

OCTOBRE 2018

Le petit mot de la rédactrice :



Lors de la création de la FARFO, il y a plus de 40 ans, j'étais encore à l'université. Je n'étais encore consciente qu'il y avait un organisme qui était la voix des aînés franco-ontariens de 50 ans et plus.

Les années ont passé, nous avons perdu nos parents en chemin, et, comme beaucoup, nous avons eu de sérieux défis de santé. Mon mari et moi parlons de la retraite et... voilà, nous sommes maintenant le public cible de la FARFO.

J'ai une sérieuse dépendance aux nouvelles et aux médias en général, mais trop peu d'information existe dans ma langue, le défi constant que nous vivons en milieu minoritaire. C'est une explication un peu simpliste du besoin de continuer la tradition du Vivre+ dans le contexte actuel de l'Ontario français.

C'est un peu ambitieux que nous, un groupe de bénévoles partout en province, puissions réussir à créer une revue mensuelle qui intéressera toutes nos communautés en Ontario français. Je suis toutefois très optimiste, car, déjà, de nombreux contributeurs et clubs sociaux se sont dits prêts à la tâche. Au fil des mois, nous croyons, certains d'entre-vous viendront se joindre à l'équipe du Vivre+.

Nous voulons vous (et nous) informer, mais aussi vous permettre de partager pourquoi votre coin de l'Ontario est irrésistible.

Sans plus tarder, c'est avec grand plaisir que je vous présente les contributeurs du Vivre+, version octobre 2018:

DANS CETTE ÉDITION VOUS ALLEZ TROUVER

Déclaration du président de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario | octobre 2018

LIVRES TAILLÉS SUR MESURE
Par Paul-François Sylvestre

Généalogie et génétique!
Par Suzanne Lesage

Quitter la maison pour la résidence
Par Yvan Rhéaume

La maltraitance... Ce n'est pas correct!
Par Denise Lemire

La FARFO rencontre le ministre des services aux aînés et de l'accessibilité

Quatre nouveau coordonnateurs à la FARFO provinciale

Consultation en préparation du budget fédéral 2019

Livre blanc sur la santé en français en Ontario

Service d'alerte météo

Planifiez votre voyage 2019-2020
Babillard, nouvelles régionales

Blague franco-ontarienne

Sondage du mois

Pour vous, est-ce que la retraite est une longue vacance?

OCTOBRE 2018



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.

Elle a travaillé comme scientifique au gouvernement fédéral surtout à Environnement Canada, comme chercheur en décontamination des eaux souterraines, mais aussi à Agriculture Canada et Santé Canada. Son intérêt pour la **généalogie** remonte à sa tendre enfance où un cousin de son père, historien, lui a transmis sa passion. [Lire plus](#)



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. On lui doit, entre autres, une vingtaine d'ouvrages sur l'Ontario français, dont un sur les 50 ans de CJBC, un sur les 50 ans du Théâtre français de Toronto, et un guide sur Toronto et sa toponymie française. Paul-François Sylvestre a déjà donné un cours sur la littérature franco-ontarienne au Collège Glendon, et un cours sur l'histoire de l'Ontario français au

Collège Boréal, campus de Toronto. En 1987, il a reçu la médaille du Conseil de la vie française en Amérique, puis le Prix du Nouvel-Ontario en 1994. Il est membre de l'Ordre de l'Ontario, chevalier de l'Ordre de la Pléiade, et membre honoraire de l'Association des auteurs de l'Ontario français. [Lire plus](#)
Courriel : paulfrancois@sympatico.ca



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. En avril 2015, Denise devient la directrice générale de la Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO). Elle a participé ou même initié quelques initiatives durant son mandat, soit la co-coordination du Sommet des aînés 2017 avec la FAAFC, la gestion de 5 ateliers en

maltraitance à travers l'Ontario, la rédaction du projet de la mise en œuvre d'un Réseau provincial des intervenants francophones en maltraitance et de la participation à son développement, ainsi qu'à la coordination d'une conférence annuelle sur la maltraitance prévue pour mars 2019.



Yvan Rhéaume a grandi à Québec dans une famille d'investisseurs immobiliers. Après être déménagé plusieurs fois et avoir vécu dans quatre provinces différentes pendant sa carrière de plus de 30 ans dans les Forces armées Canadiennes, il a choisi de partager son expérience d'achat/vente de maisons et de faire une deuxième carrière en tant qu'agent immobilier dans la région d'Ottawa. [Lire plus](#) Téléphone : 613-882-2912



Jean-Rock Boutin (en plus d'être vice-président et porte-parole de la FARFO, Jean-Rock va également s'assurer de notre présence sur Facebook et Twitter.

Merci à ceux qui ont contribué au numéro d'octobre 2018 de Vivre+. La date de tombée pour nous envoyer du matériel est le 25 de chaque mois. [Lire plus](#)



Déclaration du président de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario | octobre 2018



Il est important pour le Canada, et l'Ontario, de reconnaître la contribution que nous avons faite pour l'essor du pays. Que

ce soit par le temps que nous avons passé à élever la génération qui nous suit, le temps passé à les éduquer tout en soutenant l'envol économique d'après-guerre, nous avons tous contribué à faire du Canada le beau pays qu'il est aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous célébrons la
Journée internationale des
personnes âgées (Nations Unies) et
la Journée nationale des aînés du
Canada.

Raymond Legault, président de la FARFO

Cela m'amène à aussi célébrer la contribution continue des aînés qui travaillent encore, qui font du bénévolat, qui investissent au pays, et qui continuent de jouer leur rôle d'aînés par leurs bons conseils.

Il faut aussi profiter de ce jour pour continuer à exiger que le gouvernement mette en place une stratégie forte sur le vieillissement. Vous trouverez de l'information sur le comment dans l'édition d'octobre du VIVRE+ de la FARFO (www.farfo.ca).

Célébrons donc aujourd'hui tous les aînés et aînées de notre communauté, et continuons à célébrer nos contributions tout au long de l'année.

