vous choqué de ce que la pandémie a fait ressortir sur le traitement de personnes âgées dans les centres de soins de longue durée. Je suis choqué, mais pas surpris. Les coupures des gouvernements depuis plusieurs années ont réduit, même presque effacé, les programmes d'inspections ponctuelles dans ces centres.

Nous savons tous que nous vivons plus vieux, et que, de ce fait, nous sommes également plus nombreux à faire face à des problèmes de santé chroniques et de démence. La plupart d'entre nous devons trouver une place dans un de ces centres car nos familles ne peuvent plus s'occuper de nous dans ces conditions difficiles. C'est là que la peur commence. Basé sur ce que nos militaires ont vu, et sur de nombreuses études faites dans le passé par le gouvernement, la situation était critique bien avant la COVID-19, sans vraiment rien faire pour changer la donne.

Il faut que la province mette sur pied une enquête publique, tout en mettant en place des correctifs immédiats aux problèmes criants. L'enquête publique

indépendante en profondeur, permettra des recommandations durables pour un système de santé qui ne laisse pas tomber les aînés. Au risque de ne pas être populaire avec les politiciens partisans, il est grand temps d'arrêter la privatisation des soins de longue durée. Le bien-être de la population vieillissante de l'Ontario ne devrait jamais être à la merci du profit, de corporations qui se donnent des dividendes pendant que les services sont coupés dans les centres.

La FARFO et ses membres seront présents pour assurer que la politique partisane ne compromette pas une enquête impartiale. Nous serons aussi là pour demander un plan d'action pour tous les aînés qui en ont besoin, en particulier les soins à domicile et les maisons de soins de longue durée pour les plus frêles. C'est le temps ou jamais d'assurer notre avenir et de le réclamer.

En toute amitié,

**Jean-Rock  
Boutin**





# Éditorial

Chers lecteurs, lectrices,

Je veux partager avec vous une histoire personnelle. Quand j'étais petite, ma mère était très malade et elle passait beaucoup de temps à l'hôpital. Quand j'ai commencé à apprendre à compter, je me souviens très clairement d'un papier qui était près du téléphone. Il s'agissait d'une facture de l'Hôpital Saint-François d'Assises, pour un montant de près de \$6,800. J'ai appris plus tard dans ma vie que c'était presque le prix d'une petite maison. Mon père était détective à l'époque, et il devait prendre des contrats de sécurité à l'extérieur pour pouvoir repayer l'hôpital, les docteurs et les médicaments qui n'étaient pas couverts par des bénéfices.

Je vous raconte cette histoire car la Loi canadienne sur la santé (LCS) date de 1963. Les Lesage et Castonguay venaient souper de temps à autre, et les provinces étaient occupées à mettre sur pied un système universel de santé basé sur le modèle de la Saskatchewan. La loi était claire : si les provinces respectent les critères et conditions, elles peuvent recevoir la totalité des transferts en provenance du fédéral. Je vous raconte ceci basé sur ce que nous connaissons généralement sur l'arrivée de la santé pour tous.

Cette loi fut le résultat de la Commission Royale sur les services de santé, initiée par les conservateurs sous Diefenbaker et complétée trois ans plus tard sous les libéraux de Lester B. Pearson. Nous savons donc tous que l'une des recommandations était l'universalité des soins de santé, mais nous avons oublié que cette commission avait aussi recommandé l'universalité des médicaments, des services prosthétiques, des services à

domicile, des services optiques et dentaires. Presque 60 ans plus tard, nous sommes en train d'y penser. 60 ans!

Au fil des décennies, les médecins et professionnels de la santé, qui perdaient leur statut d'entrepreneurs, ont réussi à ralentir le système, et la politique fédérale-provinciale sur l'équité fiscale et le partage des revenus a mis fin aux discussions sur les autres recommandations.

La Loi canadienne de la santé (1984), qui faisait suite à notre constitution révisée de 1982, ne fait aucune mention des autres soins de santé complémentaires, ni de soins requis pour les aînés.

Espérance de vie au Canada	Femmes	Hommes
1963	74	68
1982	79	72
2000	81	76
2017	84	80

La preuve est là, la mise sur pied d'un système universel de santé a augmenté l'espérance de vie des canadiens de 10 à 12 ans. Cette réussite est à la base du problème systémique auquel nous faisons face. Nos aînés vivent plus vieux, et nous n'avons rien planifié pour les accompagner dans ces années de vie : services de soins à domicile, soins de longue durée, services de santé et de services sociaux complémentaires.

La politique partisane a déraillé le besoin de planifier le mieux vivre des canadiens depuis presque 60 ans, soit toute ma vie. C'est honteux, c'est une faillite sociale, c'est tout simplement inacceptable.

Oui, chers amis, le gouvernement devra augmenter les taxes pour payer

pour ces réformes. Selon le gouvernement du jour, il y a même la chance que les compagnies privées doivent contribuer une portion de leurs profits. Il faut également enlever la notion de profit des services et des soins de longue durée des personnes vulnérables. Ces profits des corporations privées sont à la base des salaires ridicules du personnel, de contrats de travail à temps partiel pour éviter de payer des bénéfices, bref, oui, un système public va coûter plus cher, mais nous avons déjà prouvé que les résultats sont là. Nous, maintenant les aînés, avons attendu toute notre vie pour que les recommandations de 1963 soient mises en place.

En fait, il aura fallu une pandémie, des milliers de morts et de malades, et l'intervention de l'armée canadienne pour ré-ouvrir un débat qui ne mérite plus que nous en discussions. Il faut passer à l'action. Il faut que le fédéral regarde de près ses pouvoirs, et que les provinces regardent de près leurs systèmes. Il faut changer les choses rapidement, et on sait que c'est possible. Les gouvernements ont réussi à mettre sur pied des mesures d'urgence pour la pandémie. Conservons le momentum, et n'hésitons pas à leur rappeler qu'eux aussi sont au service des citoyens.

Je vous laisse, je suis à développer de la haute pression causée par la politiquerie, mais je vous souhaite à tous un avenir plus prometteur que ce que nous avons vu au cours des derniers mois.

Bon été,

Humblement,



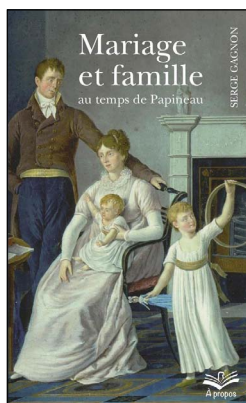
## Mariages, dispenses et noces dans le Bas-Canada

**E**n 1993, les Presses de l'Université Laval ont publié *Mariage et famille au temps de Papineau*, un brillant essai de Serge Gagnon. Cet ouvrage sur les unions de couples dans le Bas-Canada vient de paraître en format poche. La période étudiée par Gagnon va de 1790 à 1830 et est symbolisée par Louis-Joseph Papineau (1786-1870).

Cette histoire du mariage occupe une place de choix dans l'histoire de l'Église catholique québécoise qui, rappelons-le, a exercé un contrôle moral et cérémoniel sur le droit des individus de convoler en justes noces. L'Église fait aussi figure de médiatrice entre les jeunes couples et leurs parents ou entre des conjoints en situation de conflits.

