

JUIN 2019

« Il faut mesurer 2 fois avant de couper »

Chers Lecteurs,

Pardonnez-moi le dicton traduit, mais c'est l'expression qui me passe par la tête chaque matin en lisant le journal. Ce que le gouvernement de l'Ontario a coupé dans les dernières semaines, il essaie d'en changer les dimensions la semaine suivante. Si comme moi, vous avez des amis menuisiers (ou vous en êtes un vous-même), le gros bon sens est de toujours penser à notre affaire avant de couper quelque chose, et encore plus si on met la hache dedans. Je ne sais pas par quel sujet commencer, car par le temps que vous allez lire le Vivre+, monsieur Ford aura recousu des bouts du système de santé ou d'éducation, donné ses guenilles aux municipalités, et livré des caisses de 24 dans le dépanneur près de chez vous. J'abandonne donc la politique pour vous parler un peu de ce qui m'allume vraiment en ce dernier numéro avant le congé d'été.

Plusieurs bénévoles ont repris le Vivre+ en septembre dernier, car nous avons le goût de nous parler entre gens d'un certain âge, de mieux nous connaître entre régions, de briser un peu l'isolement d'être à la fois un peu plus âgé et en milieu minoritaire. Notre microbénévolat mensuel a généré beaucoup d'intérêt, a regroupé des contributeurs dévoués, et, malgré le travail que cela demande, le Vivre+ a amélioré notre vie. Au nom de toute l'équipe de bénévoles, je vous remercie de nous lire en grand nombre. Nous approchons les 11,000 lecteurs, et nous sommes motivés à continuer le développement de notre petite revue numérique. Merci à tous ceux qui ont contribué par des textes, des revues littéraires, des blagues, et des annonces régionales de tout ce qui se fait dans notre grande province

J'en profite également pour remercier la FARFO, son président et le conseil d'administration, pour la confiance qu'ils nous ont accordée, l'appui qu'ils nous ont donné, et la publicité qu'ils ont faite dans leurs régionales et leurs clubs locaux.

Comme va vous le dire notre président Raymond Legault, le bénévolat, grand ou petit, améliore la vie tant de celui qui le fait que de celui qui le reçoit. Quand l'automne va revenir, il y aura de nouvelles opportunités pour plusieurs d'entre vous

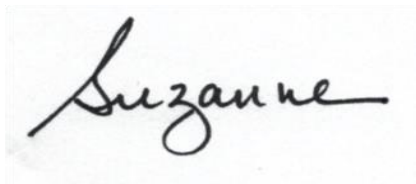
de poser des gestes qui contribuent à mieux vieillir chez nous en Ontario français. Bravo donc à tous les organismes et leurs bénévoles pour les soirées, les spectacles, les conseils d'administration, les Bingos, et bien sûr les soupers communautaires. Nous sommes la résistance franco-ontarienne, car nous sommes présents dans nos communautés, et personne ne peut nous remplacer.

Bon été à tous, nous serons de retour le 1^{er} octobre pour partager vos succès et discuter de vos sujets préférés.



Suzanne Bélanger-Fontaine,
Éditrice du VIVRE +

Suzanne
L'éditrice du Vivre+



DANS CETTE ÉDITION VOUS ALLEZ TROUVER

Mot du président de la FARFO

Le bénévolat c'est...

Le Pavillon Omer Deslauriers célèbre cette année son 25e anniversaire

L'Université de l'Ontario français (UOF)

Concours - Les meilleures recettes d'été en Ontario français

LIVRES TAILLÉS SUR MESURE

Et si la retraite n'était pas un long fleuve tranquille ?

Généalogie et génétique

SONDAGE VOYAGE FARFO 2019

Dix choses à ne pas faire en croisière, par Denise Lemire,

Le coin de Charles Butera

Hommage aux personnes âgées

Une cédille à 12 millions \$

BABILLARD ET NOUVELLES RÉGIONALES

Sud-ouest

Moyen Nord

OTTAWA

l'Est

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

Mot du président de la FARFO



Raymond Legault, président

Je vous invite à vous impliquer, dans la mesure du possible, dans l'organisation, la planification et la participation des activités de votre club, de votre centre ou de l'AMI-FARFO. N'attendez pas d'être invité, mais plutôt offrez vos services à votre président ou présidente qui est sans doute surchargé par moment et aurait besoin d'un coup de main, d'appui tant physique que moral. Vous avez sans doute un club vivant et vibrant où l'on peut accomplir plein de belles choses tout en s'amusant entre amis. Invitez vos amis et vos connaissances à venir faire un tour. On ne sait jamais à quel point on pourrait leur faire plaisir, surtout si elles ou s'ils se sentent isolés.

C'est sans doute le temps des élections en vue de la prochaine année dans plusieurs centres et clubs. Soyez du nombre à l'assemblée annuelle. Participez activement aux discussions, aux débats et aux élections; c'est notre droit démocratique. C'est le temps de passer à l'action. Si vous êtes de ces gens qui sont portés à critiquer en coulisse les décisions et les actions de vos bénévoles, c'est sans doute le temps de prendre la décision de changer le cours des événements en siégeant au conseil d'administration ou à un comité de votre club, de votre région ou de la FARFO.

Je vous invite aussi à manifester ouvertement votre fierté de francophones. Partager avec vos enfants, vos petits-enfants, vos amis, vos connaissances votre sentiment d'appartenance et l'importance de notre langue et de notre culture. Partagez vos expériences de vie personnelle et notre histoire comme peuple à tous vos proches! Ne prenez pas pour acquis qu'on le sait que vous êtes de fiers francophones, dites-le, manifestez-le, partagez-le.

En conclusion, j'aimerais partager avec vous un bijou de texte que j'ai découvert à l'internet en cherchant des idées pour vous parler de bénévolat. Je vous invite donc à lire ces lignes de M. Benoît Descôteaux, bénévole de Montréal qui exprime de façon juste et appropriée ce qu'est un bénévole. Bonne saison estivale à tous et à toutes!



Raymond Legault,

Président

FARFO

Le bénévolat c'est...

Le bénévolat est avant tout un acte de gratuité. On décide de faire du bénévolat. On choisit un organisme à cette fin. Puis, on se rend disponible selon nos possibilités. On se donne sans attendre quoi que ce soit en retour.

Le bénévolat est un acte de dévouement. Il exige le don de soi. Et, comme tout don apporte à celui qui le fait, ce don de soi procure de la joie au bénévole. Quelque part, et cela sans honte, c'est pour soi qu'on fait du bénévolat.

Le bénévolat est un acte d'humilité. La place du bénévole est là où son action est souhaitée. Le bénévole peut, si on l'y invite, donner son opinion sur le fonctionnement de l'organisme ou sur l'action de celui-ci dans le quotidien. Il n'a pas à se sentir offusqué en aucune manière si les responsables décident de ne pas retenir ses suggestions.

Le bénévolat est un acte de générosité. Il faut être généreux pour se dépenser pour un organisme sans rechercher de la considération ou de la reconnaissance. Si elles viennent, bien sûr, cela peut faire du bien. Cependant, comme elles peuvent ne pas venir, le bénévole ne doit pas chercher là ses satisfactions.

Le bénévolat est un acte de persévérance personnelle. L'ancienneté n'y est pas un privilège. Pas plus qu'il n'y a de droits acquis. Les heures, les semaines et les années n'ajoutent rien au bénévolat du moment. C'est dans l'instant présent qu'il se vit.