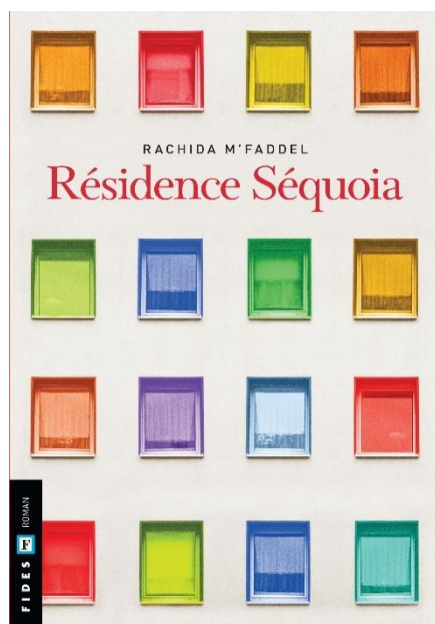
Raymond Legault, président de la FARFO

LIVRES TAILLÉS SUR MESURE

Auteurs de l'Ontario, du Québec et de la Suède

Paul-François Sylvestre

J'inaugure cette chronique en vous proposant des récits québécois sur une résidence pour personnes âgées, un essai franco-ontarien sur la chanson de tradition orale, et un roman suédois sur une dame sereinement rendue au soir de sa vie.



Chacun décide d'être heureux ou malheureux

Rachida M'Faddel, *Résidence Séquoia*, fragments de vie, Montréal, Éditions Fides, 2018, 280 pages, 29,95 \$.

Pour plusieurs, une résidence pour personnes âgées est synonyme de routines rigides, de règlements trop stricts, de repas avec des pensionnaires peu intéressants. C'est tout le contraire dans *Résidence Séquoia* de Rachida M'Faddel, écrivaine québécoise d'origine marocaine. Elle présente des fragments de vies qui s'entrecoupent, des portraits qui demeurent aussi réalistes que touchants.

Paula amuse les résidents « avec ses commérages, ses rumeurs et ses intrigues de corridors qui l'occupent du matin au soir ». Patricio, 68 ans, est « un jeune homme en route vers la vieillesse », pour qui Casanova n'est qu'un « menu fretin ». Chang est atteint de

la maladie d'Alzheimer; il ne souffre pas, c'est Da-Xia qui a l'impression de s'étioler avec lui, de se perdre.

À la Résidence Séquoia, des amourettes flottent dans l'air, parce qu'il y a toujours quelqu'un prêt à mettre le grappin sur une veuve. Ce qui donne lieu à des remarques comme « Y faut pas que tu fasses ta difficile. À ton âge, on crache pas dans la soupe, même si elle est froide. »

Rachida M'Faddel étaye son récit de réflexions sur la maladie, la souffrance et la mort, trois domaines où il n'y a aucune justice. Elle écrit que « la vieillesse n'existe pas quand on peut encore s'émerveiller de tout ce qui nous entoure ». Chacun décide, dans sa manière de voir la vie, d'être heureux ou malheureux. Pour quiconque est réceptif, la joie de vivre est à portée de bras.

Cahiers Charlevoix Études franco-ontariennes

Simon Laflamme

Affidavit présenté dans le cadre de la plainte devant la Cour fédérale du Commissaire aux langues officielles du Canada visant les compressions budgétaires de Châteaufort Windsor

Yves Frenette

Trois historiens de la « transition » : Mutations identitaires et historiographie en Acadie, en Ontario français et au Manitoba français, 1970-2000

Julie Boissonneault

Essai sur le français parlé en Ontario : entre représentations et légitimité

Ali Reguigui

Le phonème /r/ en franco-ontarien : réalisations et perceptions

Marcel Bénéteau

La chanson française de tradition orale en Ontario : données, tendances, état du répertoire

Jean-Pierre Pichette

Régis Roy (1864-1944) ou la mise en vers de facéties du terroir

12 *de Cahiers Charlevoix*

La Société Charlevoix / Les Presses de l'Université d'Ottawa

La chanson française de tradition orale en Ontario

Cahiers Charlevoix - Études franco-ontariennes 12, Ottawa, Les Presses de l'Université d'Ottawa, 2018, 294 pages, 29,95 \$.

La douzième livraison des *Cahiers Charlevoix* présente une étude fort intéressante de Marcel Bénéteau qui a consacré dix ans à identifier et classer 12 286 versions de 1 409 chansons traditionnelles, recueillies de 1895 à 2010 et provenant de toutes les régions de l'Ontario. Pour la majorité des francophones en Ontario comme au Québec, les termes « chanson traditionnelle » ou « chanson folklorique » se réduisent presque entièrement à la « chanson à répondre ». *Trois beaux canards*, *À la claire fontaine* et *M'en revenant de la jolie Rochelle* sont parmi les plus connues.

Ces chansons à répondre envoient un message de participation et, du coup, d'appartenance. « Ce qu'on chante est moins important que le fait qu'on chante ensemble ». Ces chansons sont entonnées lors des réunions de famille et à l'occasion du temps des Fêtes, soit durant des moments forts d'expression identitaire.

Comme le Nord de la province, notamment la région rayonnant autour du Grand Sudbury, a été sillonné et inventorié plus que l'Est et le Sud, c'est là qu'on retrouve le plus grand nombre de chansons types, soit 1 060 contre 763 dans le Sud et 596 dans l'Est. Le nombre de versions est encore plus disproportionné, soit 8 490 dans le Nord, 2 168 dans le Sud et 1 628 dans l'Est.

Ce vaste corpus oral apporte « des éclairages sur notre histoire, notre culture, sur le comportement et la mentalité de nos ancêtres et sur leurs retombées dans les enjeux et les attitudes du monde contemporain ».



Fin de vie sublime

Sofia Lundberg, *Un petit carnet rouge*, roman traduit du suédois par Caroline Berg, Paris Éditions Calmann-Lévy, 2018, 360 pages, 29,95 \$.

Vendu dans plus de trente pays, ce roman d'une **journaliste suédoise** décrit comment «la vie n'est pas là pour s'occuper de toi, c'est toi qui dois t'en occuper». À chacun de saisir les opportunités qui se présentent et en faire quelque chose. Pour illustrer cette maxime, l'auteure crée la protagoniste Doris Alm et divers personnages qui figurent dans ce petit carnet d'adresses qui l'accompagne depuis 1928. Les rencontres de chaque personnage sont tissées dans la longue vie de confidences de Doris, leur narratrice qui a maintenant 96 ans.

Au soir de la vie, la mémoire récente s'efface, «tandis que les souvenirs d'enfance deviennent aussi vifs que si les choses étaient arrivées la veille». Doris ne sait plus si son premier amour vit toujours, ni sur quel continent, mais «quand le temps est tout de qui nous reste, la pensée a tout loisir de voyager».