L'ouvrage traite aussi bien d'endogamie familiale, d'inceste et de disparité de classe ou de culture, que de pouvoir épiscopal, de cérémonie religieuse et de noce paysanne. Comme il est impossible de tout couvrir dans une recension, j'ai choisi quelques exemples et opté parfois pour les plus colorés.

Il est sans doute normal que des fiancés n'ayant jamais eu de rapports sexuels fassent face à certaines difficultés d'adaptation. Or, la condamnation du plaisir par une pastorale rigoriste peut déclencher « un processus d'inhibition mettant obstacle à leur épanouissement sexuel ». D'autres personnes, plus hardies, se confessent d'avoir « pris plaisir à



**Serge Gagnon, *Mariage et famille au temps de Papineau*, essai, Québec, Presses de l'Université Laval, coll. À propos, 2020, 336 pages, format poche, 15,95 \$.**

faire le devoir, ou simplement d'avoir étreint leur partenaire sans avoir beaucoup songé à la procréation ».

L'auteur nous apprend qu'« Un veuf ne peut marier la sœur (premier degré d'affinité) ou la cousine (second degré) de sa femme, ainsi du reste jusqu'au quatrième degré. » Gagnon souligne comment M<sup>sr</sup> Joseph-Octave Plessis, évêque de Québec, souscrit à la règle médicale selon laquelle les mariages entre cousins germains (endogamie) conduisent à « des couples stériles ou des enfants débiles ». Il les interdit en faisant planer la menace de l'enfer.

Cette menace ne saurait, cependant, convertir les plus tièdes auxquels M<sup>sr</sup> Plessis s'adresse sans doute à la fin du *Petit Catéchisme* : « À quoi s'exposent ceux qui se marient en péché mortel ? [...] à attirer sur eux et sur leurs enfants la malédiction de Dieu. » L'auteur note que cette pastorale de la peur laisse plusieurs Bas-Canadiens indifférents.

En une année, Rome accorde à M<sup>sr</sup> de Québec soixante permis de dispense du « second degré de consanguinité et d'affinité ». Ces dispenses laissent croire que l'évêque semble avoir compris qu'il était aussi dangereux qu'inutile de résister aux pressions populaires. « Si les cousins déboutés décident de faire un enfant, se mettent en ménage, s'unissent sans prêtre devant l'autel, [...] à quoi sert la rigueur, sinon à provoquer un mal plus grand que celui qu'on a voulu éviter en refusant la dispense ? »

Côté noce, Serge Gagnon note qu'une fête a duré trois jours et trois nuits à Charlesbourg en 1820. Il fallait plusieurs maisons, l'une pour danser, une autre pour dormir, une troisième pour cuisiner et faire ripaille. Cinquante ans plus tard, un riche cultivateur de Saint-Jean-Port-Joli fit durer trois semaines les noces simultanées de sa fille et de son fils cadet.

La principale source de l'auteur a été l'abondante correspondance de l'évêque de Québec et de son auxiliaire de Montréal avec les curés des paroisses bas-canadiennes. L'ouvrage ne renferme pas moins de 348 notes de références et la bibliographie comprend quelque 200 ouvrages. Une véritable bible sur le mariage au Bas-Canada !



*Paul-François Sylvestre*

# 10 musées en ligne à visiter depuis chez vous gratuitement



[www.quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/](http://www.quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/)

## Karaoké virtuel de Jacques Charest



<https://www.youtube.com/watch?v=hW0jOL1xK90>



## La résilience en tant de pandémie... il est où le bonheur?

+ Par *Denise Lemire*  
deniselemire.blogspot.com  
deniselemire80@gmail.com

Ne pas abandonner, rester forte, ça va bien aller, bon courage... même avec tous les messages de positivisme qui nous sont lancés de tout bord et de tout côté, j'ai un moton pris dans la gorge. Je veux que la vie normale me revienne et au plus vite. Je veux donner des câlins, je veux donner des bisous, je veux prendre un verre avec mon fils. Je veux manger du Subway avec mes parents, faire des pâtés chinois et de la soupe avec ma mère, jouer au Mah-jong avec mes amies...

Ça ne me tente plus de croire au ... ça va bien aller... quand je ne peux plus visiter ma tante de 101 ans dans une résidence de soins de longue durée, quand les gens autour de moi se mettent à mourir de la COVID-19, quand il faut se mettre en ligne pour acheter les nécessités de base, quand on ne peut plus aider les voisins...

J'ai fait un rêve récemment. J'étais dans une chaloupe et je suis arrivée à un carrefour : à droite, il y avait un canal étroit et à gauche, il y avait une grande étendue d'eau (un peu comme quand on voit la mer sur une croisière). Je devais décider quelle route poursuivre. Je devais deviner sur laquelle de ces routes je pourrais trouver le bonheur, un mieux-être, un

sentiment de paix intérieur. J'ai opté pour la grande étendue d'eau... sauf qu'en chaloupe sur la mer, il y a risque de naufrage et de tempête. Mais c'était plus fort que moi... car je voyais ça comme une promesse d'aventure, de voyage, de départ..., donc d'espoir. Et il est là le bonheur... dans l'espoir. Il faut y aller une journée à la fois. Il faut profiter des beaux moments. Il faut beaucoup de patience. Il faut s'entourer de pensées positives... Voyons donc!!!

Depuis un couple de mois, la société a individualisé la solution, en tout cas l'effort pour y faire face... Ce que je vis présentement s'inscrit dans une tornade historique politique. L'État tente d'apporter des solutions à la pandémie. Il semble que tout est mis en place pour y faire face de façon efficace. Même la science occupe une place significative dans l'élaboration des politiques publiques. Cependant, la résilience n'est pas l'affaire d'un individu mais c'est une responsabilité étatique et collective. Comme Boucar Diouf (humoriste, conteur, biologiste et animateur)

l'a précisé dans un article du 16 mai dans la Presse, il faut regarder plus largement que la zone autour de notre nombril. La résilience c'est d'avoir la capacité de se mettre dans les souliers de l'autre et de se respecter réciproquement (distanciation sociale, masque, etc.). La chaloupe sur laquelle je me promenais dans mon rêve n'était assurément pas un bateau de loisirs, mais plutôt un cri de cœur humanitaire...

Article de Boucar Diouf :

<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/202005/15/01-5273788-droits-individuels-et-inefficacite-collective.php>



# Pour nous les confinés – Il faut con s'adapte;

**A**utrefois, les gens qui restaient chez eux sans parler à personne étaient qualifiés de cons finis.

Aujourd'hui ils sont simplement des cons finés.

Le con finement nous est parvenu par les chefs des gouvernements s'adressant à leurs cons citoyens.

Tout cela est con sternant. Cela commence à nous mettre la con pression et nous entendons de nombreux potes se con plaindre dans la con plainte médiatique.

Faute de mieux nous nous tournons vers l'église, ce lieu con sacré pour demander à Dieu de con jurer ce fléau.

On nous dit alors que, pour ne pas être cons damnés, nous devrions pour

pénitence nous con fesser.

À la maison, pas toujours facile de con tinuer à bien s'entendre avec nos cons pagnes ou nos cons joints. Il faut faire des cons promis et prendre quelques cons primés pour faire passer la pilule.

Nous en sommes cons vaincus, il faut rester à la maison dans le con fort, nous limiter à manger des plats con gelés et penser avec con passion à ceux moins bien lotis.