Le bénévolat est un acte qui a son terme. Puisque le bénévole a décidé de donner du temps à un organisme, à un projet, il peut tout aussi bien décider d'arrêter ou d'aller faire du bénévolat ailleurs. À partir du moment où sont absents la gratuité, le dévouement, l'humilité, la générosité et la volonté de persévérer, le bénévole doit avoir l'honnêteté de se retirer. Il lui restera le souvenir des bons moments passés au sein de l'organisme où il avait choisi d'être bénévole. C'est, à n'en pas douter, plus intéressant que de continuer alors que, pour une raison ou une autre, la passion n'y est plus. Ne dit-on pas, avec raison d'ailleurs, que toute bonne chose a une fin.

Benoît Descôteaux, bénévole, Montréal



Jean Roy

Jean Roy: Membre délégué par la FARFO (2015-2019) au Conseil consultatif des services de santé en français de l'Ontario. Ingénieur professionnel à la retraite, il habite Toronto depuis plus de 35 ans. En tant que bénévole, il œuvre depuis plusieurs années à l'amélioration des services de soins de longue durée en français en Ontario.

Le Pavillon Omer Deslauriers célèbre cette année son 25e anniversaire

Au moment de leur vie où les personnes frêles francophones, qui sont souvent des personnes âgées,



ont le plus grand besoin de comprendre et d'être bien comprises dans leur langue, il est primordial que ces personnes puissent avoir accès à des soins de longue durée en français. Souvent même les personnes francophones qui sont bilingues peuvent perdre l'usage de leur deuxième langue lorsqu'elles sont atteintes de maladies cognitives telles que Alzheimer, etc. Il est particulièrement important qu'à ce moment de vulnérabilité ces personnes puissent recevoir des services de santé en français.

Heureusement que le foyer de soins de longue durée Pavillon Omer Deslauriers existe, car il est le seul foyer parmi les 160 foyers de la région du grand Toronto à fournir depuis 25 ans des services en français.

Ce foyer est opéré par la ville de Toronto et fait partie du foyer municipal Bendale Acres.

C'est grâce à Omer Deslauriers ce pionnier visionnaire franco-ontarien et son équipe de bénévoles que l'on doit cette institution qu'ils ont établie en 1994.

Pour en connaître davantage sur les services du Pavillon Omer Deslauriers :

<https://www.toronto.ca/community-people/housing-shelter/long-term-care-homes/bendale-acres-french/>

Voir courte vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=8zpbBMm3Qpw>

Vous pouvez communiquer directement avec [votre Réseau local d'intégration des services de santé](#) pour obtenir des renseignements sur les demandes d'admission au foyer de soins de longue durée Pavillon Omer Deslauriers de Bendale Acres.

L'Université de l'Ontario français (UOF) vient d'annoncer la nomination d'une première cohorte de professeurs associés.



Il s'agit des professeures Laura Bisailon et Emmanuelle Le Pichon-Vorstman, et des professeurs Philippe Blanchard et Stacy Churchill. Mesdames Caroline Joly et Cara Krezek de même que monsieur Alain Dobi sont également nommés professeurs associés.



Alain Dobi : « C'est un honneur et un plaisir pour moi de faire partie de l'équipe académique de l'UOF. Gouvernée par et pour les francophones de l'Ontario, opérant en français et résolument connectée sur le monde, l'UOF ouvre tout simplement de nouvelles perspectives pour nos jeunes ».

[Lire l'article complet sur le site de l'Université de l'Ontario français](#)

Concours - Les meilleures recettes d'été en Ontario français

Notre concours ne nous a fourni qu'une seule recette d'été. La gagnante est Madame Nicole Beaudry, de Hanmer. Nous sommes heureux de lui faire parvenir un petit cadeau pour avoir participé et gagné.

Nous allons nous essayer à nouveau pour les recettes du temps des fêtes en novembre, cela devrait vous donner le temps d'y penser...

Bateau Zucchini

3 zucchinis de taille moyenne (environ 2 kg) coupés en deux sur la longueur, utiliser une petite cuillère pour évider les centres pour donner une forme de bateau

- Eau bouillante
- 1 petit oignon haché menu
-
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à soupe margarine non salée
- 1/8 c. à thé muscade
- 1 ¼ t. épinards frais hachés et cuits (3kg) et bien égouttés*
- ½ t. fromage ricotta
- zeste de 1/2 citron râpé
- Le jus d'un 1/2 citron
- 2 c. à soupe fromage parmesan

Blanchir dans l'eau bouillante les demis zucchinis 2 minutes et bien égoutter. Fondre la margarine à feu modéré; sauter l'oignon et l'ail, avec la muscade jusqu'il apparaisse tendre. Incorporer les épinards, le fromage ricotta, citron et jus. Placer les demi-zucchinis dans un plat creux avec l'ouverture sur le dessus. Étendre le mélange d'épinards sur les demis. Cuire à 375° F pour 20 min. Parsemez chacun des bateaux de fromage parmesan. Donne 6 portions.

- On peut substituer avec un paquet d'épinards surgelés

Nicole Beaudry, Hanmer





JOURNÉE INTERNATIONALE DE SENSIBILISATION À LA MALTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS 2019

Cultiver un âge d'inclusion

Attention • Connexion • Communication

Nous sommes ravis de lancer notre campagne pour la Journée internationale de sensibilisation à la maltraitance envers les aînés 2019!

Cette année, Maltraitance des personnes âgées Ontario et le RCPMTA se sont alliés pour mener une campagne sociale pour le 15 juin. Avec votre soutien, nous espérons mettre en lumière l'inclusion sociale, un outil fondamental pour notre sécurité et notre bien-être au cours du vieillissement.

Durant le mois de juin et particulièrement le **15 juin, pour la Journée internationale**, nous mènerons conjointement une campagne intitulée **#AgedInclusion**.

Pourquoi l'inclusion sociale?

- Parce que l'isolement social affecte de nombreux aînés. Plus de 30% des aînés canadiens courent le risque de devenir socialement isolés.
- Parce que l'isolement et la solitude sont aussi néfastes pour la santé que fumer 15 cigarettes par jour.
- Parce que l'isolement social accroît les risques de maltraitance des aînés

Parce que chacun et chacune d'entre nous peut jouer un rôle crucial pour aider à inclure les aînés dans tous les aspects de la vie quotidienne et ainsi contribuer à la prévention de la maltraitance.

Qu'est ce que je peux faire?

Nous vous demandons de faire passer le message. Dans les prochaines semaines et surtout le 15 juin, Maltraitance des personnes âgées Ontario et le RCPMTA afficheront des messages sur les réseaux (Facebook, twitter, Instagram). Nous partagerons infos, ressources, inspiration et tuyaux utiles au sujet de l'inclusion sociale et de ses bienfaits sur la santé des aînés, leur bien-

être et la prévention de la maltraitance.

Comment pouvez-vous nous appuyer?

- Partagez/Retweetez nos statuts et annonces

Communiquez avec vos contacts et vos abonnés pour leur dire que vous soutenez #AgedInclusion, pourquoi c'est important et pourquoi ils devraient faire de même. Afin de vous faciliter la vie, nous avons créé une fiche d'information "[Les réseaux sociaux pour promouvoir la Journée internationale de sensibilisation à la maltraitance des aînés](#)". Cette fiche contient des conseils pour soutenir notre campagne, ainsi que des messages types que vous pouvez simplement copier et coller. **N'oubliez pas d'utiliser les mots-clés #AgedInclusion et #WEAAD2019**

Nous avons aussi développé une trousse d'affiches et de logos de différents formats. Nous vous



le 15 juin 2019



Affichez votre soutien le 15 juin 2019

Pour plus d'informations, consultez :
www.cnpea.ca
et
www.elderabuseontario.com



#WEAAD2019
#AgedInclusion



le 15 juin 2019



Affichez votre soutien le 15 juin 2019 !