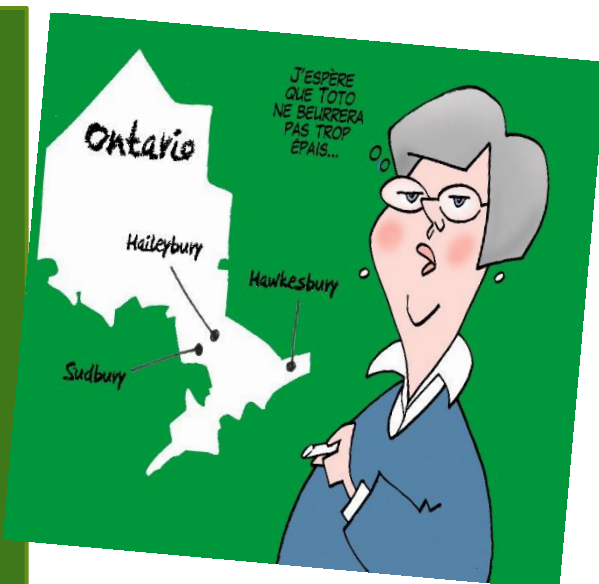
Le meilleur ami de Doris fut un artiste gay dans le placard. Se séparer de lui fut une blessure à l'âme. Sur ce point, l'auteure note qu'on ne meurt pas de quelques cicatrices, mais il vaut quand même mieux les avoir sur le corps qu'à l'âme.

Un petit carnet rouge, peint une vie furieusement intense où le magique et le tragique s'entrecroisent pour nous faire vivre de fortes émotions. Nous n'hésitons pas à croire qu'une fin de vie peut être sublime.

Blague franco-ontarienne

Mademoiselle Théberge demande à ses élèves de raconter une histoire en utilisant les mots Sudbury, Haileybury et Hawkesbury, dans cet ordre-là. Toto, le dernier de la classe, est le premier à lever la main. Un peu sceptique, la maîtresse demande: «Tu es certain d'avoir inclus les trois villes dans l'ordre que j'ai donné?» Et Toto d'acquiescer en se rendant devant la classe pour raconter son histoire. «Tu prends une tranche de pain, tu en beurres la moitié et tu te dis que ça fait ça de beurré (Sudbury).» Rires de quelques élèves. Toto enchaîne tout de go: «Tu beurres l'autre moitié, tu la regardes et tu te dis elle est beurrée (Haileybury).» Rires de plusieurs élèves. D'un air espiègle, Toto conclut: «Ensuite, tu la manges et tu t'écries Ah qu'ce beurrée-là est bonne! (Hawkesbury).» Rires de tous les élèves et de mademoiselle Théberge.

Paul-François Sylvestre



Découvrez Radar^{MC}, un service d'alerte météo gratuit

Les événements météo extrêmes sont devenus courants au Canada. Rien qu'en 2017, des pluies record, des vents très violents et une méga tempête de verglas ont causé de lourds dégâts matériels. Par chance, il existe maintenant le service d'alerte météo Radar!

Grâce à Radar, un homme averti en vaut deux!

Au printemps 2017, des pluies torrentielles se sont abattues sur plusieurs municipalités de l'est de l'Ontario et de l'est du Québec. Les inondations qui ont suivi ont forcé l'évacuation de plus de 4 000 résidents et causé des [dommages matériels de plus de 223 M\\$](#). La quantité de précipitations reçues dans les régions métropolitaines d'Ottawa et de Montréal ont atteint des niveaux record.

Lorsque des [événements météo extrêmes](#) se préparent, est-ce que votre propriété ou votre véhicule sont en sécurité? Vous pouvez maintenant être prévenu grâce à Radar, un service de notifications météo gratuit disponible via l'[application La Personnelle](#). Radar vous avise en temps réel lorsque des risques météo importants sont détectés dans votre région.

Contrairement à une appli météo classique qui relaie les prévisions météo régionales, [Radar](#) peut identifier les risques météo importants dans un rayon de 500 mètres des adresses de votre choix (vous pouvez en entrer jusqu'à 5). Vous avez ainsi le temps de protéger votre propriété et de mettre votre famille, votre véhicule et vos biens à l'abri avant que les éléments se déchaînent. Les alertes sont envoyées jusqu'à 30 minutes à l'avance en cas de risque de grêle ou de tornade, 3 heures avant le début de fortes pluies et 12 heures avant un épisode de vents violents.

Pas besoin d'être client de La Personnelle pour en profiter : n'importe qui peut télécharger l'appli et s'inscrire à Radar pour recevoir des alertes personnalisées en cas de risque météo imminent.

Questions-réponses sur le service d'alertes météo Radar

Q. : Qu'est-ce qui rend Radar unique au Canada?

Grâce à un partenariat avec The Weather Company, une entreprise d'IBM et le plus important fournisseur de données météo au monde, La Personnelle est l'un des 1^{ers} assureurs de biens et de dommages au Canada à offrir des alertes météo localisées d'une aussi grande exactitude.

Q. : À quel endroit Radar est-il offert?

Radar est disponible via l'[appli La Personnelle](#) dans toutes les régions habitées du Canada. Pour améliorer l'exactitude des prévisions, Radar recoupe les données de plusieurs sources, notamment celles des compagnies aériennes, des radars et des satellites.

Q. : Comment cela affecte-t-il ma consommation de données et la confidentialité de celles-ci?

Radar utilise très peu de données. De cette façon, vous pouvez recevoir les alertes météo partout où vous allez. Quant à la confidentialité, vous n'avez aucun souci à vous faire puisque Radar recueille seulement l'information en lien avec les adresses géographiques que vous enregistrez dans l'appli.

Q. : Est-ce que ma protection d'assurance sera touchée?

Pas du tout! Radar a été conçu dans le seul but de vous aider à prévenir les dommages lorsque c'est possible. Peu importe le type d'alertes que vous recevez, Radar n'a aucun effet sur votre protection d'assurance ou sur le [processus de réclamation](#). En tout temps, vous avez droit à l'entière protection prévue dans votre police d'assurance.

Q. : Comment télécharger Radar?

C'est facile, rapide et gratuit de télécharger Radar sur votre téléphone intelligent! Nul besoin d'être client de La Personnelle pour vous y inscrire! Voici comment faire :

- Téléchargez l'appli La Personnelle;
- Sélectionnez **Radar**;
- Entrez jusqu'à 5 adresses à surveiller;
- Sélectionnez les événements météo pour lesquels vous souhaitez recevoir des alertes (grêle, pluie, tornades, vents violents, ouragans);
- Laissez Radar surveiller la météo à votre place!