Bientôt tout ira mieux et le virus aura été con battu avec succès.

Mais restera la facture à payer. Et là, soyez sûrs, nous serons alors tous cons cernés.



Par *Claude Charpentier*





# Écrire sa vie!

## Suite...

✚ Par *Suzanne Lesage*

Au dernier numéro, nous vous avons encouragé à regarder ces capsules par Janette Bertrand. L'avez-vous fait? Moi oui, assidument. Honnêtement j'avais un peu peur que ce soit un peu long, mais en ces temps de confinement, je pouvais difficilement plaider le manque de temps.

Première capsule – À peine plus de 8 minutes où Janette, l'écrivaine (je m'étais demandée auteur ou autrice...) qui a enseigné l'écriture dramatique pendant 20 ans à l'Inis (Institut national de l'image et du son) promet de nous accompagner tout au long du projet. Elle nous incite à « faire de la recherche en commençant par les photos ». Moi qui viens de faire le ménage des albums de famille, je sens tout de suite que j'ai une longueur d'avance.

Alors, je me sens interpellée. Non seulement vais-je résumer les capsules, mais je vais essayer de suivre la méthode – une heure par jour, ça devrait se trouver...

Capsule 2 : À ma grande surprise, on commence par ses parents, on peut y ajouter les grands-parents, mais attention, ce n'est pas une histoire de famille. Il faut éviter d'y mettre toute

sa généalogie. Ceci est une biographie, écrite au « je ».

Capsule 3 : Première phrase « Et je suis née! ». Ce chapitre se veut celui de l'enfance et de l'adolescence. Attention, la plupart d'entre nous ont peu de réels souvenirs avant l'âge de 5 ans. Les photos et les histoires qu'on nous a racontés comptent bien sûr. L'adolescence y prendra une grande place et elle ajoute « c'est très près d'écrire un journal ».

Capsule 4 : L'âge adulte – de 20 à 40 ans. C'est un temps très occupé qu'il faudra probablement subdiviser : Mariage, naissance des enfants, carrière etc... Mais tous les événements n'ont pas eu la même importance, il faut s'attarder sur ceux qui ont fait une différence. Attention à l'autocritique! Ce projet n'est pas une biographie que vous voudrez vendre au grand public, alors il ne faut pas se mettre la barre trop haute.

Capsule 5 : L'âge mûr – de 40-50 à 60-70 ans. Le mi-parcours...

Le cap de la cinquantaine est le moment de réfléchir sur ce qu'on a fait et comment on entrevoit le reste. Des trucs pratiques pour l'écrivain : toujours commencer par relire et corriger ce qu'on a écrit la veille, ou l'avant-veille. Ça aide à se remettre dedans et à assurer la continuité de style.

Capsule 6 : La vieillesse – de 60 à ... ans. Vous avez un but en écrivant votre histoire. Est-ce que c'est seulement pour vous ou bien voulez-vous laisser des messages à vos enfants et petits-enfants, ou, comme elle, leur expliquer le parcours des femmes dans la société au travers du vôtre? Et on parle de comment on a vécu le départ des enfants, les changements de carrière, la retraite et comment le couple a survécu, ou pas.

Au fil de ces capsules, Janette nous aide à se remémorer les événements qui ont ponctué chaque époque, se guidant sur l'autobiographie qu'elle avait rédigée quand elle avait 80 ans. Elle nous incite à dire la vérité, même si elle n'est pas nécessairement glorieuse, et à partager nos sentiments et états d'âmes que ce qu'on a vécu a suscité. Ce peut être un processus thérapeutique de décrire ses déceptions devant les injustices qu'on a subies. Si on veut que cette biographie soit léguée à ses enfants ou petits-enfants, il sera toujours possible de l'éditer à la fin. Mais il faut faire attention à ne pas mettre de l'avant que ses bons coups. Ce ne serait pas crédible.

Janette a reçu beaucoup de courriels. Elle ne peut pas répondre à chacun, mais ils sont tous lus et elle y répond en général à la capsule suivante.

Comme j'écris ceci, il reste encore deux capsules et je suis rendue à l'époque où j'ai trente ans. Je voulais essayer de faire un chapitre par semaine, et je n'y arrive pas tout à fait. Mais elle nous rassure en nous disant que le projet bien que présenté sur 8 semaines pourrait bien prendre 2 ou 3 ans... Le Centre avantage promet de les laisser en ligne. Alors, si vous n'avez pas commencé, vous pouvez y aller maintenant, car il n'est jamais trop tard!

Lien vers la page où sont publiées les capsules : <http://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie/>

VOTRE NOUVEAU  
RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE  
AVEC JANETTE BERTRAND

# Écrire sa vie!

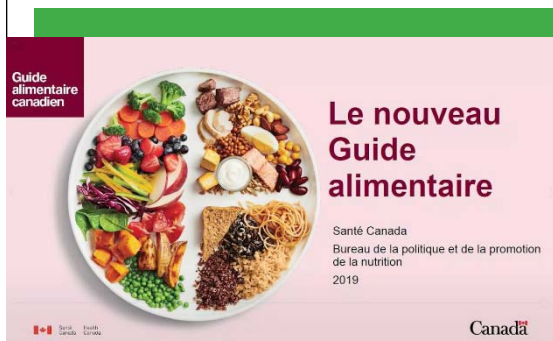
UNE COLLABORATION SPÉCIALE AVEC LE PROGRAMME AVANTÂGE  
DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL  
DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL :

AvantÂge iugm  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

# Des activités virtuelles pour vous et enregistrées en Ontario

Grâce à la collaboration de personnes âgées de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO), la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC) est heureuse de pouvoir vous offrir de nouvelles activités virtuelles en ligne.

Enregistrées devant des personnes âgées avant la pandémie, ces activités virtuelles ont beaucoup été appréciées par les participant(e)s. Un travail de montage s'est ensuivi ainsi que la composition d'un petit texte accompagnant les différentes vidéos produites, tout ceci pour vous offrir des activités virtuelles adaptées.



Une des activités virtuelles vous informera sur le nouveau Guide alimentaire canadien. Une mine d'informations que vous ne voulez pas manquer!



Vous pourrez aussi écouter un passionné d'histoire vous raconter à sa façon la francophonie ontarienne. Tellement passionné que nous en avons fait deux parties! C'est vraiment une belle réalisation d'un pair.



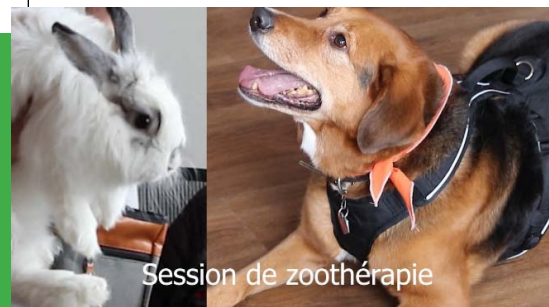
Ottawa Regional Cancer Foundation  
Fondation du cancer de la région d'Ottawa

Un autre sujet abordé et très attendu porte sur le bien-être comme proche aidant. Une réalité très actuelle!