Pour plus d'informations, consultez :
www.cnpea.ca
et
www.elderabuseontario.com



#WEAAD2019
#AgedInclusion



invitons à les utiliser et à les partager. Voici quelques exemples si dessous. Vous pourrez

retrouver l'ensemble de cette trousse
sur www.cnpea.ca et <http://weaad.elderabuseontario.com>.

Nous espérons que vous nous rejoindrez le 15 juin pour marquer cette journée clé et pour
promouvoir l' #AgedInclusion



JUIN 15 2019



**JOURNÉE INTERNATIONALE
DE SENSIBILISATION À LA
MALTRAITEMENT ENVERS LES AÎNÉS
2019**

Cultiver un âge d'inclusion
Attention • Connexion • Communication

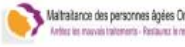
Affichez votre soutien le 15 juin 2019 !

Pour plus d'informations, consultez :
www.cnpea.ca
et
www.elderabuseontario.com



RÉSEAU CANADIEN pour la PRÉVENTION
du MAUVAIS TRAITEMENT des AÎNÉS

#WEAAD2019
#AgedInclusion



Maltraitance des personnes âgées On
Arrêter les mauvais traitements - Restaurer le respect



le 15 juin 2019



**JOURNÉE INTERNATIONALE
DE SENSIBILISATION À LA
MALTRAITEMENT ENVERS LES AÎNÉS
2019**

Cultiver un âge d'inclusion
Attention • Connexion • Communication

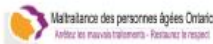
Affichez votre soutien le 15 juin 2019 !

Pour plus d'informations, consultez :
www.cnpea.ca
et
www.elderabuseontario.com



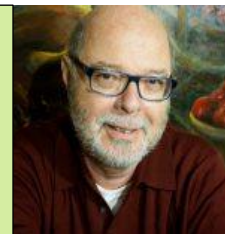
RÉSEAU CANADIEN pour la PRÉVENTION
du MAUVAIS TRAITEMENT des AÎNÉS

#WEAAD2019
#AgedInclusion



Maltraitance des personnes âgées Ontario
Arrêter les mauvais traitements - Restaurer le respect

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



LIVRES TAILLÉS SUR MESURE

Et si la retraite n'était pas un long fleuve tranquille ?

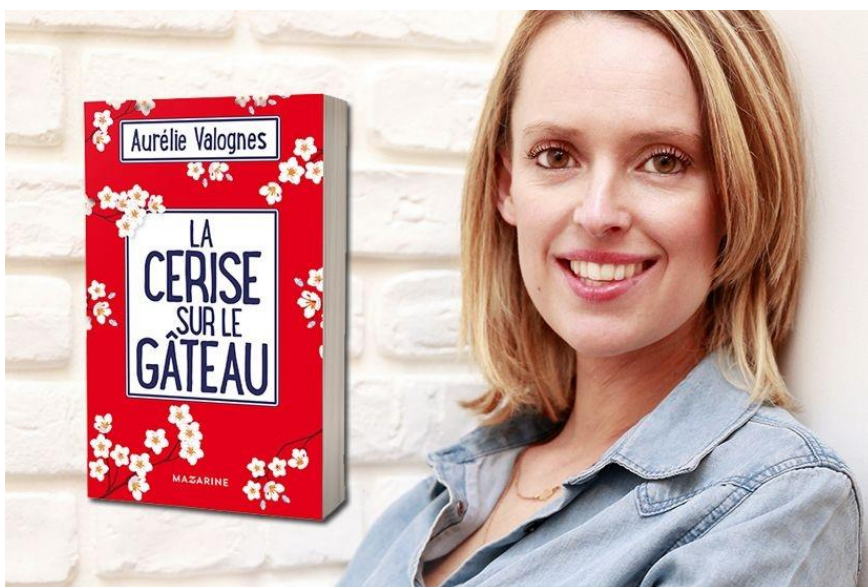
Paul-François Sylvestre

La retraite est comme entrer dans une pâtisserie. Tous les gâteaux ont l'air appétissant, mais il faut les goûter les uns après les autres pour trouver lesquels sont faits pour nous. Voilà ce que la romancière Aurélie Valognes démontre dans *La cerise sur le gâteau*.

L'action se déroule en France où Bernard, 61 ans, est forcé à prendre sa retraite alors que son épouse Brigitte l'a allègrement choisie. Le couple a un fils et deux petits-enfants. Leur bru aime dire que son beau-père se bat avec ses démons tandis que sa belle-mère se bat avec son mari. « La boucle est bouclée. »

Ancien directeur financier dans une grande entreprise, Bernard n'a toujours eu qu'une seule passion : le travail. « Son quotient intellectuel est supérieur à la moyenne, son quotient émotionnel vole au ras des pâquerettes. » En perdant son poste, il a l'impression d'avoir perdu son statut, son identité, son utilité.

Brigitte est posée et tournée vers les autres. Elle fait du bénévolat dans une résidence pour les personnes âgées. Bernard est « stressé, stressant et surtout tourné vers son nombril ». L'une est le roc, l'autre est l'envahissant parasite.



Bernard n'aime pas le mot « retraite », c'est comme « les restes » ; pour lui, ça ne donne pas envie de goûter. Son petit-fils va cependant lui donner le goût de relever un défi, de lutter contre la surabondance de déchets plastiques. Plutôt mourir que d'acheter une bouteille d'eau en plastique, se dit-il. « Heu... peut-être pas quand même. »

La romancière parsème son récit de petites réflexions, tantôt savoureuses tantôt punchées. Voici un exemple savoureux : « À quoi bon être une grand-mère si c'est pour ne jamais faire de bêtises ? » Et puis un exemple punché : « Être collés l'un à l'autre, c'est la fin du couple. »

Aurélie Valognes aime jouer sur les mots, ce qui donne parfois des répliques acerbes :

- La retraite, c'est mûrir ! Penses-y ! lance la mère de Bernard.
- Il ne manque pas une lettre ? répond le fils.

L'auteure écrit que le nombre de divorces chez les retraités a doublé en dix ans en France. Signe que nombreux sont ceux qui ne préparent pas leur retraite. À 35 ans, ils n'ont le temps de rien, puis à 65 ans, ils ont du temps, mais encore faut-il savoir quoi en faire...

Aurélie Valognes, *La cerise sur le gâteau*, roman, Éditions Mazarine, 2019, 414 pages, 29,95 \$.