Mieux vaut prévenir que guérir

Si vous recevez une alerte de Radar au sujet d'un risque météo dans votre région, lisez ces [conseils de sécurité](#) pour protéger vos biens et votre famille. Rien n'est plus important que la sécurité et le bien-être de vos proches!

Pour en savoir plus sur le sujet :

[Apprenez-en plus sur Radar de La Personnelle](#)
[Gouvernement du Canada : Votre guide de préparation aux urgences](#)

Merci et bonne semaine

Notes

*Ce courriel vous est transmis par **La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario** au nom de La Personnelle, qui a négocié une entente avec La Personnelle concernant l'assurance habitation et automobile pour ses membres.*

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires.

^{MC} Radar est une marque de commerce de Desjardins Groupe d'assurances générales inc. et utilisée sous licence.

Les renseignements contenus dans cet article sont fournis à titre informatif seulement. La Personnelle ne peut pas être tenue responsable de tout dommage découlant de l'utilisation de ces renseignements ou conseils.

Généalogie et génétique!

Bonjour, je m'appelle Suzanne Lesage et je fais de la généalogie depuis... J'avais huit ans, le père Germain Lesage o.m.i., cousin de mon père, professeur à l'université Saint-Paul, historien et généalogiste m'a légué un livre: « Mémorial de Familles divisé en trois parties: Généalogie Le Sage avec annexe Hudon dit Beaulieu et Béland et Généalogies Martin et Hamelin y compris l'historique de chaque famille », (Caroline Hamelin née Martin 1910, Imprimerie du Devoir, Montréal) en me disant « je te le donne à toi, car je sais que tu vas en prendre soin ». Il savait, car, à toutes les fois qu'il venait nous visiter et nous raconter ses voyages et ses recherches sur les ancêtres de la famille, je ne le quittais pas des yeux et je buvais littéralement ses paroles.

40 ans plus tard, j'avais toujours le livre et je trouvais que ce serait tellement mieux si les données étaient sur un ordinateur. J'ai donc cherché un logiciel que je pourrais utiliser pour y entrer les données. C'était un bon début pour faire mon arbre, puisque je pensais qu'il était déjà tout fait et qu'il suffirait de transcrire les données. Comme beaucoup de gens, je pensais que faire sa généalogie c'était faire sa lignée patrilinéaire, ce que contient le « Mémorial de Familles ». Mais du côté de ma mère, une tante s'était intéressée à la généalogie. Elle avait fait la lignée patrilinéaire de mon grand-père maternel, Hudon dit Beaulieu.

Ce n'était que le début de l'aventure...

Généalogie

Alors de quoi va parler cette chronique ? Par où commencer ? Comme c'est toujours plus facile, de commencer si quelqu'un d'autre en a déjà fait des bribes, la première étape est de faire le tour de la famille et de demander si quelqu'un a déjà fait de la généalogie. Si oui, est-ce que ça fait longtemps ? Est-ce que cette personne est prête à partager ? Ensuite, il faut trouver la fameuse boîte de chaussures dans laquelle nos mères gardaient invariablement des découpures de journaux, photos de famille, cartes mortuaires et autres trésors pour le généalogiste.

Une fois ces informations ramassées, la question la plus importante à se poser est : quand va-t-on le faire ? Car nous le savons tous, l'enfer est pavé de bonnes intentions. Et bien que nous soyons retraités, le temps n'est ni infini, ni élastique.



Ensuite, il faut s'équiper des outils de base : tout d'abord, l'ordinateur. Si vous en possédez déjà un, tant mieux, vous allez en avoir besoin. Sinon, il faut penser à s'en procurer un. Si vous avez le choix, un ordinateur portable est commode, car vous pourrez l'apporter lors de vos visites dans les salles de recherche ou bibliothèques. Pourquoi insister sur l'ordinateur maintenant ? C'est que de nos jours c'est comme ça que se fait la généalogie, car, si vous y pensez bien, pour qui vous la faite? Pour vous bien sûr, mais probablement pour la partager avec vos enfants et petits-enfants. Si ce n'est pas sur ordinateur, ils ne vont certainement pas vouloir regarder. Si vous avez l'intention de faire un livre sur l'histoire de votre famille, là encore, l'ordinateur est indispensable. Si vos connaissances dans le domaine ne sont pas très solides, ce serait une bonne idée de commencer par suivre un cours pour pouvoir utiliser pleinement votre outil de travail. Ensuite, ça prend un système pour organiser vos papiers, car même si le fruit de vos recherches sera consigné sur ordinateur, en cours de route, la majorité des généalogistes se font des notes sur papier. Je suggère les bonnes vieilles chemises, de couleur si vous aimez, que vous garderez précieusement dans un cabinet de filière ou dans une boîte de banquier qui en fera office. La première étape consiste à inscrire les noms de famille de votre père, mère, grands-pères et grand-mères paternels et maternels. Tout de suite, vous y consignerez les photos, découpures et autres documents que vous aurez trouvés dans la boîte de chaussures.

Avant de passer à l'ordinateur il faudra commencer à faire la liste de tout ce que vous savez sur vos ancêtres : le nom (patronyme) et prénom usuel, leur(s) prénom(s) au baptême, leurs dates de naissance et de baptême, la paroisse et la ville où a eu lieu le baptême. On peut aussi colliger les parrains et marraines, mais ce n'est pas essentiel. On ajoute ensuite les dates et lieux de mariage et de sépulture. Ces données forment la base de ce qui constituera l'arbre généalogique et qu'on retrouvera dans le GEDCOM. Le GEDCOM, acronyme de « **genealogical data communication**, « communication de données généalogiques » une **spécification** pour l'échange de données. Développé par l'[Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours](#), le format GEDCOM est plus particulièrement utilisé en **généalogie** pour permettre l'échange de données entre plusieurs systèmes ou **logiciels de généalogie**.

Cela suppose donc que vous allez entrer vos données dans un logiciel. Il en existe plusieurs et vont de gratuits à très onéreux. Pour quelqu'un qui débute, je suggère toujours d'essayer quelque chose de gratuit. Grâce au GEDCOM, il sera toujours possible de le transférer ailleurs ensuite. Personnellement, j'utilise geneanet.org, logiciel en ligne. L'avantage ? Je n'ai pas besoin de me soucier que la version que j'ai soit compatible avec le système d'exploitation de mon ordinateur. Il y a même une version tablette/téléphone. Par contre, cela suppose d'avoir accès à une bonne connexion Internet. Si vous vivez dans un milieu rural où la connexion est lente, il est beaucoup plus facile de travailler avec un logiciel qu'on télécharge sur son ordinateur. Heredis semble très populaire en ce moment, car il y a des versions pour Mac et Windows et des applications pour les appareils mobiles. Vous pouvez télécharger une version test qui vous permettra d'essayer les fonctions.

Mais le sujet est si vaste, il faut en garder pour la prochaine chronique ! Je vous invite à me poser vos questions par Vivre+. On aura bientôt un 'blog' également pour recueillir vos questions.



Quitter la maison pour la résidence

Par Yvan Rhéaume

C'est avec grand plaisir que j'écris cette première chronique au sujet de l'immobilier touchant les aînés et les retraités. La décision de quitter la maison pour aller vivre dans une résidence pour aînés en est une très difficile à prendre. Sujet très délicat, c'est quelque chose que les aînés préfèrent généralement ne pas discuter.



Souvent, ce sont les enfants qui vont soulever le sujet. Les enfants vont s'inquiéter du fait qu'un parent vivant seul a laissé un rond du poêle allumé ou a oublié d'éteindre des lampions avant d'aller au lit. Avec raison, ils s'inquiètent de ce qui pourrait arriver si une urgence se produisait. Comment réagiraient leurs parents?

De leur côté, les aînés ne sont pas du tout pressés de quitter la maison familiale qui abrite trop de bons souvenirs. Alors que certains vont apprécier l'opportunité de se faire de nouveaux amis en résidence au lieu d'être isolés à la maison; d'autres vont voir négativement la résidence comme leur dernier refuge avant de mourir. Plusieurs vont s'inquiéter à savoir s'ils seront financièrement capables de se payer un appartement ou une chambre convenable dans une résidence pour aînés.

À ceux qui s'inquiètent de ne pas pouvoir s'offrir financièrement une place dans une résidence pour aînés, la meilleure chose à faire est d'abord de s'informer. Pendant que vous êtes encore en forme, demandez à vos proches d'aller visiter plusieurs résidences. Allez prendre un repas pour constater la qualité de la nourriture, informez-vous des différentes activités offertes, etc. Informez-vous des coûts qui vont varier selon si vous prenez un, deux ou trois repas par jour à la cafétéria. Plusieurs résidences ont des appartements où vous pouvez préparer vous-mêmes tous vos repas si vous le désirez.

Lorsque ma mère a quitté son condo pour aller vivre dans une résidence pour aînés il y a quelques années, malgré qu'elle n'avait pas hypothèque (son condo était complètement payé), elle n'avait pas réalisé jusque-là que ça lui coûterait le même montant pour vivre dans une résidence pour aînés (avec un repas par jour) que ce que ça lui coûtait pour vivre dans son condo.

Vous devriez d'abord calculer tout ce qui vous en coûte actuellement pour vivre dans votre maison ou condo: taxes municipales, scolaires, assurances, chauffage, électricité, réparations, entretien, téléphone, câble, déneigement, frais de condo, etc. Vous n'aurez pu à payer cela avec un appartement ou une chambre dans une résidence pour aînés.

Évidemment, en vendant votre maison ou condo, vous aurez une bonne somme d'argent pour vous aider à défrayer le coût de votre logement ou vous offrir des voyages... Dans une prochaine chronique, je vous parlerai des facteurs à considérer au moment de vendre votre maison ou votre condo.

Comme cette chronique est ma première avec Vivre+, j'apprécierais beaucoup que vous me fassiez parvenir vos suggestions de chroniques. Si vous avez des questions en particulier, ça me fera plaisir d'y répondre. N'hésitez pas à me contacter.

Courriel : yvan@yvanrheaume.realtor

Téléphone : 613-882-2912



La maltraitance... Ce n'est pas correct!

Par Denise Lemire, M. A.

Durant la dernière année, la [Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario \(FARFO\)](#), en partenariat avec le [ministère des Affaires des personnes âgées](#), l'organisme [Maltraitance des personnes âgées Ontario](#) et [l'Université Western](#), a offert une formation à des champions qui ont la responsabilité d'offrir des ateliers portant sur la maltraitance dans divers endroits en Ontario français. Le programme utilisé et dont la FARFO fait la promotion s'appelle [Ce n'est pas correct!](#) Que connaissez-vous sur la maltraitance? Avez-vous déjà infantilisé à l'occasion un de vos proches? Avez-vous été témoin de négligence ou de mépris envers une personne aînée - comment avez-vous réagi? Il y a différents types de maltraitance : psychologique, physique, sexuel, matériel ou financier, violation des droits, âgisme. Le [gouvernement de l'Ontario](#) estime qu'entre 4 % et 6 % des personnes âgées en Ontario sont victimes de mauvais traitements annuellement. Pour moi, la maltraitance c'est quand on ne respecte pas les décisions d'une personne âgée, on prend des décisions sans la consulter, on l'appelle ma petite chérie de façon condescendante, on la frappe, on utilise sa carte bancaire sans son consentement, et j'aurais maints autres exemples de ce genre. Je vous invite à visionner des ressources sur YouTube afin de vous familiariser avec les vrais défis de la maltraitance. En voici des exemples : [témoignage de Yvon Deschamps](#), [vidéos par la FADOQ](#), jeu virtuel *Non à la fraude* de la [FAAFC](#). On a beau parler de maltraitance, mais c'est quoi la solution? Il faut avoir une mouvance à plus grande échelle, comme MADD l'a fait pour contrer la mortalité par accident de la route, comme le mouvement pour contrer la violence faite aux femmes (témoin le mouvement [#metoo](#)), comme l'abus chez les enfants ([obligation de signaler les soupçons de maltraitance](#)).

Je vous invite donc à regarder dans votre petit patelin, dans votre entourage et à observer et réagir au besoin. Pour éliminer l'abus chez les personnes aînées, il faut soutenir l'effet multiplicateur en partant de l'individu, en progressant vers son entourage, ensuite à sa communauté, puis à la société plus large. Plus il y aura de gens sensibilisés, moins il y aura de discrimination envers les personnes de 65 ans et plus. Tout comme le mouvement [#metoo](#), [#cenestpascorrect](#) a besoin de tout un chacun de vous pour obtenir un succès certain. Quelle part prendrez-vous?

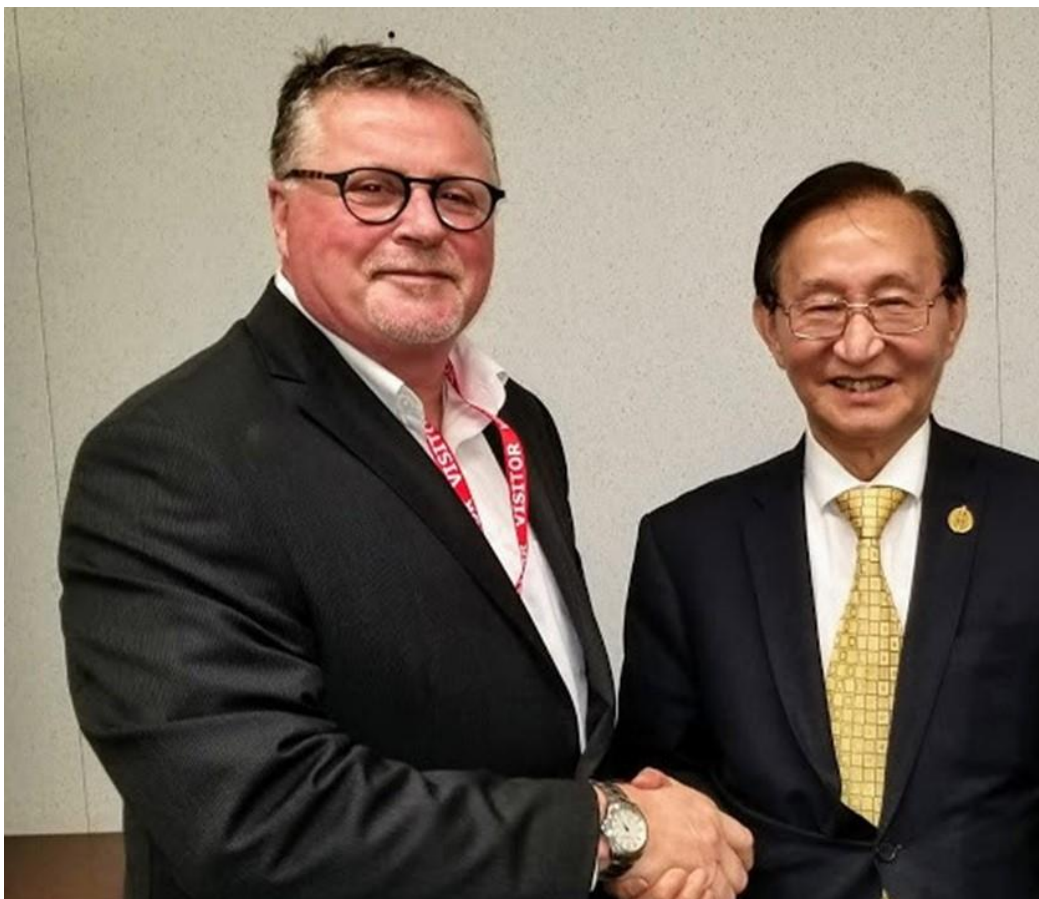
Dans le numéro du Vivre+ de novembre je vous parlerai de l'initiative de la mise en œuvre d'un Réseau des intervenants francophones sur la maltraitance (titre temporaire) par la FARFO et ses partenaires.

À la prochaine.



Priorité aux aînés

La FARFO rencontre le ministre des Services aux aînés et de l'accessibilité



Le 30 août dernier, le nouveau directeur général de la FARFO, Gilles Fontaine, a rencontré l'Honorable Raymond Sung Joon Cho, ministre des aînés et député de Scarborough, pour une session d'information sur les aînés francophones de l'Ontario.

Gilles Fontaine lui a présenté le profil de la communauté francophone, et a discuté avec le ministre des enjeux et défis liés au vieillissement de la communauté francophone en particulier.

Dévoilement du monument 'Notre place'



Gilles Fontaine et Ronald Dieleman, de la FARFO ont également participé au dévoilement du monument 'Notre place', monument qui cimente notre présence franco-ontarienne sur le site de Queen's Park, cérémonie qui a eu lieu le 25 septembre. Par la suite, Gilles Fontaine a eu l'occasion de rencontrer la ministre déléguée aux affaires francophones, l'honorable Caroline Mulroney.



Gilles Fontaine, Ronald Dieleman, Peter Hominuk

Sur une note nostalgique, nous vous offrons ce lien vers la chanson 'Notre Place' de Paul Demers.



Quatre nouveaux coordonnateurs à la FARFO provinciale

Coordonnateurs FARFO

- Micheline Lalonde -Moyen-nord et grand-nord
- coordfarfonord@farfo.ca
- (800) 819-3236 ext. 2052
- Andréanne Gougeon - est
- coordfarfoest@farfo.ca
- sis@farfo.ca
- (800) 819-3236 ext. 2050
- Jacqueline Noiseux - Ottawa
- coordfarfoottawa@farfo.ca
- (800) 819-3236 ext. 2054
- Ronald Dieleman - Centre et sud-ouest
- coordfarfocentreso@farfo.ca
- (800) 819-3236 ext. 2053



Gilles Fontaine
Directeur général
(800) 819-3236 ext. 2051
dg@farfo.ca

Une nouvelle équipe de coordonnateurs régionaux de la FARFO a commencé cet été. Comme vous le savez bien, notre province est très grande et le besoin d'être présent aux nombreuses tables de collaborations est essentiel. Nous voulons former des partenariats avec les gens qui veulent améliorer la qualité de la vie des aînés dans toutes les régions de l'Ontario. Contactez le coordonnateur dans votre région pour discuter des opportunités de partenariats. [NOTRE ÉQUIPE](#)

Le Comité permanent des finances effectue présentement une tournée nationale de consultation en préparation du budget fédéral 2019.

Les consultations en Ontario ont lieu à Oshawa le 4 octobre, et à Toronto le 5 octobre. Les détails sont sur leur site

[Lien pour les dates des consultations](#)

Des consultations supplémentaires sont prévues du 15 au 18 octobre, les détails ne sont pas encore publiés.

Nous vous encourageons, si vous en avez l'intérêt et le temps, à partager avec le gouvernement le besoin d'une stratégie pour les aînés, et d'un plan pour une sécurité de la retraite.

Contactez votre député fédéral pour vous assurer qu'il/elle comprenne bien le message, et l'importance de ces plans pour la communauté francophone en milieu minoritaire.

Vous pouvez écrire également à la ministre des aînés, madame Filomena Tassi, Filomena.Tassi@parl.gc.ca, ou directement à votre député fédéral. Leurs adresses sont disponibles sur le site

<https://www.noscommunes.ca/Parliamentarians/fr/members>

Vous pouvez le faire seul ou en équipe avec vos collègues des clubs sociaux. Ensemble, on parle parfois plus fort, ou on se fait mieux entendre.