CONSIDÉRER SON BIEN-ÊTRE COMME PROCHE AIDANT

RESEAU DES AÎNÉS FRANCOPHONES D'OTTAWA (RAFO) – FÉVRIER 2020

Une dernière activité vous propose une incursion lors d'une session de zoothérapie tenue dans une Centre de services pour aînés. Les animaux ne jugent pas; ils sont une source d'affection inconditionnelle, une présence apaisante, un facteur d'attention.



Session de zoothérapie

C'est maintenant à votre tour de pouvoir en bénéficier. Plus de 10 000 aînés franco-ontariens pourront profiter d'activités en ligne, où qu'ils soient, chez eux dans leur localité sans avoir à défrayer des coûts de déplacements vers des centres urbains.

Rendez-vous sur le site Web de la FAAFC en cliquant sur le lien : <http://www.faafe.ca/volet-conferences-ateliers> et profitez-en!

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Canada au Programme Nouveaux Horizons pour les aînés. La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada remercie toutes les personnes âgées qui ont été impliquées de près ou de loin à la réalisation de ces activités.

# Réflexion

## Retomber en enfance! Accueillir chaque réveil avec l'avidité d'un enfant... Pourquoi pas?

Cette réflexion vous est proposée par Jacqueline Pelletier Membre du conseil d'administration de la Coopérative funéraire d'Ottawa, et collaboratrice au Vivre+



Jacqueline Pelletier

**L**e soleil s'étirait à l'horizon, semblant surpris d'être encore une fois de retour, rayonnant de l'énergie du bambin qui réveille ses parents pour explorer la journée qui s'amorce. Et moi, libérée de toute obligation par ta venue, COVID, à peine éveillée, j'essaie d'absorber ce qui arrive. Quelques appels d'amis et parents inquiets, courriels, nouvelles alarmantes... Ben voyons donc! Enfin je fais quoi de ma journée moi? Eh ben..."Ce matin me suis-je dit, le café attendra - un grand défi m'interpelle! Une journée fraîche d'inconnus me tend les bras ».

Je me suis alors élancée vers fil, aiguille, dé et ciseaux pour présider une grande réunion! Vrai comme je suis là, j'ai cousu un bouton qui soupirait discrètement depuis deux ans sur la commode dans l'attente de retrouvailles avec une blouse achetée il y a 200 ans chez Coton Ginny qui n'existe plus et que je regretterai éternellement car j'y trouvais d'authentiques vêtements de coton. Et moi, j'aime beaucoup le coton. Grande émotion grâce à toi COVID, merci. Enfin, ouais...mais bon, merci quand même.

C'étaient les premiers temps du confinement.

Lundi, mardi, vendredi... parmi les courriels les farces sont incessantes, et, à la télé, les nouvelles sont déprimantes. Des amis d'ici perdent un parent âgé

outré-Atlantique, un bébé nous découvre à l'écran ...dans trois ans, appuiera-t-il sur nos nez pour changer l'image? Qui sait!

Deuxième semaine. Une amusante impression de délinquance m'envahie alors que ce mardi ou mercredi, qui sait, je prends conscience du vélo trop stationnaire qui sommeille parmi les plantes du coin sud de la chambre. Il me boude, et affirme avoir remarqué que plus présente qu'autrefois, j'ignorais ses convocations matinales. Bon bon ...j'acquiesce et m'élançe en pyjama vers la bête. 20 tours, 30, 100...en un rien de temps, nous retrouvons tous deux notre bonne humeur.

Ce matin, troisième semaine de confinement, j'ai l'impression que ma vie reprend, grâce à toi, COVID! Façon de dire, reprend...comme lorsque j'avais 18 ans? 25?

Je souris, je suis fière, je rêve à mon tout à l'heure au point d'en oublier...presque...mon café! Je me sens légère, étourdie. Pas de douche, non! J'enfile du vieux mou aux couleurs bigarrées et sans même approcher le tiroir à souliers, j'enfile mes pantoufles. J'aime ça.

Café, clémentine, céréales, bleuets...rêveries...Le Droit, La Presse...trop de tristesse...Ah tiens: les mots croisés et pourquoi pas, moi qui les ai toujours ignorés. Deuxième café, de Di Stasio et de Ricardo, répartis entre les restes du petit déjeuner. J'entreprends la recherche de quoi donc? Agneau? Saumon? Risotto? Non, un pain d'abord. Je n'ai jamais de ma vie cuisiné un pain mais ce matin, ce sera un pain, comme tout le monde!

→ suite en page 9



➔ suite de la page 8

11:00...ben voyons donc, 11:00 déjà! Mais comment ai-je pu...11:00! Oops...le piano, négligé depuis des mois. Pourquoi pas! Dépoussière le piano, tire le banc lourd de cahiers de musique et vlan! Les airs de ma jeunesse s'emparent de mes doigts et voici parti ce qui reste de la matinée. Toujours en arrière-plan, les données hallucinantes sur l'état de la planète assaillie - les atteints, les guéris, les décédés...les vieux. Comme moi, vieux. Mais parsemés ici et là, les récits de gens d'affaires qui transforment leur entreprise pour fabriquer les matériels de protection, et les efforts surdimensionnés des gouvernants et fonctionnaires pour rapatrier nos citoyens et livrer l'aide financière requise pour tous et chacun. L'humanité à son meilleur devant moi, à l'écran. Moi qui me prépare à poursuivre un casse-tête...

Ainsi continue la vie, tout au long des journées, des lendemains, des semaines. Je m'invente au gré des tentations, des craintes, des souvenirs qui me taquent l'esprit et, sans trop m'en rendre compte, à coups de rires, d'airs murmurés, de promenades dans mon quartier, d'échanges de courriels hilarants, de coucous virtuels aux amies, je sens que je retombe en enfance! Pire...j'aime ça! Faut dire que j'écoute moins la télé...

Si seulement je parvenais chaque jour à retomber en enfance, à envisager l'arrivée du jour comme une renaissance, un poème à créer, une improvisation sur le clavier qui n'attend que mes élans! Vieillir, oui, je vieillis. Mais accueillir chaque réveil avec l'avidité de l'enfant, pourquoi pas?

Il est écrit que nous avons le choix: aborder chaque jour comme peut-être le dernier, ou bien l'entreprendre comme s'il s'agissait du premier. Déplorer ses misères réelles ou soupçonnées du matin au soir et se coucher pensant qu'il n'y aura peut-être pas de lendemain, ou tarder à dormir parce que trop excitée par les projets de demain...

L'enfant curieux et timide que nous fûmes, l'adolescente parfois maugréant, parfois obnubilé par ses rêves d'avenir, ils vivent en nous peu importe

notre âge! Ils sont là à s'exprimer, à rêver, à demander d'être entendus! Ils nous ont précédé, ils sont devant nous aussi et nous tendent la main! Le choix est à nous: on leur annonce notre départ prochain ou...on invite leurs leçons et on se joint à eux! « Il s'agit donc de retrouver l'enfantin (et non l'infantile), c'est à dire l'esprit de révélation » écrit Pascal Bruckner. (1) Initier, oser, apprendre...vieillir en rajeunissant!

Merci,sacré COVID! Tout d'abord, tu m'as épargnée, j'en suis intensément consciente et reconnaissante. D'autres souffrent, moi pas, et cela m'attriste et me fait sentir coupable . Mais avec toi, j'ai repris la lecture et redécouvert le jeu, j'approfondi mes relations et ricané longuement avec mes êtres chers, entre autre grâce aux ZOOM de ce nouveau monde qui demeure un défi mais que j'apprivoise petit à petit.. J'ai beaucoup marché et me suis amusée à concocter des plats. J'ai accompagné de cœur les personnes et familles et travailleurs essentiels souffrants et plus que tout, j'ai compris à quel point je suis privilégiée.