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

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



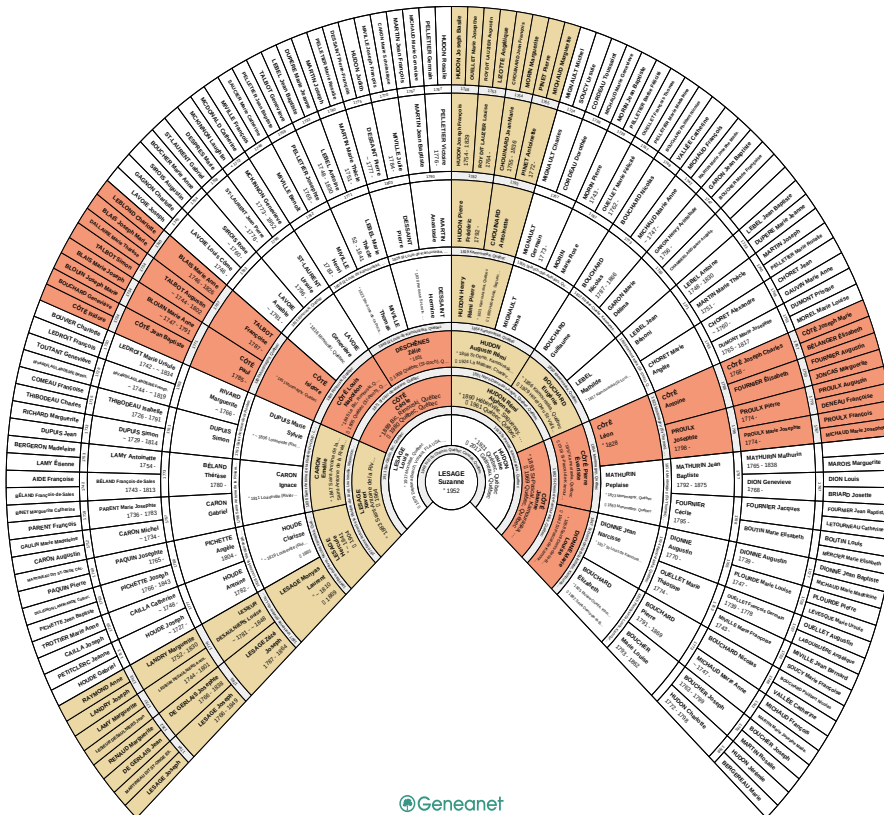
Généalogie et génétique - 7

Suzanne Lesage

Et voilà, nous y sommes, le test que tout le monde fait faire et qui est publicisé à la télévision. L'ADN autosomal. Certaines compagnies appellent ce test le Family Finder, c'est-à-dire comment reconstituer tous les gens de sa famille génétique, ceux avec qui nous partageons de l'ADN. Car, peut-on être cousin sans partager de l'ADN? Tout à fait, car lorsqu'on parle en français des cousins à la mode de Bretagne, c'est de toute la famille élargie dont on parle, carrément presse que tout

le village à une certaine époque.

Arbre généalogique de Marie Louise Thérèse Suzanne LESAGE



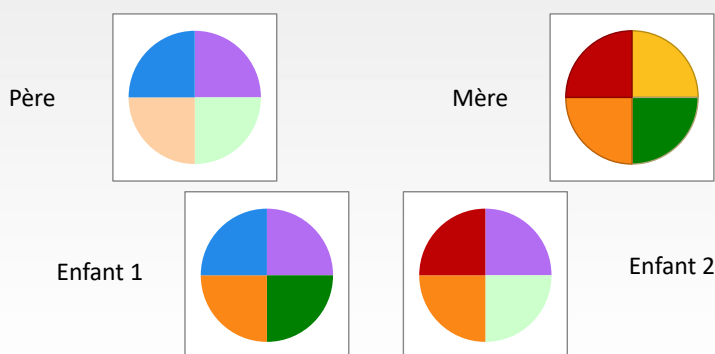
Geneanet

Les généalogistes sérieux présentent leur ascendance en forme d'éventail, appelé parfois queue de paon, car sa forme rappelle la queue d'un paon, mais est aussi la fierté de celui qui l'a fait. Je vous présente le mien à huit générations, fait par le logiciel Geneanet.org que j'utilise pour faire ma généalogie.

Dans ce mode de présentation, à la première génération bien sûr qu'on inscrit son père et sa mère, l'un à gauche l'autre à droite, ensuite on écrit le père et la mère de celui-ci, puis, à droite, le père et la mère de notre mère. À la génération suivante, ce sont les grands-parents donc les pères et mères de chacun. Si bien que, dans ce modèle, si on regarde la ligne de noms à gauche, ce sont tous des gens qui portent notre patronyme de père en grand-père en arrière-grand-père, tandis qu'à droite, le patronyme change à toutes les générations de notre lignée matrilinéaire - notre mère, sa mère, notre grand-mère maternelle, sa mère et ainsi de suite. Nous avons discuté de ces deux lignées dans les articles précédents.

Mais, en génétique nous recevons potentiellement de l'ADN de tous les membres de notre famille qui apparaissent sur cet éventail. À toutes les générations, un enfant reçoit 50 % de son ADN autosomal de son père et l'autre 50 % de sa mère. Les frères et sœurs reçoivent tous 50 %, mais ce n'est pas nécessairement les mêmes gènes qui se retrouvent dans ce 50 %. Les seuls cas pour qui ce sont les mêmes, sont les jumeaux homozygotes aussi appelés jumeaux identiques. Les frères et sœurs n'apparaissent pas dans cet arbre, même si frères et sœurs ont le même arbre s'ils ont les mêmes parents, ou la moitié du même arbre s'ils sont demi-frères ou demi-sœurs.

Chaque enfant hérite de 50% de chacun de ses parents, mais pas du même 50%



Dans cet exemple, ces deux enfants sont 50% semblables (jaune et mauve)

Lorsqu'on obtient ses résultats de la compagnie chez qui on a fait le test, on nous donne aussi les gens avec qui nous partageons de l'ADN, la plupart du temps la longueur des segments en **centimorgans** et aussi le pourcentage que nous avons en commun. On estime ensuite le degré de cousinages entre les personnes. Le tableau suivant montre le degré de cousinages que l'on peut déduire à partir du pourcentage d'ADN que nous avons en commun.

Un pourcentage de 25 % suppose que nous sommes cousins germains et à 12.5 %, soit la moitié, que nous soyons petits-cousins aussi appelés « issus de germains ». Mais à 12.5

%, il se peut que l'ADN partagé le soit sur plus qu'une génération, par exemple une petite nièce partage aussi 12.5 % avec un grand-oncle ou une grand-tante. J'ai longtemps cherché en vain une cousine de ma mère qui aurait été testée, pour m'apercevoir lorsque son identité a été révélée que c'était en fait la fille de mon cousin.

Je parle ici de 12.5 %, mais c'est là le chiffre théorique. En réalité, ce n'est pas exact et on utilise une fourchette de pourcentage pour assigner les cousinages. Comme maintenant il y a beaucoup de données disponibles, les données rapportées s'améliorent de plus en plus. Les pourcentages sont assez fiables pour les deux ou trois premières générations.

Après ça, ça se corse! Pourquoi? À cause des effets de générations de durées inégales et aussi de l'endogamie qui vient brouiller les cartes. Pour une discussion détaillée sur le sujet (en anglais) je vous suggère :

<https://dna-explained.com/2016/08/04/concepts-relationship-predictions/>

et plus récemment du même auteur :

<https://dna-explained.com/2019/04/03/full-or-half-siblings/>

Cette dernière discussion est très importante pour éviter de sauter aux conclusions trop vite au sujet de frères ou sœurs qui n'auraient pas eu le même père...

Si on revient à notre roue de paon, en absence d'endogamie, chaque personne apparaît une seule fois. Mais pour nous, descendants des fondateurs ou en fait pour n'importe qui dont les ancêtres auraient vécu dans un petit village en France ou ailleurs, ce n'est pas long que les lignées familiales se recoupent et que la même personne apparaisse encore une fois dans la liste des ancêtres. Il y a souvent eu un deuxième mariage et on peut fort bien descendre d'un premier mariage du côté de son père et de l'autre mariage du côté de sa mère. Dans ce cas on a plus de chance d'avoir de l'ADN de la personne de qui on descend deux fois que de celle de qui on descend une seule fois.

Je suis un exemple parfait de ce genre de problème. Mes parents n'étaient pas des cousins proches, mais mes deux grands-mères sont des Côté. Elles sont parentes à la cinquième génération. C'est quand même assez loin, mais naturellement elles ont le même pionnier comme ancêtre. Je n'ai pas tout à fait terminé mon arbre à 10 générations, mais je suis quand même rendu à 68 ancêtres communs entre mes deux parents, tous plus éloignés que la cinquième génération. Les ancêtres lointains venaient presque tous du comté de Kamouraska. Génétiquement, je suis beaucoup plus une Ouellette, Michaud ou Langlois qu'une Côté ou qu'une Lesage. J'ai aussi beaucoup d'ancêtres acadiens dans mes lignées maternelles à la fois du côté de mon père et de ma mère. Je suis par exemple descendante d'Antoinette Landry et de son frère René Landry, l'une par ma mère l'autre par mon père.