La santé en français en Ontario



L'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO) a publié en septembre une version révisée du Livre blanc sur la santé en français en Ontario intitulé 'un plan santé pour les gens francophones'.

Vous pouvez consulter ce document de 24 pages sur le site de l'Assemblée

[LIVRE BLANC SUR LA SANTÉ EN FRANÇAIS EN ONTARIO](#)

Babillard, nouvelles régionales

OTTAWA et EST

Réseau des services de santé en français de l'est de l'Ontario



Réseau des services
de santé en français
de l'Est de l'Ontario

Le Réseau tiendra une série de consultations visant à améliorer l'accès aux services en français dans les foyers de soins de longue durée de la région de Champlain.

Les personnes âgées francophones, les aidants naturels et les fournisseurs de services sont invités à prendre part à des groupes de discussion qui se tiendront à Ottawa (23 octobre), Clarence-Creek (30 octobre), Cornwall (8 novembre), et Pembroke (13 novembre).

Vous pouvez confirmer votre présence auprès de Clément Habiyakare (chabiyakare@rssfe.on.ca) ou au 613-747-7431. Veuillez noter que les places sont limitées. Pour en savoir davantage sur les groupes de discussion, visitez le www.rssfe.on.ca.



Visitez le site du MIFO pour leur programmation en suivant le lien suivant : <http://mifo.ca/>

Données et statistiques descriptives:

Est de l'Ontario

Les francophones composent:

- **19%** de la population à **Ottawa**
- **4%** de la population à **Frontenac** (Kingston DdeR)
- **42%** de la population à **SDGPR** (Stormont Dundas et Glengarry, Prescott et Russell)



Source: Author's calculations based on Statistics Canada, Target group profile of the Francophone population, Census, 2016, and Author's calculations based on Statistics Canada, Census of Population, 2016



FOIRE D'INFORMATION DE L'EST POUR LES FRANCOPHONES DE 50 ANS ET PLUS

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SA COMMUNAUTÉ

LE LUNDI 12 NOVEMBRE 2018
DE 9 H À 15 H 30
CENTRE RÉCRÉATIF DE BOURGET
19, RUE LAVIGNE, BOURGET

Événement
et dîner
gratuits!

AU MENU :

Ateliers, kiosques d'information, occasions de
réseautage, prix de présence

CONFÉRENCIÈRE INVITÉE

Mme Louise Lambert-Lagacé, diététiste, clinicienne,
auteure de renommée internationale

Récipiendaire, en Chine, en mai 2018, du *Best in the World* dans la
catégorie des aînés, au *Gourmand World Cookbook Awards 2017*

Inscription obligatoire avant le 7 novembre 2018

Marc Darveau au 613.673.1029

Courriel : mafradar@gmail.com

**Veillez préciser si vous avez des allergies
alimentaires.**

Les foires d'information sont gérées par la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario et sont financées par le gouvernement de l'Ontario, à parts égales par le gouvernement fédéral et le gouvernement provincial, via l'Entente Canada-Ontario sur les services en français.

Sud-ouest



FARFO régionale du sud-ouest

La FARFO régionale du sud-ouest tiendra son assemblée annuelle le 2 octobre prochain à 10 heures au Centre communautaire régional de London, 920 rue Huron.

Babillard Vivre+

Partagez vos activités à venir dans tous les coins de la province. La date limite de soumission est le 25 du mois.

Données et statistiques descriptives:

C-S-O Ontario

Les francophones composent:

- **3%** du **RGT** (Durham, Dufferin, Halton, Simcoe, Peel, York & Toronto)
- **2%** de **London-Sarnia** (Middlesex & Lambton)
- **2%** de **Hamilton**
- **4%** de **Niagara**



Source: Author's calculations based on Statistics Canada, Target group profile of the Francophone population, Census, 2016; and Author's calculations based on Statistics Canada, Census of Population, 2016

MOYEN NORD

Centre Club d'Âge d'Or de la Vallée

26 boul. Côté, Hanmer ON P3P 1X5

Tél.: 705-969-8649 Fax: 705-969-7479

Facebook : Centre Club d'Âge d'Or de la Vallée

Courriel: centre@vianet.ca

Activités du mois d'OCTOBRE 2018

- Chaque lundi :
 - Centre de jour de 9 h à 15 h -exercices, café
 - Dîner communautaire (7 \$), jeux de cartes. **Bienvenue à tous.**
 - Tricot de 10 h à 14 h
- Chaque mardi :
 - Danse en ligne : à 10 h
 - Danse pour débutants : 12 h 30 à 13 h 30
 - Jeux de pochettes de 13 h à 15 h
 - Billard de 19 h à 21 h
- Chaque mercredi :
 - Yoga de 9 h 30 à 10 h 30
 - Montage en papier (paper tole) de 11 h à 14 h
- Chaque jeudi :
 - Peinture et art visuel de 9 h à 12 h
 - Bricolage de 10 h à 14 h
- Chaque vendredi :
 - Billard de 19 h à 21 h



**LE CENTRE SERA FERMÉ LE LUNDI 8 OCTOBRE POUR
L'ACTION DE GRÂCE**



- Le dimanche 14 octobre à 14 h – Souper spaghetti et conte 15 \$/personne, Artiste : Diane Marie Racicot
- Le mardi 16 octobre à 13 h 30 – Rencontre de la Vie montante
- Le jeudi 18 octobre à 12 h – Dîner amical- 7 \$/personne
- Le dimanche 21 octobre de 13 h 30 à 15h 30 – Jeux de cartes
- Le lundi 22 octobre à 10 h 30 – Présentation par Fanny Roy -Place des arts
- Le lundi 29 octobre à 12 h 30 - Musiciens amateurs
- Le lundi 29 octobre de 9 h à 15 h - l'atelier de peinture (technique BOB ROSS), 60 \$/matériel, apporter essuie-tout. Pour vous inscrire, composez le 705-969-8649.

En rappel, le bureau est maintenant fermé les jeudis.

Données et statistiques descriptives:

Nord de l'Ontario

Les francophones composent:

- **23%** du **Nord Est** de l'Ontario
(Algoma, Sudbury, Cochrane, Timiskaming, Nippissing, Manitoulin & Parry Sound)
- **3%** du **Nord Ouest** de l'Ontario
(Kenora, Rainy River, Thunder Bay)



Source: Author's calculations based on Statistics Canada, Target group profile of the Francophone population, Census, 2016, and Author's calculations based on Statistics Canada, Census of Population, 2016

Retraite *active* de Peel

Nouveau centre de vie active dans la
région de Peel



En présence de madame la mairesse Bonnie Cromby de la ville de Mississauga, le groupe Retraite active de Peel a procédé au lancement officiel de la programmation de son centre de vie active le 12 septembre dernier, au Centre communautaire Frank McKechnie.

Situé au 310, chemin Bristol Est à Mississauga, le centre offrira une programmation élargie d'activités en français pour les aînés et retraités francophones de la région de Peel.

Pour en savoir plus : www.retraiteactivepeel.ca , info@retraiteactivepeel.ca

Contact médias : Carmen Gauthier 905 799-8752

Planifiez votre voyage 2019-2020

La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO) a offert, depuis 1999, plus de 88 voyages internationaux, toujours en partenariat avec Incursion Voyages. Ce service aux membres a permis à plus de 2 400 francophones d'ici de voyager ensemble, en français, en toute sécurité et accompagné par un « ange gardien » de la FARFO. Notre valeur ajoutée, ce sont nos accompagnateurs/ accompagnatrices!

DESTINATIONS 2018



Mai 2019	CORSE ET SARDAIGNE, 17 au 31 mai 2019 - 15 jours - 5 999\$ Entre mer et montagnes De leurs côtes rocheuses abruptes à leurs plages idylliques qui bordent les eaux turquoise, la Corse et la Sardaigne possèdent la recette parfaite du charme de la Méditerranée. Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 doyonjg@rogers.com
Juin 2019	LES FJORDS DE L'ALASKA 5 au 17 juin 2019 - 13 jours - 5 599\$ Que diriez-vous d'une croisière de 13 jours en Alaska en juin 2019, pour admirer le soleil de minuit, les différents glaciers tous plus spectaculaires les uns que les autres, et la diversité de sa faune et de sa flore? Vous ne pourriez qu'être émerveillé par le spectacle qu'offre ce coin de pays. Ajoutez à cela la liberté et la flexibilité d'une croisière paisible qui vous offrira des vacances empreintes de possibilités aussi infinies que la nature environnante. Apportez vos jumelles, car la seule chose qui surpasse le littoral pittoresque, ce sont les animaux qui y vivent. Denis Labelle : 613-747-6564 denis.lorraine@rogers.com
Sept. 2019	ROUMANIE ET BULGARIE 8 au 22 septembre - 15 jours - 4 899\$ Pays de légendes et de traditions La Roumanie est une destination passionnante par son patrimoine historique et nouvellement ouverte au tourisme par la réouverture de ses frontières. Vous pourrez aussi plonger dans l'histoire de la Bulgarie et ses coutumes hors du temps. Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 doyonjg@rogers.com

Sept. 2019	CROATIE, SLOVÉNIE, BOSNIE ET MONTÉNÉGRO 25 septembre au 10 octobre 2019 – 16 jours – 5 699\$ Parcourez les côtes de l'Adriatique et découvrez à la fois le cadre idyllique du parc national de Plitvice, la magnifique Dubrovnik fortifiée, les châteaux d'une autre époque et les beautés de la Slovénie, telles le lac de Bled. Vous serez émus par Sarajevo et les vestiges du conflit de 1995. Francine Poirier : 613 746-5896 fragilerable@gmail.com
Jan. 2020	CROISIÈRE TRAVERSÉE DU CANAL DE PANAMA, prix à venir - 16 jours, janvier 2020 Superbe croisière à bord du Norwegian Star. Venez découvrir l'Amérique centrale, faire la traversée mythique du canal de Panama et visiter la ville de Carthagène en Colombie. Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 doyonjg@rogers.com

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

Denis Labelle : 613-747-6564 denis.lorraine@rogers.com

Planifiez
votre
voyage
2019-
2020

*Tout ce que vous avez à faire,
c'est décider de partir.
Et le plus dur est fait*

Tony Wheeler, 1973

Mot de la fin

Bien oui, pour une fois, c'est moi qui ai le dernier mot. Je tiens à vous mentionner que nous sommes toujours à la recherche de contributeurs sur des sujets variés, incluant : la planification financière, la santé et le bien-être, le tourisme (vos expériences), la cuisine (santé et moins santé (pensons desserts)), le jardinage, nos droits, arts et spectacles, photographies, les meilleurs restaurants dans votre coin, et autres.

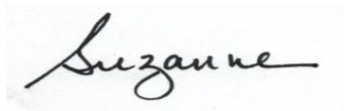
Nous apprécions vos commentaires et, d'ici peu, les chroniqueurs réguliers auront une adresse de courriel FARFO, et certains auront un 'blog'. Vous pourrez leur poser des questions ou leur suggérer des sujets d'articles. D'ici là, contactez-nous à editricevivreplus@farfo.ca.

La date de tombée pour le babillard communautaire est la même, soit le 25 du mois.

Célébrons notre nouvelle équipe de bénévoles, et merci de nous pardonner les erreurs possibles de notre première parution.

Abonnez-vous, abonnez vos amis et votre famille. C'est gratuit,

Bonne lecture,



Suzanne

Sondage du mois

Pour vous, est-ce que la retraite est une longue vacance?

■ Répond au sondage



Suzanne Lesage (continue)

À sa retraite en 2008, elle est devenue membre de la Société de généalogie de l'Outaouais et siège au conseil d'administration depuis 2012. Elle est responsable de l'informatique et webmestre de la Société. Elle s'est intéressée de plus près à la généalogie depuis qu'on peut la faire sur ordinateur, mais c'est l'avènement de la généalogie génétique qui a suscité chez elle un intérêt tout particulier, car cette nouvelle discipline rejoignait deux de ses champs d'intérêt : la science et la généalogie.

Elle a publié plusieurs articles dans l'*Outaouais généalogique*, le bulletin trimestriel de la Société de généalogie de l'Outaouais. Depuis quatre ans, elle donne des conférences sur l'utilisation de la génétique en généalogie.

Yvan Rhéaume (continue)

En plus d'avoir sa licence d'agent immobilier, il possède la qualification de planificateur financier certifié. Il détient aussi les désignations suivantes: Accredited Buyer's Representative®, Master Certified Negotiation Expert®, Seniors Real Estate Specialist®, Seller Representative Specialist® and Social Marketer®.

Courriel : yvan@yvanrheaume.realtor

Internet : www.yvan-desmaisons.ca

Téléphone : 613-882-2912