Je t'accuse cependant, COVID. Meurtrier, arrache-cœur, voleur de rêves, tu bouscules tout en nous laissant suspendus dans le gouffre d'un avenir incertain. Et ces milliers de morts...difficile de maintenir son regard d'enfant...

Ceci dit, égoïste, j'apprécierais encore un peu de confinement...deux ou trois autres boutons patientent sur la commode, je n'ai pas encore joué à mon goût, et je dois tenter de me coiffer pour le cocktail virtuel et match de scrabble de demain. Je veux plus de temps pour réfléchir surtout. Car devant l'épouvantable tragédie que tu nous fais vivre COVID, je prévois qu'il me faut du temps encore pour mieux apprivoiser l'art de retomber en enfance. Je sens que j'en aurai besoin.

### **Coopérative funéraire d'Ottawa**

419, boul. St-Laurent,  
Ottawa (Ontario), K1K 2Z8  
613 288-2689  
Courriel : [info@fco-cfo.coop](mailto:info@fco-cfo.coop)

1. Pascal Bruckner, Une brève éternité, Philosophie de la longévité, Grasset 2019, p. 102

# Les funérailles en temps de pandémie...

Une contribution de membres de la Coopérative funéraire d'Ottawa



La coopérative funéraire d'Ottawa, dans le cadre de son programme « Parlons-en/Let`s Talk », appuyé par l'initiative ACFO/Ottawa Bilingue/Patrimoine Canada, a participé à 4 segments de l'émission Matière Grise sur les ondes de

UniqueFM, 94,5, sur les funérailles en temps de pandémie.

Notre collaboratrice et membre de la Coopérative funéraire d'Ottawa, Jacqueline Pelletier, était l'une des trois invités, et elle était accompagnée

de Beechwood et de Racine Robert Gauthier.

Nous remercions UNIQUE FM 94,5 et la Maison de la Francophonie d'Ottawa (CMFO), de nous partager les 4 vidéos suivantes :

## LES DERNIERS MOMENTS DE LA VIE - BLOC 1



[https://www.youtube.com/watch?v=bc\\_IUbZoFqc](https://www.youtube.com/watch?v=bc_IUbZoFqc)

## LES DERNIERS MOMENTS DE LA VIE - BLOC 2



<https://www.youtube.com/watch?v=GQJxLzCCLyw>

## LES DERNIERS MOMENTS DE LA VIE - BLOC 3



<https://www.youtube.com/watch?v=Hkfg6gFCv70>

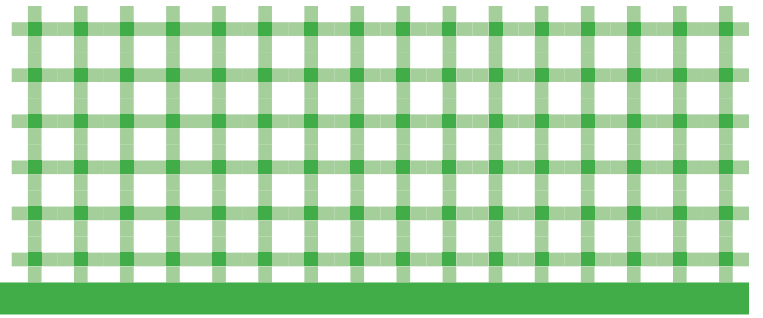
## LES DERNIERS MOMENTS DE LA VIE - BLOC 4



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_WfiJEN1HXw](https://www.youtube.com/watch?v=_WfiJEN1HXw)

# Nature

sauvage



Il nous fait plaisir d'accueillir un nouveau partenaire, le magazine Nature Sauvage, qui nous offrira un article chaque mois sur les espèces qui cohabitent avec nous. Un clin d'oeil particulier à Pierre Bonneau, le rédacteur en chef, qui a orchestré le tout.

**Nature**  
sauvage | Au cœur du Québec et de l'Amérique

**Le vrai visage de la nature**

**ABONNEZ-VOUS !**

Vous recevrez aussi quatre fois par année notre infolettre **L'ÉPHÉMÈRE**.

**naturesauvage.ca** 514 521-8356 ou 1 800 567-8356, poste 504

**4 numéros (1 an)**  
**25,95 \$ + taxes = 29,84 \$**

**8 numéros (2 ans)**  
**39,95 \$ + taxes = 45,94 \$**

Serge Chenard / Québec couleur nature



# almanach

Été



© Dreamstime



© Wikimedia Commons

## ➤ JUIN



© Wikimedia Commons

### Un poisson armé

Immobile dans les eaux herbeuses et peu profondes, une étrange créature au museau allongé attend patiemment qu'un poisson s'approche. D'un mouvement vif, le **lépisosté osseux** saisit sa victime de ses dents effilées comme des aiguilles avant de la faire graduellement pivoter pour l'avaler tête première. Cette espèce de poisson, qui mesure souvent près de 1 m de long, date de l'époque des dinosaures. Son corps est recouvert d'écailles osseuses, dites ganoïdes. Imbriquées les unes dans les autres, ces écailles en losange forment une cuirasse protectrice extrêmement coriace, à l'épreuve des dents de potentiels prédateurs. Vers la mi-juin, les femelles pondent des œufs verdâtres qui collent à la végétation. Attention aux amateurs de caviar, ces œufs sont vénéneux pour les oiseaux et les mammifères.

### « Cochon de mer »

Pffft ! Un souffle de **marsouin commun** attire l'attention. On peut, dès le début de l'été, observer la courte nageoire triangulaire de ce petit cétacé dans les eaux de l'estuaire du Saint-Laurent. Les femelles gestantes mettent bas en juin et profitent de l'abondance de poissons pour produire un lait riche en gras. Elles allaitent leur veau pendant huit à douze mois, puis en mettent un nouveau au monde. Il y a urgence, car ces marsouins ne vivent qu'une dizaine d'années. Ils atteignent leur maturité sexuelle dès deux ans pour les mâles, trois pour les femelles. En période de reproduction, les testicules des mâles prennent d'étonnantes proportions - jusqu'à 4% de leur poids corporel. Cela leur permet de produire beaucoup de sperme et de s'accoupler plus d'une fois, une façon d'augmenter le succès reproductif... du cochon de mer. Eh oui, le mot *marsouin* provient de l'ancien scandinave *marsvin*, ou « cochon de mer », possiblement donné en raison d'une vague ressemblance avec le porc.

## ➤ JUILLET

### Beauté fatale

Ne vous laissez pas tromper par les jolies fleurs rose ou pourpre du **kalmia à feuilles étroites** : l'arbuste ne porte pas le surnom de « crevante de mouton » sans raison. En effet, cette plante de la famille des bleuets contient des substances toxiques pour le bétail. Confiné, dans le sud du Québec, aux milieux acides ou sablonneux, le kalmia pousse plus communément en forêt boréale. Ses tannins inhibent la croissance des autres végétaux, un atout pour coloniser de nouveaux territoires. Les fleurs de kalmia éclosent en été, révélant une corolle de pétales fusionnés qui leur confère une allure de soucoupe. Elles possèdent dix étamines emprisonnées dans de minuscules niches dont elles se libèrent une à une en catapultant une pluie de pollen.