Alors qu'arrive-t-il lorsque je regarde les rapports que me font les différentes compagnies ? Les champions à ce chapitre sont sans contredit AncestryDNA, chez qui j'ai plus de 50 000 génocousins. J'ai décidé d'appeler ainsi ces gens que je ne connais pas, mais avec qui je partage quand même un peu, parfois beaucoup, de bagage génétique. L'avantage du rapport de cette compagnie est que, si les participants ont mis leur arbre généalogique en ligne et l'ont relié à leur test d'ADN, le système fait la comparaison pour nous et nous montre comment nous sommes cousins et trouve pour nous l'ancêtre commun. Si on est sérieux que l'on fait de la génétique pour potentiellement trouver des cousins éloignés et ainsi remplir les trous dans notre arbre c'est définitivement le choix à faire. Deux bémols, il semble qu'il y ait de plus en plus de gens qui se font tester chez AncestryDNA et ne passent pas à l'étape suivante qui est de déposer et relier leur arbre généalogique. L'autre problème, c'est qu'AncestryDNA n'offre pas un comparateur de chromosomes, c'est-à-dire qu'on a qu'on ne peut pas vérifier sur quel segment nous sommes apparentés. Cet outil par contre est disponible chez FamilyTreeDNA et chez 23andMe. Comme la perfection n'existe pas, ces derniers n'ont pas d'arbres reliés. Il faut alors soi-même contacter son génocousin et lui demander son arbre.

Inévitablement, les gens sont très déçus de savoir que nous sommes cousins certes, mais beaucoup plus éloignés que ce que le rapport semble nous donner. On nous dit cousin à la troisième génération quand maintes fois nous sommes cousin à la septième ou huitième génération, mais sur plusieurs lignes, ce qui fait au total une similarité semblable. Ce phénomène est dû à l'endogamie.

Récemment, quelqu'un m'a contacté après avoir vu que nous étions des cousins à la troisième génération et m'a demandé qui de ma famille était en Ontario. Je lui ai répondu que comme nous étions cousins à la troisième génération, en fait l'ancêtre commun était à la quatrième génération (arrière-arrière-grands-parents) et donc on parlait de gens qui auraient vécu au début des années 1800, lorsque l'Ontario n'existait pas encore... Cet ancêtre commun demeurerait donc au Québec, et dans mon cas, fort probablement dans le comté de Kamouraska. Très décevant pour quelqu'un qui cherche un père biologique et pense que le test d'ADN va lui apporter sur un plateau d'argent !





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

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

Dites-nous quels voyages vous intéresseraient en 2020-2021

SONDAGE VOYAGE FARFO mai 2019



VOYAGE DE RÊVE EN
ANDALOUSIE



Depuis longtemps, je voulais visiter l'Espagne et spécialement la Costa del Sol ou l'Andalousie. Mes amis m'en parlaient et me racontaient les beautés du Sud. En mars dernier j'ai été charmé par la bonté des gens, la douceur du soleil, le vibrant flamenco, les délices gastronomiques, le charme de me promener sur la grande passerelle, « El paseo », sur le bord de la mer à TORREMOLINOS. Un véritable petit coin de paradis. L'Andalousie a tout pour charmer ses visiteurs avec une atmosphère unique et apaisante.



C'est facile de découvrir la Costa del Sol par soi-même, car quelques agences offrent sur place une grande variété d'excursions et le transport en commun est très facile d'accès soit pour le train ou l'autobus. Donc, en prenant l'autobus, cela vous permet de visiter plusieurs villages, dont Mijas, un charmant village blanc dans les montagnes verdoyantes.

Nous avons visité MALAGA à quelques reprises en commençant par un tour guidé complet en autobus panoramique qui nous explique tout ce qu'il y a d'intéressant à voir. Ensuite à vous de choisir selon vos goûts et intérêts. Nous avons passé beaucoup de temps sur la grande place près de la cathédrale entourée d'édifices architecturaux décorés du style mauresque et de nombreux musées.

RONDA et MARBELLA. Ronda, une petite ville perchée à flanc de falaise et on pouvait admirer le magnifique fleuve Tajo, un défilé capricieux de la nature et le pont nouveau qui unit les deux parties de la ville. Ensuite le guide nous a accompagné à une célèbre Bodega dans une ancienne maison de Ronda qui nous a offert une dégustation de vins à volonté qui coule directement d'une fontaine. Nous nous sommes ensuite dirigés vers la finca Reserva Tauro qui fait l'élevage de taureaux qui vivent en pleine nature, une réserve unique dans le monde déclarée par l'UNESCO comme Réserve de la Biosphère dans un pâturage méditerranéen.

SÉVILLE. Visite guidée en bus panoramique pour découvrir la dynamique capitale de l'Andalousie, dont la cathédrale gothique Notre-Dame du Siège et sa tour de Giralda et la magnifique Plaza de Espana, l'un des endroits le plus enchanteur de la ville. C'était absolument magnifique. La cathédrale est la plus grande de style gothique du monde entier avec le sacrophage de Christophe Colomb.

NERJA et FRIGILIANA. Nous avons fait une promenade avec notre guide jusqu'au célèbre Balcon de Europa, un belvédère avec une vue magnifique sur la mer et sur la côte. Ensuite, nous sommes allés visiter les célèbres Grottes de Nerja. Et puis, nous avons visité Frigiliana, un des villages blancs les plus beaux de la province de Malaga et village d'héritage mauresque situé entre les deux reliefs de la Sierra d'Almijara et la mer méditerranée.

CAMINITO DEL REY ou le petit chemin du roi est mon autre coup de cœur. Ce sentier se trouve dans les Ardales dans la province de Malaga. C'est très impressionnant. C'est un sentier sur le long du versant de la montagne à une hauteur de 105 mètres sur le fleuve. Les passerelles passent entre les montagnes, des passages faits de bois, de verres et de ponts suspendus. Cet endroit est unique et exceptionnel dans le monde. Ce sentier a été inauguré par le roi Alphonse X111. Il faut être en forme et ne pas avoir trop le vertige.

J'ai été vraiment touché par l'Andalousie qui regorge de coups de cœur et je sais maintenant que tous les globe-trotteurs du monde se doivent un jour ou l'autre d'aller découvrir les beautés de l'Espagne et je me promets d'y retourner. Je suis vraiment tombé en amour avec le charme de l'Andalousie.

J'ai visité le sud de l'Espagne à titre personnel et il me ferait plaisir de partager avec vous les beautés de l'Andalousie comme accompagnateur, si cela fait partie de vos voyages de rêve.

Il me reste à découvrir les autres points d'intérêt de l'Espagne tels l'Alhambra à Granada, le palais royal de Madrid, la somptueuse Cathédrale-Mezquita de Cordoue et Cordoba. Il ne faut pas oublier le quartier gothique et la Sagrada Familia de l'architecte Antoni Gaudí dans la capitale catalane, Barcelone.



Jean-Guy Doyon,
Agent de développement et accompagnateur

Contactez Jean-Guy Doyon à 613-837-9153 ou 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

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. deniselemire.blogspot.com, deniselemire80@gmail.com



Dix choses à ne pas faire en croisière, par Denise Lemire,

deniselemire.blogspot.com, deniselemire80@gmail.com



Je reviens d'un voyage de 36 jours en croisière (circumnavigation de la Nouvelle-Zélande, puis retour au Canada à partir de Sydney, via les îles Fidji, la Nouvelle-Calédonie et les îles Hawaii). Quel magnifique voyage ! Nouvelles découvertes, conférences éducatives, spectacles amusants, détente à la piscine, repas diversifiés, etc. Pendant ces 36 jours, j'ai eu le temps d'observer mon entourage. Suite à plusieurs expériences vécues, je vous présente dix choses à ne pas faire dans vos voyages croisières.

1) Nettoyer vos dents à votre table après un repas avec une fourchette (cela va sans dire).

2) Porter vos souliers de 200 \$ et plus lors d'une excursion en forêt tropicale. Des espadrilles ou des souliers de marche sont beaucoup plus solides pour n'importe quelle excursion, et même s'il fait 90 ° degré Fahrenheit. Je vois beaucoup de personnes âgées qui font les excursions en sandales — ce n'est pas idéal et c'est même parfois dangereux.

3) Refuser d'utiliser une canne lorsqu'on en a besoin. Quand ça brasse dans le navire, il faut être encore plus solide sur ses jambes. J'ai vu beaucoup de personnes âgées marcher en canard ou avec difficulté. Trop orgueilleuses pour utiliser une canne ou une marchette ?



4) Ne pas lire le programme journalier d'activités et se plaindre que c'est plate durant les jours en mer. Il y a plein d'activités tout au long de la journée, de 7 h à 23 h. On reçoit le programme la veille, donc on a amplement de temps pour planifier sa journée du lendemain.

5) Arriver à une excursion et ne pas trouver son billet. Pas de billet, pas d'excursion.

6) Perdre son passeport. Lors des sorties du bateau, il est essentiel de toujours avoir une carte d'identité avec sa photo ainsi que sa carte de chambre. Apporter son passeport pour une excursion n'est pas recommandée ; plutôt utiliser une carte d'identification telle que son permis de conduire. Un passeport vaut une fortune sur le marché noir. Attention aux pickpockets.

7) Arriver à la dernière minute à un spectacle et penser avoir une place dans la première rangée. La salle est pleine, mais il y en a toujours qui se faufilent en avant. Si on veut une bonne place, il faut arriver 30



minutes à l'avance ; c'est ce que je fais et j'apporte ma tablette ou un livre pour m'occuper en attendant. C'est aussi une bonne occasion de socialiser avec sa voisine ou son voisin.

8) Passer la journée au soleil (sans lotion de soleil) et s'étonner d'avoir un sérieux coup de soleil. Bien des gens de 60 ans et plus courent un risque élevé de cancer de la peau.

9) Apporter son livre à un récital de musique classique et continuer à lire tout au long de la performance du groupe musical. Si on veut lire, il y a beaucoup d'autres endroits dans le bateau pour le faire.

10) Chialer ! Chialer ! Chialer ! Sur tout et pour tout. Moi, j'évite les chialeurs et les chialeuses, car ça vient vite déprimant. On est gâté de pouvoir faire un tel voyage. Regardons le positif.

Voilà mon grain de sel pour profiter d'un séjour remarquable en croisière.

Si vous avez vécu d'autres expériences, il me ferait plaisir de les ajouter.

J'en profite pour vous souhaiter un excellent mois des Aînés. À ne pas oublier que le 1^{er} juin est la Journée intergénérationnelle et que le 15 juin est la [Journée de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées](#). Soyez aux aguets pour plus de renseignements.

Bon été... s'il peut arriver !!!

Ressources : [Dix choses interdites sur un navire de croisières](#) [11 pièges à éviter sur une croisière](#)

Au plaisir,

Denise Lemire

Denise Lemire

À la prochaine,

Denise Lemire

Visitez mes blogues à deniselemire.blogspot.com

Savoir-vieillir ensemble

L'AMI-FARFO vous invite à devenir membre au coût de 20 \$ pour un an ou 35 \$ pour deux ans.

Pour adhérer : farfo.ca/membriete-individuelle

Pour tout renseignement : amifarfo@gmail.com ou 1 800 819-3236 poste 2022

Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario



AMIFARFO
Association des membres individuels



Demandez une soumission.
Découvrez l'assurance pensée pour vous.



Services en ligne
Gérez votre police ou faites une réclamation en ligne



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario



laPersonnelle
Tarifs de groupe. Service unique.

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/farfo

Avec vous, en tout temps L'assurance pensée pour vous.

Envie de vous simplifier la vie? La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario a conclu un partenariat avec La Personnelle, ce qui signifie qu'en tant que membre, vous pouvez bénéficier d'un service exceptionnel et de protections personnalisées pour vos assurances auto et habitation.

Profitez des avantages de l'assurance de groupe. Vous pourriez économiser sur les protections qu'il vous faut et obtiendrez un service à la hauteur de vos attentes.



Alerte^{MC}

Recevez des alertes sur votre mobile en cas de risque de dégât d'eau ou de gel



Service de notifications Radar^{MC}

Soyez avisé si un risque météo sérieux vous guette



La Personnelle désigne La Personnelle, assurance générale Inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires au Canada. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan, ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.

^{MC} Alerte et ^{MC} Radar sont des marques de commerce de Securdin Groupe d'assurances générales Inc. et utilisées sous licence.

Le coin de Charles Butera

Un milliardaire américain propose 10 puits de pétrole ou 10 000 têtes de bétail ou la main de sa fille à celui qui traversera une piscine bourrée de serpents. Finalement, un type saute dans la piscine et la traverse à toute vitesse. Le milliardaire, très impressionné, lui dit qu'il peut lui demander tout ce qu'il désire : les puits de pétrole, le bétail,



ou la main de sa fille. Le type revient vite en courant, mais il refuse tout.



Mais qu'est-ce que vous voulez, alors ?

Je veux simplement savoir qui est ce salaud qui m'a poussé !



Jean-Louis est un jeune qui va passer son test d'entrée à l'université dans la faculté de philosophie. On lui dit que le test peut se faire à livres ouverts, il a droit d'utiliser la calculatrice et peut même demander l'opinion des autres. Il décide d'approcher Michel, son grand-père, pour avoir de l'aide. Voici les questions ci-dessous, et si tu étais le grand-père de Jean-Louis quel genre de réponses lui donnerais-tu :

- 1) Si le blanc et le noir sont comptés comme des couleurs, pourtant le téléviseur en noir-blanc n'est pas considéré comme TV en couleur ! Commentez (20 points).
- 2) Si l'eau et le savon nettoient le corps, qu'est-ce qui fait alors que l'essuie-main devienne sale après le bain ? Commentez (20 points).
- 3) À quel degré peux-tu avoir confiance en une infirmière dont le mari est le vendeur des cercueils? (Commentez (20 points))

Hommage aux personnes âgées



En Ontario, le mois de juin est le mois désigné pour souligner les aînés. Certaines communautés verront leurs maires marquer l'occasion en faisant une proclamation, ou encore en offrant un prix d'honneur à une personne de la communauté ayant plus de 65 ans.

Comme nous n'avons pas tous le vécu ou l'âge pour de tels prix, vous pouvez toujours demander des messages spéciaux pour souligner les jalons de votre vie.

Vous pouvez ainsi demander un message de félicitations si une personne âgée dans votre entourage ou vous-même marquez une occasion importante :

- [Sa Majesté la Reine](#) - pour les Canadiens qui fêtent leurs 100 ans ou plus et pour les couples qui fêtent des anniversaires de mariage de 60 ans ou plus (à des intervalles de cinq ans).
- [La lieutenante-gouverneure de l'Ontario](#) - pour les Canadiens qui fêtent leurs 90 ans ou plus et pour les couples qui fêtent des anniversaires de mariage de 50 ans ou plus.
- [Le premier ministre du Canada](#) - pour les Canadiens qui fêtent leurs 65 ans ou plus (à des intervalles de cinq ans) et pour les couples qui fêtent des anniversaires de mariage de 25 ans ou plus (à des intervalles de cinq ans).
- [Le premier ministre de l'Ontario](#) - pour les Canadiens qui fêtent leurs 80 ans ou plus et pour les couples qui fêtent des anniversaires de mariage de 40 ans ou plus.

Vous pouvez trouver les adresses sur l'internet, ou simplement en téléphonant ou en écrivant à votre député local, soit provincial ou fédéral.

Information sur des sujets d'importance pour les personnes âgées

Le gouvernement de l'Ontario peut vous aider en vous donnant de l'information sur des sujets tels la santé, le logement, les programmes et services. Consultez le tout au site suivant :

<https://www.ontario.ca/fr/page/information-pour-les-aines>

Lise Marie Baudry contribue depuis plus de 30 ans au développement de la communauté franco-ontarienne, à titre professionnel et bénévole. Elle a occupé de nombreux postes à Radio-Canada, au gouvernement provincial et dans les organismes communautaires.



Une cédille à 12 millions \$



Lise Marie Baudry • Contributrice • 14 mai 2019 [L'Express.ca](#)

Dans les derniers jours, la question de l'absence d'accents sur les permis de conduire et les cartes-santé de l'Ontario a refait surface. France Gélinas, députée néo-démocrate de Nickel-Belt, a indiqué à [#ONfr](#) qu'on parle de ce sujet depuis plus de trente ans... sans que des solutions soient mises de l'avant.

Marie-France Lalonde, députée libérale d'Orléans, rappelle que son gouvernement avait évalué à 60 millions \$ les coûts de transformer les systèmes informatiques permettant les accents dans certains documents officiels de la province. Je me rappelle de ce montant ahurissant, énoncé par Mme Lalonde dans son cabinet, lors d'une rencontre sur un autre dossier. Sur le coup, j'ai passé à autre chose.

Mais maintenant, cela me chicote. Au point de mettre ma petite calculatrice en marche.

1,5 million \$ par signe

La langue française comprend 5 diacritiques¹ : l'accent aigu, l'accent grave, l'accent circonflexe, le tréma et la cédille. Cinq! Voyons voir: 60 millions \$ divisés par 5 diacritiques = 12 millions \$ chacun. Ça revient cher la cédille!

Soyons généreux et prenons la liste complète des lettres à diacritiques dans la langue française : à - â - ä - é - è - ê - ë - ï - î - ô - ö - ù - û - ü - ÿ - ç, selon la Commission internationale de l'état civil. (Le ÿ est vu uniquement dans les patronymes et les toponymes comme dans [Aÿ](#), précieux pour les cruciverbistes et les maniaques du Scrabble.)

Cela fait 16 lettres. Soixante millions divisés par 16 = 3 750 000 \$ la cédille. Soyons encore plus généreux et incluons les 16 lettres en majuscules. Soixante millions divisés par 32 = 1 875 000 \$ la cédille majuscule.

Et les mots des autres langues?

Allons encore plus loin et ajoutons les deux ligatures² utilisées dans la langue française : æ et œ, en minuscule et majuscule. Plus les guillemets français. Cela fait 38 signes, ce qui revient à 1 578 947,37 \$ par signe.

On pourrait aussi envisager une utilisation plus large dépassant le français dans les langues basées sur l'alphabet latin: le *tilde* de senõr en espagnol, la barre inscrite en danois ø, le *caron* dans les langues slaves ř, ou encore le ì de l'italien. Mais vous voyez où je veux en venir.

Je ne reproche pas aux gouvernements de ne pas vouloir investir 60 millions \$ pour produire ces signes. J'aurais pris la même décision. C'est une somme astronomique qui serait mieux attribuée aux soins primaires, aux soutiens en santé mentale, à l'accès à la justice en français, etc.

Techno-tarte

Non, la cible de mon sarcasme, c'est le secteur de l'informatique. Je reconnais volontiers être une techno-tarte. Je reconnais que ma démonstration ci-haut est super simplifiée, au bord de la caricature.

J'entends déjà les technocrates qui me disent - hurlent? - que je ne comprends rien à la complexité du comment du pourquoi du machin du truc. Je suis d'accord avec eux. Je ne comprends pas.

Et je ne comprends pas que, en 2019, quand un astronaute peut vivre 6 mois dans l'espace et que l'on peut faire des transferts d'argent en - littéralement - une fraction de seconde n'importe où

sur notre planète, coder un accent circonflexe présente une barrière insurmontable et des coûts faramineux.

Alors qu'on a prouvé l'existence du boson de Higgs. Alors qu'internet est disponible en une centaine de langues. Avec plein de diacritiques et autres signes.

Est-ce que quelqu'un peut m'expliquer ?

Pensez-y : 1 578 947,37 \$ par signe.

Quiz : combien de diacritiques ai-je utilisés dans ce texte?

1 - Un **diacritique** est un signe accompagnant une lettre pour en modifier le son et la prononciation, ou pour distinguer un mot d'un homonyme. Le diacritique est présent dans toutes les langues utilisant l'alphabet latin.

2 - Une **ligature**: deux lettres liées pour former un caractère unique. En français, cela date d'une époque où la typographie primaire exigeait de réduire l'espace. Certaines ligatures sont aussi héritées de mots empruntés à d'autres langues.

Réponse: 96

BABILLARD ET NOUVELLES RÉGIONALES

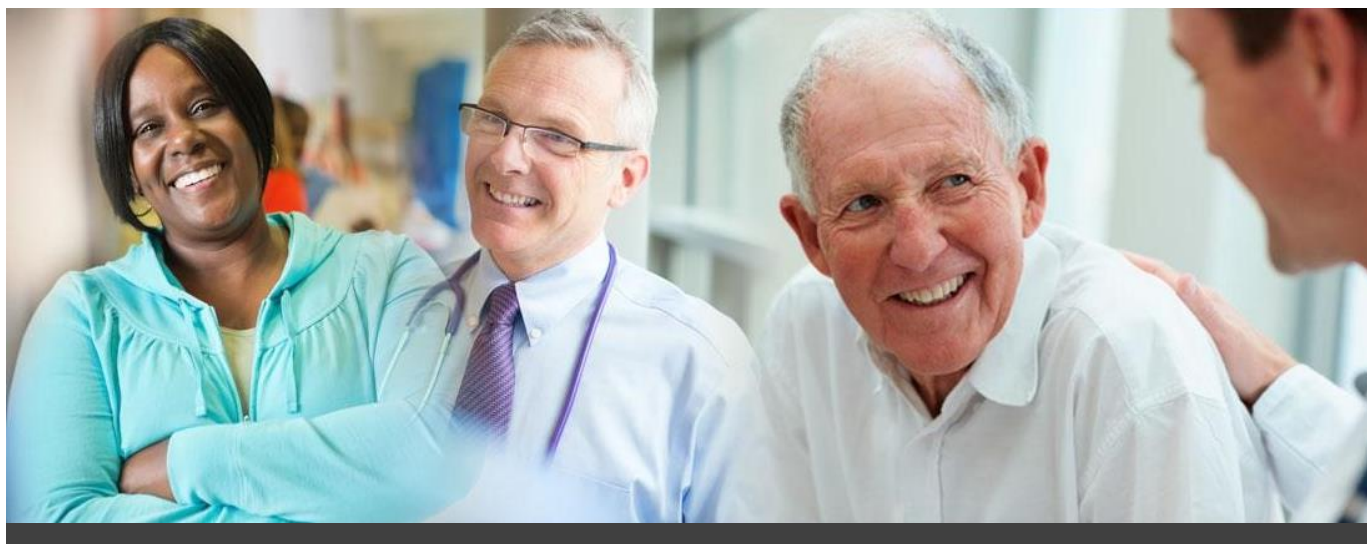
Sud-ouest



FARFO régionale du sud-ouest

Entité²

de planification des services de santé en français pour les régions de
Waterloo • Wellington • Hamilton • Niagara • Haldimand • Brant



Consultation sur les soins de longue durée en français Hamilton-Burlington

L'Entité 2 soutient le RLISS Hamilton Niagara Haldimand Brant dans l'exploration du développement de lits de soins de longue durée pour les francophones et, à ce titre, organise une série de consultations avec la communauté.

La consultation aura pour but de vous présenter **les services offerts** dans ce type de foyer, ainsi que de vous permettre d'**exprimer vos préoccupations, vos réflexions et les priorités** que vous souhaitez voir prises en compte durant le processus exploratoire sur les services de soins de longue durée pour les francophones de la région. Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, cliquez ci-dessous.

- **Mardi 11 juin 2019 de 15h15 à 17h30** à l'**Église Notre Dame**, 243 avenue Cumberland, Hamilton.
- Le **vendredi 14 juin 2019 de 18h à 20h** au **Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara**, 1320 rue Barton Est, Hamilton.

[Cliquez ici pour les détails ou l'inscription pour le 11 juin!](#)

[Cliquez ici pour les détails ou l'inscription pour le 14 juin!](#)

Moyen Nord

L'assemblée générale annuelle de la FARFO du Moyen Nord s'est tenue le 8 mai 2019 au Club 50 de Rayside-Balfour inc. de Chelmsford.

Plus de 28 membres des clubs de notre régionale étaient présents et, par la même occasion, nous avons invité le président du club les Bons Amis de North Bay à se joindre à nous.

La responsable de la revue SENIOR 50+ de Sudbury est venue nous faire une présentation et nous parler de sa publication trimestrielle. La FARFO MN est intéressée d'acheter une demi-page de publicité citant les noms de tous les clubs d'aînés et leur adresse.



Le directeur général de la FARFO provinciale, Gilles Fontaine, accompagné de Micheline Lalonde, coordonnatrice, nous a présenté tous les projets que la FARFO pilote. Plusieurs ont eu l'occasion de poser des questions sur les rencontres tenues avec le gouvernement provincial tant au point de vue de la santé, du logement et des futurs changements qui s'annoncent.

La régionale Moyen Nord a choisi d'acheter un banc de publicité pour le concours de labour international qui sera tenu du 17 au 21 septembre à Verner. Ce banc d'une valeur de 500 \$ sera tiré au hasard en automne.

La FARFO Moyen Nord aimerait remercier Mme Myriam Cotnoir pour ses 4 années de service au poste de secrétaire. Nous lui souhaitons de continuer à s'impliquer au niveau local, car son expertise est bien appréciée. Nous souhaitons la bienvenue à Mme Nicole Beaudry comme secrétaire.

Le Moyen Nord a un poste disponible à la vice-présidence. N'hésitez pas à vous impliquer.



Pour clôturer notre journée, nous avons invité M. G Villeneuve à venir faire une présentation intitulée : que se passe-t-il après le décès d'une personne? C'est une situation que nous devons affronter et nous devons nous préparer en conséquence. On ne sait ni le moment, ni l'heure.

Nos représentants pour l'AGA provincial seront Mme Murielle Gaudet, Mme Nicole Maillé, Mme Louise Bisson, Mme Nicole Beaudry et moi-même.

La saison estivale bat son plein et je vous souhaite à tous un bel été, et restez en santé et en forme pour l'automne. **Oliva H. Roy**

OTTAWA



AVIS DE CONVOCATION

Le mercredi 19 juin 2019, le MIFO tiendra sa 41e Assemblée générale annuelle et clôturera officiellement les célébrations de son 40e anniversaire. La communauté est invitée à prendre part à cette activité afin de rencontrer le Conseil d'administration et l'équipe administrative du MIFO avant la tenue de l'Assemblée où les faits saillants de l'année 2018-2019 seront présentés.

Réservation requise avant le mardi 11 juin. [Réservez en ligne](#), en personne à la réception du MIFO ou par téléphone au 613 830-6436

- Souper à 18 h : 5 \$
- Assemblée à 19 h : gratuit

Les membres souhaitant participer à l'Assemblée, mais qui ne seront pas présents sur place, peuvent remplir [le formulaire de procuration](#).

Deux (2) postes sont à pourvoir au sein du [Conseil d'administration du MIFO](#). Le MIFO est particulièrement à la recherche de personnes détenant une expertise dans :

- La supervision de projet de construction d'envergure ;
- La gestion financière de haut niveau (budget opérationnel 2018-19 : près de 10 millions \$) ;

- La gestion d'organismes ou d'entreprises vivant une forte croissance ;
- La saine gouvernance d'organisme à but non lucratif.

Pour soumettre votre candidature, veuillez envoyer votre curriculum vitae en français, accompagné d'une lettre d'intention et d'un court résumé biographique (max 250 mots) à mgaudreau@mifo.ca avant le 5 juin 2019.

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT



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

info/*csmo*⁵⁰⁺

Retraite en Action

22^e tournoi de golf



Date: Lundi 10 juin 2019 - Départs simultanés à 12 h 30
(meilleure balle - effort d'équipe)

Lieu Club de golf Nation, 731, route de Comté 19, à Curran
(ON), K0B 1C0, (613) 673-3333

Itinéraire D'Ottawa, roulez vers l'est sur la 417, puis prenez la route régionale 174 puis la route de Comté 17, en direction de la route de Comté 19, à Wendover. Tournez à droite, sur la route de Comté 19. Roulez 10 km et le Club de golf se trouve à votre droite.

Coût 100 \$ par personne : frais de jeu, voiturette et buffet 75 \$ par personne : frais de jeu et voiturette
40 \$ par personne : buffet seulement
BBQ le midi - optionnel : 10 \$ par personne à payer sur place

Buffet ¼ de poulet BBQ et ½ portion de côtes levées, frites, salades, etc. Inscription Vous

pouvez vous inscrire, avec vos invités, en ligne, sur le site

Intranet des membres. Ou imprimez et remplissez le formulaire d'inscription qui se trouve sur le site de Retraite en Action sous l'onglet *Documents - Tournoi de golf 2019* ou que vous trouverez dans le Programme printemps-été. Vous pouvez poster le formulaire à Retraite en Action, 40, rue Cobourg, Ottawa (ON) K1N 8Z6

Date limite pour l'inscription : Le mercredi 5 juin 2019

Le tournoi n'est pas limité aux membres; vos parents et amis sont les bienvenus. Formez votre propre quatuor ou laissez-nous le soin de le faire pour vous.

Notez que l'activité aura lieu beau temps, mauvais temps. Des prix de présence seront offerts après le repas qui débutera vers 18 h 30. Si le golf est annulé, vous recevrez, selon la politique du club, un laissez-passer pour jouer à un autre moment de l'année.

Veuillez noter qu'il est défendu d'apporter des boissons alcoolisées. Une voiturette aménagée par le club à cette fin circulera sur le terrain.

Pour plus de renseignements, contacter Yvon Gravel yvongravel@yahoo.com

l'Est

Actualité du Réseau



Inclusion de l'identité linguistique sur la carte santé de l'Ontario : [lire l'entretien accordé par la PDG du Réseau, Jacinthe Desaulniers, au quotidien *Le Droit*.](#)

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

Abonnez-vous, abonnez vos amis votre famille. C'est gratuit, toute l'année!

Abonnez-vous!

www.farfo.ca





www.farfo.ca