### Pareil?...

En raison de ses rayures noires et jaunes, le **syrphe du groseillier** (*Syrphus ribesii*) ressemble à une guêpe aplatie d'environ 1 cm. Cet insecte inoffensif appartient à une famille de mouches imitant guêpes et abeilles. Il est reconnu pour son vol stationnaire. Les larves se délectent de pucerons, alors que les adultes butinent les fleurs pour en récolter pollen et nectar. Ce syrphe est un important pollinisateur, tout comme...

### Syrphe du groseillier



© Wikimedia Commons





*Nature sauvage* est fier de s'associer à votre magazine dans le but de vous offrir des articles variés récemment parus en ses pages. *Nature sauvage* est la plus importante revue canadienne en langue française à traiter des multiples aspects du monde naturel. Appuyé de chroniqueurs, de reporters et d'artisans chevronnés, et publié quatre fois par année au rythme des saisons, il reflète notre passion de la nature ainsi que notre désir d'en révéler la beauté et les secrets au plus grand nombre. Abonnez-vous maintenant (voir l'annonce dans votre magazine).

La chronique *Almanach*, extraite du numéro d'été 2019 de *Nature sauvage*. ([naturesauvage.ca](http://naturesauvage.ca))

## > AOÛT

### Le faucon émerillon en plein essor

D'un battement d'ailes bref mais continu, le **faucon émerillon** pourchasse un passereau puis l'attrape au vol, entre ses serres. Il se perche en haut d'un arbre et appelle sa congénère d'un fort *ki-ki-ki-ki-kee* afin de lui remettre sa prise. Celle-ci quitte l'ancien nid de corneille où trois oisillons affamés attendent son retour. Les petits seront nourris pendant quatre semaines avant de prendre leur premier envol. Tout comme celles du faucon pèlerin, les populations du faucon émerillon avaient chuté dans les années 1950, affectées par des insecticides tel le DDT. Le faucon émerillon vit des jours meilleurs. Il a même adopté des milieux urbains pour nicher. Les oiseaux des banlieues devront faire preuve de vigilance face à ce prédateur habile et rapide qui nourrit ses petits durant l'été.

### Pas zen, la musaraigne

La **musaraigne pygmée** détient la palme du plus petit mammifère de l'est du Canada. La bête au long museau pointu et aux yeux minuscules mesure moins de 10 cm, queue incluse, et pèse en moyenne 2,5 g. Son métabolisme d'enfer la force à s'alimenter très fréquemment. Araignées, larves et fourmis succombent au venin de sa morsure. La musaraigne s'affaire à toute heure du jour et de la nuit, reniflant l'air, dénichant une proie, trotinant rapidement, s'arrêtant puis se glissant sous terre pour se reposer, et elle recommence.

Ce rythme de vie lui donne de constantes palpitations en période d'activité : son cœur roule à 1200 battements par minute, le temps de prendre... 750 respirations. Époustouflant !



© Dreamstime



© Wikipedia

### Médusant

Saviez-vous que certains lacs québécois hébergent des **méduses d'eau douce**? L'espèce *Craspedacusta sowerbii*, originaire de Chine, aurait voyagé par bateaux ou sur les pattes d'oiseaux, et on la retrouve maintenant partout dans le monde. Peu voyantes, ces méduses menues et transparentes font tout au plus 25 mm. Leurs tentacules sont dotés de cellules urticantes qui paralysent de minuscules proies. Contrairement aux méduses de mer, leur piqûre semble sans danger pour les humains. La méduse d'eau douce, surtout présente sous forme de polype fixe, indétectable, a un cycle de vie fort complexe ; imprévisiblement, les polypes se transforment en méduses, surprenants fantômes qui nagent dans nos eaux chaudes de fin d'été.

□ Par Michelle Durand, naturaliste et vulgarisatrice scientifique.

### Guêpe fousseuse



© Wikimedia Commons

## ... Non, pas pareil!

... la **guêpe fousseuse** (*Bicyrtes quadrifasciatus*), qui s'abreuve aussi de nectar. De taille légèrement supérieure à celle du syrphé, cette guêpe solitaire se distingue par la présence de deux paires d'ailes, de raies pâles non continues et d'antennes plus longues. La femelle creuse un terrier dans le sable et y entrepose des proies paralysées par son venin. Ensuite elle pond un œuf sur sa victime qui deviendra le garde-manger de la future larve. Ce redoutable prédateur de punaises n'est pas agressif envers les humains, il ne pique que notre curiosité.



## Voyager, dites-vous? QUAND? COMMENT? Peut-être...



Francine  
Poirier

Mon article paru dans le dernier numéro du Vivre+ se terminait ainsi : “ Est-ce que je vais continuer à voyager? Certainement ! La COVID-19, ça n'arrive pas tous les ans!” Je dois avouer que mon optimisme d'alors (mon texte a été écrit le 30 mars) a subi une douche froide! La pandémie mondiale et ses conséquences humaines,

économiques et sociales ont changé la donne dans tous les domaines de la vie, entre autre dans notre goût de voyager. Passionnée de voyages, j'envisage maintenant une pause avant de me relancer sur les routes de l'aventure.

Permettez-moi de vous partager mes réflexions sur divers aspects de la question.

**1** Que faire si on doit annuler suite à la COVID-19? Dites-vous que vous n'êtes pas seuls. Un sondage réalisé auprès de 14 000 voyageurs américains indique que 82% ont dû annuler ou changer leurs plans de voyages. Il faut donc être à l'affût des mesures mises en place par les compagnies aériennes et les grossistes de voyages, lesquelles changent régulièrement suite aux pressions des consommateurs. Il faut talonner notre compagnie d'assurances pour obtenir les compensations prévues dans notre contrat. Surtout, restez en contact avec votre agence de voyages.



**2** Quand pourrons-nous recommencer à voyager? Nul ne le sait, ni même l'OMT (Organisation mondiale du tourisme) qui prévoit une baisse de 20 à 30% du tourisme en 2020. J'aurais cru davantage. Dans le même sondage, plus de 70% attendent avant de réserver des vols et la majorité ne prétendent pas voyager avant 2021. D'autre part, les crédits offerts par certaines compagnies doivent être utilisés d'ici 24 mois, ce qui créera une reprise pour l'hiver et le printemps 2022. Encore là, cela peut changer. Et comment seront les prix? L'IATA (Association internationale du transport aérien) prévoit que la distanciation physique - si appliquée à bord - signifie la mort des vols à rabais, mais le site *Les vols d'Alexi* prétend que des dizaines de destinations offrent présentement des prix les plus bas jamais vus pour des vols après le 1<sup>er</sup> septembre. Air Canada annonce sur son site toutes les règles sanitaires mises en place à l'enregistrement, à l'embarquement et en vol, tout ça dans le but de nous rassurer. Car la confiance du consommateur, voilà la clé du retour vers les voyages internationaux.

→ suite en page 18



→ suite de la page 17

**3** Comment voyagerons-nous? Nos destinations changeront-elles? Quand nous nous sentirons en sécurité, nous choisirons probablement les courtes distances, ce qui aura l'avantage de favoriser les entreprises locales. De mon côté, un "road trip" à travers les belles régions ontariennes et québécoises m'attire davantage qu'un saut au bout du monde. Un séjour sur place (que les Anglo appellent *staycation*) m'intéresse aussi. J'apprécie bien les destinations que nous offre Le Mag du Droit tous les samedis. (Mais – note à l'éditeur du Droit: À quand la découverte des beaux coins de l'Ontario?) Une escapade dans la région de Stratford ou Penetang, ou encore une visite chez ma cousine sur les bords du lac Érié, à Port Stanley. Pourquoi pas? Et cela permet de jouir des magnifiques vignobles d'ici, dans Prince Edward County ou Niagara par exemple, de voguer sur la très belle baie Georgienne, de s'approvisionner auprès des marchés locaux, au marché By entre autres, de déguster du sirop d'érable produit à Treadwell (un petit hameau près de Plantagenet). À vous de choisir!



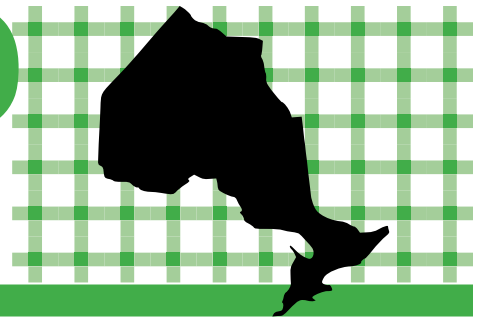
**4** Que faire en attendant le retour des voyages? On a trois options : revivre ceux du passé, planifier ceux dont on rêve, ou profiter du moment présent. Je dois dire que les trois options m'intéressent – à des moments différents et à des niveaux différents. Je viens de vivre une rage de création d'albums - de bonnes vieilles photos que je range méthodiquement avec mentions précises du jour et de l'activité, des gens rencontrés, de la beauté des lieux. À preuve, l'étalage sur le comptoir de cuisine pour le montage de l'album sur le circuit FARFO au Vietnam et au Cambodge que j'ai accompagné à l'automne 2016 (voir la photo). Une autre option, c'est de rêver à notre prochaine destination, car il y aura un après-pandémie, et nous pourrons voyager à nouveau. Choisir une destination au sommet de notre "bucket list" et tranquillement évaluer nos options, voilà comment se tenir occupé/e longtemps. Internet nous permet de faire des voyages virtuels à 360° et d'explorer à fond même les coins les plus reculés, de l'Asie par exemple. Lire un livre, regarder un documentaire traitant de l'Australie ou de la Croatie pourra nous inspirer. C'est aussi le temps de découvrir des applications qui faciliteront votre recherche; je pense à *Google Maps*, *Pinterest*, *Roadtrippers*, *Google Arts et Culture*. Bonne planification!

---

Somme toute, pandémie ou pas, chaque jour apporte de nouveaux défis, de nouvelles découvertes. Je suis reconnaissante d'avoir pu profiter de belles expériences de voyages et je sais que cela reviendra. J'utilise maintenant chaque jour qui passe pour mettre de l'ordre dans mes dossiers, écrire, marcher, faire du ménage même ... mais surtout vivre des expériences humaines gratifiantes avec mon conjoint, et (autrement que par *Messenger*, sous peu, espérons!) avec nos enfants et petits-enfants. Passez un bel été en santé!



# BABILLARD RÉGIONAL



Grâce à l'appui du CSC Providence et le CCFL, **Les Masquetaires** du CAAF/FARFO fabriquent 1 000 masques franco-ontariens pour distribuer gratuitement à la communauté de London. D'autres crochètent des bandes-attache avec boutons pour ceux qui ne veulent pas l'élastique aux oreilles.

M. Sylvain Giroux et Mme Rita Giroux-Patience, du CSC Providence, en sont les instigateurs. Julie Chalykoff CAAF/FARFO, Rita Grégoire des Dames catholiques de London, ainsi que Houda Machta, instructrice d'au fil de l'amitié du CAAF sont les responsables de ce grand projet.

En plus de produire quelque chose tellement en demande ces temps-ci, ces dames âgées sont heureuses de briser la solitude de leur isolement, et de contribuer positivement à un projet qui renforce leur lien d'appartenance et leur sens de fierté. Les masquetaires ont comme objectif de produire plus de 3 000 masques. On verra! Une vingtaine d'ainées participent à ce projet. Nous acceptons d'autres couturières, crocheteuses ou couseuses de boutons. 519-670-7713

2. A London, grâce à l'appui du Carrefour des femmes du Sud-Ouest, des Dames Catholiques de London, des chevaliers de Colomb et de la FARFO, un groupe de dames a identifié des familles en besoin pour recevoir des denrées alimentaires. Nous livrons des cartes cadeau pour aller à

l'épicerie de 100\$ ou de 200\$

3. La FARFO et les dames catholiques ont identifié plus de 25 aînés à London qui ont besoin de soutien moral :

i) Appels de courtoisie une à deux fois par semaine

ii) Livraison d'une gâterie (gâteau/brioche/pudding/ etc) de temps à autre.

Vous êtes bienvenus à contribuer en \$ à ce projet

iii) Livraison d'épicerie

4. Depuis le début de l'isolation Julie Chalykoff s'occupe de l'échange de casse-têtes entre les membres de la communauté. Certains veulent des 300 ou 500 ou 1000 morceaux. Si vous avez des casse-têtes à donner ou à prêter, 519-670-7713 ou [juliechaly@rogers.com](mailto:juliechaly@rogers.com)

5. Le projet "poupées franco-ontariennes" continue malgré l'isolation

Plusieurs garderies ou écoles en veulent pour leur centre ou classe de petits

Pous les profits iront à acheter des sacs d'école, des bottes ou des manteaux aux enfants en besoin.



## Ce n'est pas la Pandémie qui nous arrête...

...alors, après le choc de la pandémie absorbée, *Retraite active de Peel* s'est remise à la tâche pour trouver différentes façons de tenir ses membres actifs. Puisque nous vivons un temps de confinement, alors quoi de mieux que d'utiliser la technologie pour pouvoir offrir quelques activités. Cette dernière méthode nous permet de rejoindre nos membres, de leur offrir quelques activités pour briser l'isolement tout en contribuant à leur santé physique et mentale. Nos membres ont donc la possibilité de participer aux activités suivantes :



- Cours de Pilates via Zoom
- Club de tricot via Skype
- Cercle de lecture via Zoom
- Séance d'information sur la Santé des pieds via Zoom

...et Retraite active de Peel est toujours à l'affût de nouveautés.

### **“À vos plumes toutes et tous”**

Un projet de création collective : Il est connu qu'en situation anormale, l'humain fait preuve de créativité ou d'ingéniosité et réalise parfois quel est l'essence de sa vie. Sur ceci, une invitation a été lancée auprès de nos membres afin qu'ils rédigent un cours extrait nous faisant part de leur expériences du confinement. Les exposés soumis seront regroupés dans un recueil illustré qui sera distribué aux membres pour souligner le mois des aînés en juin. Nous avons très hâte de vous lire!



### **Réseau d'entraide :**

Grâce aux bénévoles de notre Réseau d'entraide, un service d'appel a été mis sur pied pour rejoindre nos aînés isolés afin de nous assurer de leur bien-être et de voir à leur offrir de l'aide au besoin. Merci à nos généreux bénévoles.

Pour plus d'information, consultez notre site web : [www.retraiteactivepeel.ca](http://www.retraiteactivepeel.ca)

ou écrivez-nous à [info@retraiteactivepeel.ca](mailto:info@retraiteactivepeel.ca)

Source : France Lemay, *Retraite active de Peel*



MERCI



*Au Cœur  
des artistes*  
50+

**Gala**  
**VIRATUEL**

<https://www.facebook.com/farfoprovinciale/>

facebook  
LIVE

**On aimerait remercier tous  
nos artistes locaux pour leurs  
participations à notre  
première présentation  
du Gala — Au Cœur des artistes**

*le 29 mai 2020, 19 h*

MERCI À NOS  
COLLABORATEURS DE JUIN

+ Claude Charpentier

+ Denise Lemire

+ Suzanne Lesage

+ Jacqueline Pelletier

+ Francine Poirier

+ Paul-François Sylvestre

+ Toute l'équipe de la FARFO

## La FARFO souhaite la bienvenue à Lynne Dupuis, la nouvelle agente d'appui aux projets

Lynne nous arrive avec un palmarès exceptionnel de leadership organisationnel. Elle habite à Sudbury, est fondatrice de sa propre firme, LMDsolutions, et elle est très impliquée dans sa communauté où elle siège sur plusieurs conseils d'administration.

Son expérience professionnelle dans le domaine de la santé et des services sociaux sera un atout important pour la FARFO. Elle a beaucoup d'expérience dans le domaine de la planification stratégique, la formation en gouvernance, la recherche, la création de sondages, et la gestion de



plans de communications stratégiques. Lynne a aussi une passion pour les communications, le marketing et les médias sociaux.

Vous pouvez rejoindre Lynne au (800) 819-3236, poste 2057 ou par courriel à [info@farfo.ca](mailto:info@farfo.ca).

## Mot de la fin

Comme beaucoup de gens, je suis épuisée à moins faire. Les nouvelles me figent, et on s'ennuie de ne pas socialiser avec notre entourage.

Dans tout cela, le développement continu du Vivre+ nous a permis de solidifier notre présence et d'articuler nos préoccupations sur une base provinciale.

Rien de cela ne se serait passé sans tous les collaborateurs et collaboratrices qui nous fournissent du contenu à chaque mois, et qui font rayonner le Vivre+ dans leurs communautés.

Je n'ai que des mercis à leur faire, pour leur travail, mais aussi pour leur inspiration à vouloir continuer la tradition de se parler de partout en province, dix fois par année, peu importe les conditions. Et je veux aussi remercier le personnel de la FARFO, et tous les lecteurs. Nous sommes présentement presque 11,000 lecteurs, ce qui fait de nous le mensuel franco-ontarien le plus populaire.

Nous allons continuer à explorer des partenariats pour vous donner plus de contenu original, et le format va également évoluer. Votre patience va porter fruits, ou du moins on l'espère.

Nous prenons les prochains deux mois pour rester isolés dans nos chez-nous, en attendant de pouvoir étreindre nos êtres chers. Soyez patients, on va s'en sortir.

En toute amitié, bon été et bonne santé,

**Suzanne**  
[editricevivreplus@farfo.ca](mailto:editricevivreplus@farfo.ca)



Un programme **GRATUIT** offrant aux personnes âgées francophones de l'Ontario des opportunités de **CONVERSATION**, des **ATELIERS** et des **CONFÉRENCES** sur des sujets variés dans le confort de votre foyer.



## QUELS SONT LES THÈMES ABORDÉS ?

Les sujets sont variés et les conversations sont dirigées par un modérateur, qui s'assure que tous et toutes aient leur mot à dire. Exemples de thèmes : santé, bien-être, vacances, activités récréatives et bien d'autres.

## COMMENT PARTICIPER ?

Il est possible de participer par téléphone ou via l'ordinateur, la tablette ou le téléphone intelligent et ce, avec ou sans vidéo.

Il est même possible d'inscrire une personne âgée et de demander qu'elle soit appelée au moment de l'événement.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Visitez le site [Farfo.ca/connectaines](http://Farfo.ca/connectaines) et consultez l'horaire de votre région. Cliquez sur le titre de l'atelier qui vous intéresse et si l'horaire vous convient, cliquez sur **INSCRIPTION** dans le coin gauche au bas de l'écran.

Vous pourrez choisir de vous connecter vous-même ou de demander que l'on vous appelle au moment de l'activité.

Vous pouvez également nous appeler au **1 (800) 819-3236 poste 2058** et laisser sur notre boîte vocale vos coordonnées et le titre de l'activité qui vous intéresse. Nous communiquerons avec vous pour compléter votre inscription.

**Il est obligatoire de s'inscrire pour pouvoir participer à un atelier.**

## POUR EN SAVOIR PLUS :



[farfo.ca/connectaines](http://farfo.ca/connectaines)



[connectaines1@farfo.ca](mailto:connectaines1@farfo.ca)



1-800-819-3236 poste 2058



Fédération des aînés  
et des retraités  
francophones de l'Ontario



# Comment se connecter à l'activité ?

Le jour de l'événement, si au moment de l'inscription vous avez demandé que l'on vous appelle pour vous connecter à l'activité, nous vous contacterons quelques minutes avant l'heure prévue.

Sinon, vous aurez deux méthodes pour vous connecter avant le début de l'activité :

## 1. PAR ORDINATEUR, TABLETTE OU TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Cliquez sur le lien fourni dans le courriel de confirmation reçu lors de l'inscription : <https://zoom.us/j/7661463728>

Attendre que le modérateur vous ajoute à la rencontre.

Lorsque vous serez ajouté à la rencontre, vous pouvez choisir d'activer votre vidéo si votre équipement le permet.



## 2. PAR TÉLÉPHONE

Composez le numéro sans frais **1 (855) 703-8985**, où vous entendrez le message suivant : « **Welcome to Zoom, enter your meeting ID followed by pound (#), Appuyez sur le 0 pour choisir en français** »

Composez le 0 sur votre clavier téléphonique. Vous entendrez : « **Veillez saisir votre identifiant de réunion, suivi du carré (#)** »

Composez sur votre clavier téléphonique l'identifiant de réunion soit le **766 146 3728** suivi du carré #

Par la suite, le système vous dira : « **Veillez saisir votre identifiant de participant suivi du carré (#) ou appuyez seulement sur le carré pour continuer** »  
Ne faites rien et vous serez dirigé dans la rencontre.



**En joignant l'activité, vous acceptez de respecter ce code de conduite avec les valeurs du programme ConnectAînés de l'Ontario :**

- Un comportement courtois et poli envers tous les participants et participantes.
- Le respect mutuel, l'équité et l'égalité. Aucun commentaire irrespectueux ou déplacé ne sera toléré.
- Chaque participant peut contribuer mais doit faire attention à ne pas dominer la conversation. C'est le modérateur qui guide et dirige les interventions.
- Il est important de respecter tous les membres du groupe et leurs opinions, même si vous n'êtes pas d'accord.



Fédération des aînés  
et des retraités  
francophones de l'Ontario

Financé en partie par le gouvernement  
du Canada par le biais du programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada