

OCTOBRE 2019

## ÉDITORIAL

*Chers lecteurs,*

Les élections arrivent à grands pas, et la seule consolation que j'ai c'est que la campagne électorale au Canada ne dure que quelques semaines, comparée à la campagne sans fin de nos voisins américains. Une chose est claire. Nous, les Canadiens, n'avons pas confiance que le gouvernement, actuel et futur, sait quoi faire pour changer les défis auxquels nous faisons face.

J'ai suivi avec intérêt cette semaine les manifestations des jeunes qui comprennent trop bien ce que signifie le changement



[LaPresse.ca](http://LaPresse.ca)

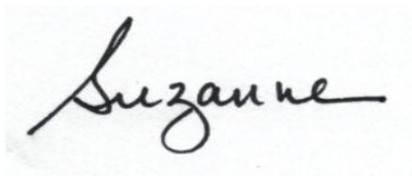
climatique pour leur génération et les générations futures. Notre génération n'a pas réussi à développer notre société de manière durable. Nous avons laissé les corporations développer la planète, s'approprier les profits et ne laisser derrière que des défis environnementaux et sociaux. L'inégalité de la richesse est le résultat de gouvernements qui ont laissé la gouvernance de l'ensemble des Canadiens aux mains des financiers de la planète. Lorsqu'une entreprise cesse ses opérations et ne peut plus payer les pensions des retraités qui y ont consacré toute leur vie, ce ne sont pas les actionnaires et les exécutifs de ces entreprises qui sortent leur capital en dernier. Le risque est toujours passé aux travailleurs et aux citoyens.

Vous allez peut-être penser que je vais aller voter 'socialiste' et mener une manifestation en route vers la boîte de scrutin. Loin de là. Mais je vais quand même aller voter, afin de m'assurer que personne à la Chambre des communes du Canada ne me prenne pour acquis. Ce qui m'inquiète, c'est que le manque de confiance dans le gouvernement et sa capacité de mieux gérer risque de diminuer davantage le nombre de Canadiens qui votent. Aux dernières élections fédérales, seulement 68% des Canadiens sont allés aux urnes. Le plus gros danger dans cette élection, c'est l'apathie. Si nous ne nous exprimons pas, nos élus ne nous entendront pas.

Le Canada demeure un pays démocratique qui fait l'envie de plusieurs. Nous avons pensé, depuis 2016, que nous sommes plus compétents et plus intelligents que nos voisins, ce qui crée un sentiment de 'confiance' que nous n'avons pas à travailler trop fort pour être meilleurs. Il faut quand même réaliser que nous avons à faire face aux défis de la planète, nous habitons le deuxième plus grand pays au monde, nous avons 20% de l'eau potable, à l'arrivée de l'intelligence artificielle sur le marché du travail pour remplacer bon nombre d'emplois, au vieillissement de notre population et aux dépenses qui y sont associées, à la volatilité des marchés financiers, bref, il faut cesser de comparer nos élus, et regarder plutôt quelles sont les priorités des partis, et le sérieux de leurs plans. On doit exiger qu'ils protègent les intérêts de tous, qu'ils cessent de couper les taxes pour bénéficier aux plus riches, et qu'ils commencent à exiger que tous contribuent selon leurs moyens.

Je ne suis certainement pas là pour influencer votre vote. Je tiens seulement à vous rappeler l'importance de vous faire entendre le 21 octobre prochain. Les propos des jeunes cette semaine m'ont ébranlé, et m'ont fait reconnaître que je pense parfois, faussement, que nous laissons un monde meilleur à nos enfants. Il semblerait que nous n'avons pas répondu à leurs attentes, et il est de notre devoir de les écouter et de les appuyer en demandant à notre gouvernement de passer aux choses sérieuses, de s'occuper des Canadiens et Canadiennes, et de gérer nos responsabilités envers la planète. Chaque vote compte, il faut changer le dicton '*plus ça change, plus c'est pareil*' à '*il faut que ça change, le monde a changé*'. Nous avons plus d'information que jamais pour prendre des décisions éclairées. Le gouvernement doit écouter et agir, s'il n'est pas trop tard.

Bonnes élections,



Suzanne  
L'éditrice du Vivre+



Suzanne Bélanger-Fontaine,  
Éditrice du VIVRE +

## DANS CETTE ÉDITION VOUS ALLEZ TROUVER

\*Mot du président de la FARFO

\*Synthèse du Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario

\*Fleuron du « patrimoine sucré » québécois, par Paul-François Sylvestre

\*Généalogie et génétique - 8, par Suzanne Lesage

\*Des éditeurs bénévoles se rencontrent

\*Découvrez les pays de la Baltique en ma compagnie, par Francine Poirier

\*1ER OCTOBRE 2019, par Denise Lemire

\*L'hypothèque inversée, par Yvan Rhéaume

\*AGA de la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada : De nouveaux membres au conseil national

\*Chronique végétale de fin d'été par Lise Marie Baudry

\*L'Institut des politiques du Nord a tenu sa troisième conférence annuelle à Sault Sainte-Marie le 26 septembre

\*BABILLARD ET NOUVELLES RÉGIONALES

Sud-Ouest - Retraite active de Peel

Moyen Nord - Azilda, Club social nouveau Sudbury

Ottawa - Célébrons le talent de nos 50 ans et plus

Grand Nord - Ramore, AGA FARFO Grand Nord

EST - Une première à Hawkesbury, Le monument de la francophonie Saint-Albert et la région

Les blagues de Charles

[Synthèse du Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario](#)

## Mot du président de la FARFO



Jean-Rock Boutin,  
président

Le nouveau conseil d'administration de la FARFO fait face à une année occupée. Nous allons entamer le tout avec la parution du [Livre blanc sur le vieillissement des francophones](#), lancé hier à Toronto. Ce document, fait conjointement avec l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario, va nous permettre de mieux cibler les actions de la FARFO dans les prochaines années. Merci à tous ceux qui ont participé, que ce soit aux sondages, aux consultations, au comité ou à la rédaction finale.

Nous avons reçu une partie de notre financement annuel, mais, comme tout le monde, on attend encore les annonces provinciales et fédérales. Il semblerait qu'il y a toujours des délais, que ce soit parce que les élections arrivent, ou qu'elles sont arrivées. Nous vous tiendrons au courant des développements.

Je tiens en conclusion à remercier toute l'équipe de la FARFO et les membres du conseil d'administration. Nous parlons souvent du bénévolat actif et du besoin de s'impliquer. Les membres du conseil, qu'ils soient anciens ou nouveaux, en sont un bel exemple.



*Claude Charpentier, Raymond Legault, Denis La framboise, Gilles Fontaine (DG) Oliva Roy, Jacques Héroux, Pierrette Ouellette, Jean-Rock Boutin, Cécile Paquette, Julie Chalykoff, Absents : Michel Tremblay, Evelyne Dutrisac, Monique Coughlin*

## Synthèse du *Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario*

Lancé à Toronto le 30 septembre, le *Livre blanc* se veut un outil de développement des outils nécessaires aux franco-ontariens pour vieillir mieux et en santé.

- La population ontarienne vieillit, et ce phénomène est encore plus rapide du côté des francophones.
  - La communauté francophone de l'Ontario est plus âgée que celle de la province dans son ensemble : elle compte proportionnellement plus de personnes âgées de 65 ans et plus, et moins de personnes âgées de moins de 35 ans.
  - La difficulté d'obtenir des services en français et les impacts de cette barrière sur le vieillissement doivent stimuler une réflexion du politique et communautaire. Nous espérons que ce livre blanc amorce cette discussion.
  - Selon Statistique Canada (2016) les aînés francophones ont un niveau de scolarité et de revenu inférieurs à leurs homologues anglophones, ont un taux d'activité et d'emploi inférieur, et résident plus souvent dans des zones rurales.
  - De plus, nous souhaitons avec ce livre blanc fournir une bonne compréhension de l'état des lieux et des enjeux stratégiques du vieillissement chez les francophones, tout en définissant les étapes pour la mise en œuvre de changements tangibles.
- Afin d'aider nos aînés francophones dans l'atteinte d'une vie active et en santé, nous proposons une série d'objectifs dans ce livre blanc.
  - Accroître l'accès à des données pertinentes et à jour.
    - Le portrait incomplet des populations francophones minoritaires et de leurs besoins a des répercussions importantes sur la capacité des systèmes de santé d'adapter leurs réponses aux besoins particuliers de ces populations, d'offrir de manière équitable des services en français, et de prévoir adéquatement la main-d'œuvre requise.
  - Améliorer l'offre de services communautaires en français
  - Accroître l'offre de soins de longue durée
    - En 2018, les municipalités ont identifié 30 000 lits de soins de longue durée : un lit *désigné* par 3 400 francophones comparé à la moyenne générale d'un lit pour 170 Ontariens.
    - La population francophone du Grand Toronto (127 000 francophones) n'a accès qu'à 37 lits de soins de longue durée francophones.
    - Le gouvernement a annoncé que des fonds seront investis pour créer 15 000 nouveaux lits de soins de longue durée sur cinq ans et 30 000 lits sur 10 ans. C'est une occasion pour le gouvernement de rétablir les ratios.
  - Adopter une stratégie intégrée sur le vieillissement des francophones

Vous pouvez lire l'ensemble du Livre blanc sur le vieillissement des francophones de l'Ontario aux adresses de courriel suivantes : [Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario](#)

De plus, vous pouvez regarder le lancement sur le site Facebook de la FARFO.

## FARFO - La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario



Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

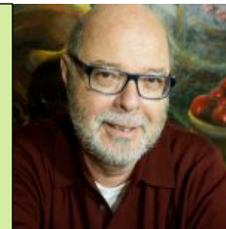
[www.farfo.ca](http://www.farfo.ca)

**VIVRE +**

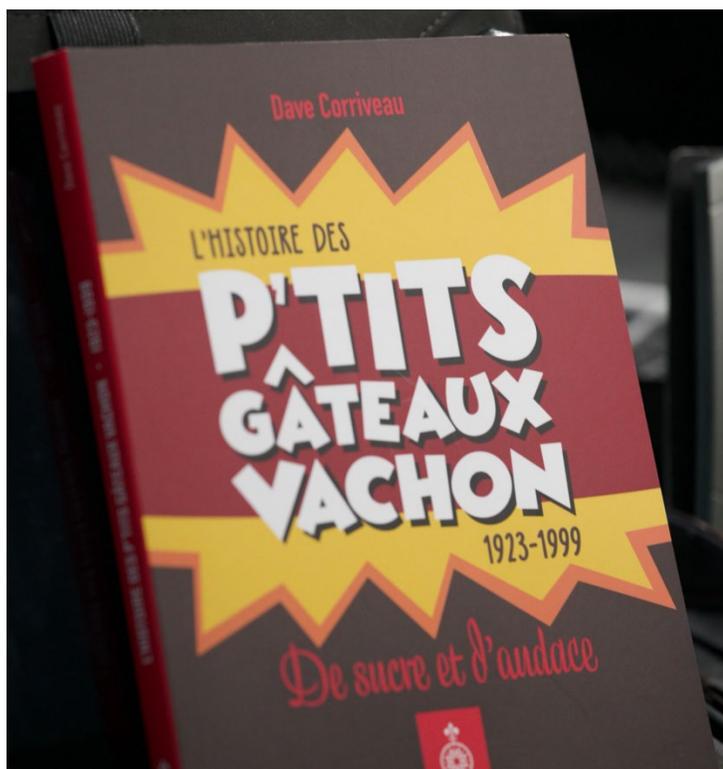
Abonnez-vous à notre bulletin Vivre+. C'est simple et gratuit. Vous recevrez les envois directement dans votre courriel.

La voix des francophones de 50 ans et 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. Courriel : [paulfrancois@sympatico.ca](mailto:paulfrancois@sympatico.ca)



## Fleuron du « patrimoine sucré » québécois par Paul-François Sylvestre



Jos Louis, Ah Caramel !, 1/2 lune, Mille Feuilles, Doigts de Dame..., voilà des noms bien connus au rayon des p'tits gâteaux. Ils sont de la famille Vachon, à Sainte-Marie-de-Beauce. Dave Corriveau raconte cette aventure de sucre et d'audace dans *L'histoire des p'tits gâteaux Vachon, 1923-1999*.

La Boulangerie J.A. Vachon est fondée par Joseph Arcade Vachon et son épouse Rose-Anna Giroux. Elle est appuyée par au moins 7 de leurs 11 enfants. En 1923, on ne produit que du pain. Mais la fortune sourit aux audacieux, comme l'affirme un adage populaire, et les petits gâteaux font leur apparition en 1927.

Le Jos Louis est officiellement nommé en 1929, au moment où le grand boxeur américain Joe Louis (1914-1981) est au sommet de son art. L'orthographe du petit gâteau - Jos et non Joe

- permet de profiter d'une vedette sans devoir payer des redevances.

De 1934 à 1937, on passe de 8 à 35 employés, puis à 57 en 1940. C'est tout dire du succès de la famille beauceronne. Elle produit alors 250 000 douzaines de gâteaux et pâtisseries annuellement (la production du pain est abandonnée en 1941).

Durant la Seconde Guerre mondiale, J.A. Vachon et Fils obtient un contrat d'approvisionnement de l'armée canadienne. On retrouve les petits gâteaux de Vancouver à Halifax, et même en Europe. Ce contrat compte pour 30 % des revenus.

En 1948, la pâtisserie entame sa 25<sup>e</sup> année d'existence et emploie alors plus de 250 personnes. Les ventes nettes de J.A. Vachon et Fils Ltée passent de 134 152 \$ à 1 045 539 \$ entre 1939 et 1950, année qui marque la naissance d'une nouvelle entité spécialisée dans la fabrication de confitures et de tartinades.

Il existe près d'une centaine de variétés de gâteaux et tartelettes Vachon vers 1952. Les années suivantes voient s'ajouter toute une série de produits destinés à la vente au détail en supermarché, tels que du beurre d'arachide, de la poudre de cacao, de la garniture pour tartes, du miel et même de la moutarde.

« Le chiffre d'affaires de la pâtisserie Vachon augmente de manière spectaculaire : il croît de 800 % entre 1948 et 1958 ! » Cinq ans plus tard, l'entreprise a 295 véhicules de livraison, soit l'une des plus importantes flottes de camions privées du Québec.

L'entreprise de Sainte-Marie-de-Beauce demeure sans contredit un fleuron de la province, une preuve que les Québécois ne sont pas nécessairement « nés pour un petit pain ». Aujourd'hui, l'usine mariveraine fournit quelque 600 emplois. Elle est passée aux mains du Groupe Saputo en 1999, puis à Canada Bread en 2015.

Le livre de Dave Corriveau invite à un voyage dans le temps, de 1923 à 1999, pour revisiter l'épopée de cette pâtisserie résolument ancrée dans l'histoire et le patrimoine gourmand du Québec moderne.

Dave Corriveau, *L'histoire des p'tits gâteaux Vachon, 1923-1999, De sucre et d'audace*, Québec, Éditions du Septentrion, 2019, 192 pages, 27,95 \$.



**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 - 8, par Suzanne Lesage

### Les défis de la généalogie en Ontario.

Pour nous qui vivons au XXI<sup>e</sup> siècle, il est difficile de concevoir que l'Ontario s'est développée en fait beaucoup plus tard que le Québec. Quand on fait de la recherche généalogique et qu'on voit sur [Familysearch.org](http://Familysearch.org) « Mariages de l'Ontario à partir de 1854 », on ne peut que se demander : mais que faisaient-ils avant ?

En effet, il y avait des mariages depuis déjà 200 ans en Nouvelle-France. Mais si l'on regarde les fondations de paroisse dans l'est de l'Ontario, qui est pourtant très près du Québec, on voit que ça s'est fait à partir du XIX<sup>e</sup> siècle seulement. Avant, le Upper-Canada était un pays de forêts (Kingston, Toronto, Niagara et Windsor), desservis par des missionnaires.

Après la conquête, mais surtout après la guerre de l'Indépendance américaine (1775-1783), les Britanniques ont vu l'importance de peupler la frontière le long du Saint-Laurent.

C'est à cette époque que les Écossais loyalistes qui avaient émigré à New York sont remontés vers le nord et qu'on leur a offert des concessions dans le comté de Glengarry. Ils s'appelaient à plus de 50 % Macdonnell ou McDonald... Il y avait aussi quelques McKinnon, auxquels je me suis intéressée plus spécialement, puisque j'ai un ancêtre McKinnon qui était établi au Québec et je me demandais s'il y avait un lien entre les deux, car ils s'appelaient tous deux Laughlin McKinnon, étaient catholiques et originaires de l'île de Eigg.

C'est un missionnaire écossais Alexander Macdonnell qui est responsable de l'établissement de la paroisse St. Raphael de Glengarry, en 1802, une des premières paroisses catholiques en Ontario et dont l'église, malheureusement en ruines après un feu en 1971, est devenue un site historique national.

Mais il y avait aussi des francophones. En aidant une amie qui faisait de la recherche sur une famille Saucier qui semblait établie dans la région de Cornwall, j'ai vu le défi que ça pouvait être d'essayer de retrouver où le mariage avait eu lieu, puisqu'il n'y avait pas encore de paroisse.

Tout d'abord, un certificat de décès nous renseigne sur les personnes et leur lieu de résidence.

FORM 6  
 This form if placed in an envelope, marked "Dominion Statistics—Free, penalty for improper use \$100," and properly addressed will pass through the mail "FREE" 451

**PROVINCE OF ONTARIO—CERTIFICATE OF REGISTRATION OF DEATH** 033237

County or District of Stormont Township of Stonewall Cornwall

1. PLACE OF DEATH { County or District of Stormont Street Hotel Dieu House No. \_\_\_\_\_  
 If in City, Town or Village Stonewall Cornwall (name) (If death occurred in a hospital institution, give the name instead of street and number)

2. LENGTH OF STAY (in years, months and days) (a) In City, Town or Township where death occurred 8 days (b) In Province Ont (c) In Canada (if immigrant) \_\_\_\_\_

3. NAME OF DECEASED Amédée Godard (Given name or names)  
 RESIDENCE No. Hotel Dieu Street \_\_\_\_\_ City, Town, Village or Township Cornwall Province Ontario  
 (Residence means usual place of abode. Post Office Address for residents in rural parts not sufficient)

4. Sex \_\_\_\_\_ 5. Nationality (Citizenship) Canadian 6. Racial Origin French 7. Single, Married, Widowed or Divorced (write the word) married

8. BIRTHPLACE Crysler (Province or Country) Ontario

9. DATE OF BIRTH May 14 (Month) 1875 (Day) 1875 (Year)

10. AGE in \_\_\_\_\_ Year \_\_\_\_\_ Months \_\_\_\_\_ Days \_\_\_\_\_ If less than one day old \_\_\_\_\_ hrs. or \_\_\_\_\_ min.

11. Trade, profession or kind of work as Farmer  
 spinner, teamster, office clerk, etc.

12. Kind of industry or business, as cotton-mill, lumbering, bank, etc. \_\_\_\_\_

13. Date deceased last worked at this occupation Oct 18 1937 14. Total yrs. spent in this occupation 62

15. If married give name of wife or husband of deceased Eugénie Saucier

MOTHER: 16. NAME J. Godard  
 17. BIRTHPLACE Quebec (Province or Country)  
 18. MAIDEN NAME Antoine Godard  
 19. BIRTHPLACE Quebec (Province or Country)  
 20. Person giving information sign here Madame Godard  
 Address Cornwall  
 Relationship to deceased son

FATHER: 21. Place of Burial, Cremation or Removal Crysler  
 Date of burial or removal Nov 9 1937  
 22. UNDERTAKER Jerry Page  
 (Name and address) Crysler, Ontario

**MEDICAL CERTIFICATE OF DEATH** 37

23. DATE OF DEATH \_\_\_\_\_ (Month) \_\_\_\_\_ (Day) \_\_\_\_\_ (Year)

24. I HEREBY CERTIFY that I attended deceased from: \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_  
 and last saw him \_\_\_\_\_ alive on \_\_\_\_\_

**CAUSE OF DEATH**

I Immediate cause (a) Aluminum  
 Give disease, injury or complication which caused death, not the mode of dying, such as heart failure, apoplexy, anæmia, etc. Exhaustion  
 due to appandicite  
 (b) \_\_\_\_\_  
 due to Intestinal  
 (c) Obstruction

II Other morbid conditions (if important) contributing to death but not causally related to immediate cause. \_\_\_\_\_

25. If a woman, was the death associated with pregnancy? \_\_\_\_\_

26. Was there a surgical operation? Yes Date of operation Oct 19 1937  
 State findings Int. Obstruction Was there an autopsy? Yes

27. If death was due to external causes (violence) fill in also the following:—  
 Accident, suicide or homicide? \_\_\_\_\_ Date of injury \_\_\_\_\_  
 Manner of injury \_\_\_\_\_ (How sustained)  
 Nature of injury \_\_\_\_\_  
 Specify whether injury occurred in industry, in home, or in public place \_\_\_\_\_

Signed by J. Catalan M.D.  
 Address Cornwall Date Nov 5 1937

28. Division Registrar's Record Number \_\_\_\_\_  
 29. Filed Nov 5 1937 (Division Registrar)

Vertical text on left: THIS FORM MUST BE FILED FORTHWITH WITH THE DIVISION REGISTRAR OF THE DIVISION IN WHICH THE DEATH OCCURRED BEFORE A BURIAL PERMIT CAN BE ISSUED. THIS IS A PERMANENT RECORD. WRITE PLAINLY WITH UNFADING INK. (See reverse side for instructions.)  
 Every item of information should be carefully supplied.

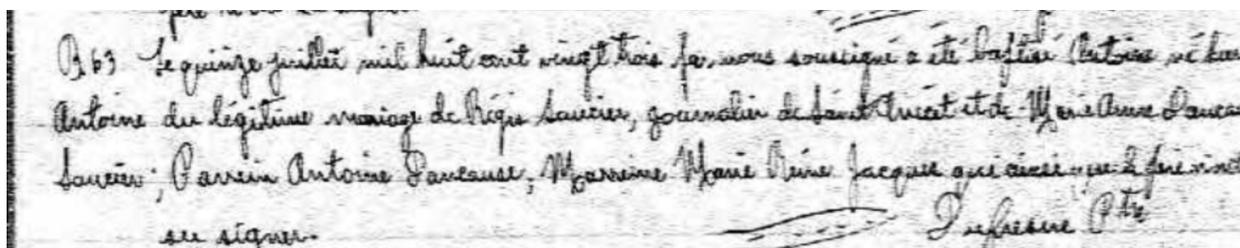
Il s'agit ici du décès d'Amédée Godard de Cornwall, époux d'Eugénie Saucier, né à Crysler en 1875. Mais ce qu'on cherche vraiment est le mariage des parents de son épouse, Antoine Saucier et Eugénie Campeau.

En fouillant sur la famille, on trouve la naissance d'un fils d'Antoine Saucier et d'Eugénie Campeau, nommé Olivier, en août 1868 - dans les registres de la « Nouvelle paroisse Saint-Bernard de Fournier ».



On trouve un mariage d'Antoine Saucier et de Suzanne Campeau à St-Anicet... Est-ce le même Antoine ? Suzanne est la fille d'Eugénie Campeau, porte-t-elle les deux prénoms ? Au recensement de 1851, mère et fille se prénomment Suzanne, mais au baptême à Saint-Polycarpe, c'est Eugénie pour les deux... La plupart des généalogistes semblent penser que ce sont les mêmes - le père est Louis Campeau et le nom de famille de la mère est Claude.

Quant au baptême d'Antoine Saucier, où l'on doit remercier le prêtre d'avoir écrit où demeuraient les parents (St-Anicet), c'est dans les registres de St-Régis que je l'ai trouvé, mission que j'avais



longtemps crue réservée aux premières nations.

Je vous invite à consulter une carte de cette région pour voir où sont tous ces endroits.

<https://www.google.ca/maps/@45.1700357,-74.754301,10.56z?hl=fr>

À noter : les images sont des sites de FamilySearch.org et Ancestry.ca



Des éditeurs bénévoles se rencontrent.



*Raymond Génier et Suzanne Bélanger-Fontaine*

Lors de l'assemblée générale annuelle de la FARFO du Grand Nord, l'éditrice du Vivre+, Suzanne Bélanger-Fontaine, a eu l'occasion de rencontrer monsieur Raymond Génier, éditeur du journal numérique Le Rayon Franco de Cochrane.

Les deux ont échangé sur les défis et les réussites de leurs équipes. Suzanne a également eu la chance de voir les premières éditions du Vivre Plus qui a débuté à Cochrane il y a plusieurs années. Une petite histoire de ce journal vous sera offerte bientôt, grâce à la bonne entente des deux éditeurs.



**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)

## Découvrez les pays de la Baltique en ma compagnie, par Francine Poirier



Cet été, j'ai eu la chance de passer 18 jours à sillonner la mer Baltique à la découverte de ses cités magiques. La température nous a comblées - du soleil et le thermomètre aux alentours de 20-22. Amateur d'histoire et d'architecture, je fus émerveillée par les édifices - de l'époque médiévale aux structures aérodynamiques du XXIe s. Ce n'est pas tout - la vie, les gens, les paysages - tout me paraissait intéressant, évidemment si on est en mesure de marcher à travers ces villes - et c'est ce que nous avons fait! Suivez-moi!

D'entrée de jeu, deux jours à **Copenhague**, la capitale du Danemark. Fondée au Xe siècle par les Vikings, c'est aujourd'hui une métropole dynamique où les vélos ont priorité sur les voitures et les piétons! On semble bien s'en accommoder et nulle congestion en vue, malgré les quelque 1 500 000 habitants. Il faut dire que les transports en commun acceptent les vélos, aussi bien que les carrosses et les poussettes. Jamais vu autant de couples circulant avec des bébés et des bambins - on doit croire que l'avenir est prometteur. Tournée du magnifique château Rosenborg pour y admirer la vie de Christian IV et les joyaux de la couronne (pas aussi somptueux que ceux de la couronne britannique, mais bon!) On a profité du temps superbe pour se promener sur les canaux - et il y en a beaucoup

- et admirer soit l'opéra moderne, les maisons collées et colorées et la petite Sirène, (elle est réellement petite et on la voit de dos - mais on l'avait photographiée de face la veille!)

Passer douze jours à bord du Marina nous a plu énormément. "Là, tout n'est qu'ordre et beauté, Luxe, calme et volupté"- comme dirait Baudelaire. Et nous avons mangé comme des reines dans des restaurants au menu varié et toujours délicieux. Mais il fallait débarquer, parce qu'une

croisière sur la mer Baltique veut dire 9 escales dans 8 pays différents, tous plus intéressants les uns que les autres.

**Rostock**, en Allemagne - notre premier arrêt - est une agréable surprise. Chef lieu de la Ligue Hanséatique (association des villes marchandes d'Europe du nord créée en 1358), elle garde son air traditionnel avec ses maisons de brique rouge à pignons, sa rue piétonne très animée - Kropeliner - mais surtout l'église Ste-Marie, style gothique, érigée en 1230, dont l'orgue à 5 700 tuyaux m'a fascinée.

La Pologne nous accueille ensuite - à **Gdansk**, la ville la plus importante du nord, reconnue pour son activité portuaire, évidemment, et ses chantiers navals. C'est aussi le cœur du mouvement Solidarité des années 1970, et le monument récemment érigé commémore la mort des travailleurs qui ont péri lors de la révolte contre le régime communiste. Marcher dans la vieille ville fortifiée et partiellement reconstruite après la Seconde Guerre mondiale est une expérience mémorable qui permet d'admirer entre autres la cathédrale Ste-Marie (en brique rouge), la fontaine Neptune au centre de la rue piétonne et aussi les nombreuses boutiques d'ambre, la spécialité de la région. J'ai résisté!



Nous avons fait deux arrêts dans ce qui est convenu d'appeler les pays baltes, soit la Lettonie et l'Estonie. D'abord, **Riga**, la capitale de la Lettonie, heureusement moins visitée que sa voisine, ce qui nous a permis d'admirer à loisir sa vieille ville médiévale et ses autres attraits. On a vu entre autres trois maisons, baptisées les Trois frères, parce qu'elles se touchent depuis toujours - une blanche datant du XVe siècle, une jaune de 1646 et une verte du XVIIIe. Mais plus spécial encore, le marché central, constitué de cinq hangars Zeppelin abandonnés là par les Allemands à la fin de la guerre - et du caviar en quantité. Ma balade préférée fut le long des rues du quartier Art Nouveau où les édifices de pierre datant du début XIXe siècle rivalisent de beauté et de fioritures. Le lendemain, nous avons accosté à **Tallinn**, la capitale de l'Estonie. En deux parties distinctes, la haute ville, d'où on observe les remparts et 46 tourelles, les toits rouges et la mer, et la basse ville, inscrite à l'UNESCO, place centrale remarquable, aux cafés fleuris et aux ruelles tortueuses. On a même visité une pharmacie datant de 1422, soi-disant la plus vieille d'Europe. (Il y a eu des modifications, croyez-moi!) Ces promenades sont toujours agréables parce qu'on sent une atmosphère de vacances où les gens semblent apprécier la vie. Il faut dire que ces deux pays ont beaucoup progressé depuis leur libération de l'URSS en 1991.

Je vous parlerai le mois prochain de la deuxième partie du voyage, en commençant par Saint-Pétersbourg. Une autre ville à faire rêver.



Jean-Guy  
Doyon,  
Agent de



développement et accompagnateur

Contactez Jean-Guy Doyon à 613-837-9153 ou [doyonjg@rogers.com](mailto:doyonjg@rogers.com)

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

Francine Poirier : 613 746-5896 [fragilerable@gmail.com](mailto:fragilerable@gmail.com)

Jean-Guy Doyon : 613-837-9153 [doyonjg@rogers.com](mailto:doyonjg@rogers.com)

Denis Labelle : 613-747-6564 [denis.lorraine@rogers.com](mailto: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.



## 1ER OCTOBRE 2019, par Denise Lemire

deniselemire.blogspot.com, deniselemire80@gmail.com

L'été nous a filé entre les doigts et nous voici déjà dans une nouvelle saison. Une saison de couleurs éclatantes, une saison de départ (du chalet, de voyages), une saison de renouveau (témoins de toutes les activités disponibles pour les personnes âgées dans nos centres de vie active ou dans nos municipalités). Cette année, j'ai décidé d'entreprendre trois projets personnels.

**Mon premier projet est l'apprentissage du jeu de société mah-jong.** Nous avons formé une équipe au Carrefour de vie active du Centre Pauline-Charron (secteur Vanier à Ottawa); on se rencontre tous les lundis après-midi. Selon [Wikipedia](#), le **mah-jong** est un jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs (à noter qu'on peut aussi joué à trois joueurs), avec des pièces appelées tuiles. Le mah-jong associe ...*tactique, stratégie, calcul et psychologie, ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance.* Je vous dirais que la chance est plus importante qu'on ne le mentionne...



Toujours selon Wikipedia... *C'est en 1895 que le mah-jong est découvert par les Occidentaux, et il commence à se répandre aux États-Unis et en Europe dans les années 1920 sous l'impulsion de J. P. Babcock. Les règles sont traduites et adaptées. En 2002, la Japan Mahjong Organization organise le premier championnat du monde de mah-jong avec la règle officielle chinoise. La création de la World Mahjong Organization (WMO) et l'édition du Green Book, en octobre 2006, ont achevé de standardiser la pratique du mah-jong de compétition en Europe et dans le monde, et la Chine a accueilli le premier championnat du monde homologué en 2007.* Donc, le lundi après-midi je m'amuse mais je n'aspire pas à être la championne du monde (même si j'ai gagné les deux premières rondes!!!).

**Mon deuxième projet** est d'entreprendre deux sessions d'exercices physiques par semaine, et ceci toujours au Centre Pauline-Charron. Le mardi matin, de 9 h 30 à 10 h 30, c'est la bénévole Marie-Isabelle Bruyère qui nous mène sur un train-train assez rapide et vivant. Ce n'est assurément pas la

première fois qu'elle fait ce programme d'exercices; en effet, elle a adopté une certaine routine et elle nous invite à s'y adapter selon nos capacités.

Le vendredi matin, de 10 h 30 à 11 h 30, une autre bénévole, Lise Legault, offre de son temps pour nous aider à développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre; celle-ci a un rythme un peu plus lent mais là aussi on fait ce qu'on peut en essayant de ne pas se blesser. [Santé Canada](#) nous invite à être actif ou active au moins **2 heures et demie par semaine** pour en retirer des bienfaits. Ce qui m'intéresse, outre le fait de grouiller un peu plus que d'habitude, c'est la persévérance. Il semble que **seul un adulte sur cinq** arrive à faire ce nombre d'heures d'exercice. Je vous tiens au courant dans mes prochains articles.

**Conseils pour être actif**  
-> Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain.

- 1** Soyez actif au moins **2 heures et demie par semaine** pour en retirer des bienfaits pour la santé.
- 2** Mettez l'accent sur l'activité **aérobique d'intensité modérée à élevée** répartie tout au long de la semaine en séances de dix minutes ou plus chacune.
- 3** Améliorez votre tonus en ajoutant, au moins deux jours par semaine, des activités qui **travaillent les muscles et les os**.

**Conseils pratiques pour se mettre en train**

- Choisissez un éventail d'activités physiques qui vous plaisent. Essayez plusieurs activités jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux.
- Établissez une routine : allez à la piscine ou au gymnase, inscrivez-vous à un cours de cardio, fixez-vous un horaire de course à pied et de séances d'exercice structurées. Ajoutez un volet social en invitant quelqu'un à se joindre à vous.
- Pendant vos temps libres, réduisez le temps que vous passez devant la télévision ou l'ordinateur.
- Préférez les modes de transport actifs pour vos déplacements. Chaque fois que c'est possible, laissez la voiture à la maison et optez pour la marche, le vélo ou la course.
- Répartissez sur toute la semaine vos séances d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée. Chaque séance d'activité physique doit durer au moins dix minutes.
- Joignez-vous à une équipe - participez à des activités sportives et récréatives en groupe. Faites d'une pierre deux coups : soyez actif tout en vous faisant des amis.

• Fixez-vous un objectif  
• Faites un plan  
• Choisissez l'heure et le lieu  
• C'est un pas dans la bonne direction!

Agence de la santé Publique Canada / Public Health Agency of Canada

Canada

**Mon dernier projet**, c'est de m'inscrire au nouveau programme de vie active **Retraite en santé**, créé et coordonné par le Centre Pauline-Charron, et financé par le gouvernement de l'Ontario. Line McCarthy, agente du programme Vie active, invite les membres à prendre en main leur santé. Elle nous a préparé un passeport et un guide pour nous appuyer dans notre démarche personnelle afin d'être davantage actif ou active ainsi que de se bien nourrir. Le passeport propose des outils et des idées qui nous aideront à intégrer plus facilement des changements à notre mode de vie. Là aussi, je vous tiendrai au courant du processus et des résultats que je vivrai dans les prochains mois.

Je vous souhaite une Journée internationale des aînés des plus actives.

Au plaisir,

*Denise Lemire*

Denise Lemire

À la prochaine,

Visitez mes blogs à [deniselemire.blogspot.com](http://deniselemire.blogspot.com)



Ma semaine est chargée. En espérant que je survive aussi longtemps que le lapin Energizer...

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](http://farfo.ca/membriete-individuelle)

Pour tout renseignement : [amifarfo@gmail.com](mailto: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



## Note de la rédaction :

D'abord, bienvenue à la nouvelle 'saison' du Vivre+, votre magazine digital mensuel de la Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario.

Cette année, en plus des chroniques régulières, nous allons essayer de vous fournir davantage d'information sous forme de capsules numériques, et une présence plus forte des babillards communautaires régionaux.

Nous allons essayer de nouvelles choses, il faudra donc que vous soyez parfois patients avec nous. Notre objectif demeure le même, soit de fournir un endroit où les franco-ontariens puissent partager leurs nouvelles, ainsi qu'y trouver de l'information.

Merci de nous lire, et encore une fois, si vous avez des amis et amies qui ne sont pas encore abonné(e)s, donnez-leur notre adresse courriel à [www.farfo.ca](http://www.farfo.ca).

Si vous avez des histoires ou des faits marquants à souligner, vous pouvez les faire parvenir à [editricevivreplus@farfo.ca](mailto:editricevivreplus@farfo.ca). La date de tombée est le 25 du mois, et tous sont les bienvenus.

Suzanne

**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.



## L'hypothèque inversée, par Yvan Rhéaume

L'hypothèque inversée est un sujet de discussion très populaire parmi les aîné(e)s. On voit dans les nouvelles que les montants souscrits par les aînés dans les hypothèques inversées atteignent des montants astronomiques. En mars dernier, les aînés au Canada devaient plus de 3.6 milliards de dollars dans des hypothèques inversées. Cela représentait une augmentation significative de plus de 28% par rapport à l'année précédente. Est-ce une bonne ou une mauvaise chose pour la santé financière de nos aîné(e)s?



Chose certaine, c'est une excellente nouvelle pour les deux banques offrant ce produit financier au Canada: la Banque HomeEquity et la Banque Equitable. À noter que cette dernière offre le produit seulement en Alberta, C.-B. et en Ontario. Vous pouvez vous imaginer que même en faisant seulement un très faible pourcentage de profit sur le montant total prêté aux aîné(e)s, ce montant étant tellement élevé, ça représente une petite mine d'or pour les deux banques en question. Donc, vous n'avez pas fini de voir la publicité sur le sujet.

C'est quoi l'hypothèque inversée? Pensez à l'hypothèque conventionnelle que vous avez utilisé au moment d'acheter votre maison. Vous avez emprunté à la banque un montant d'argent, tout en donnant votre maison en garantie, pour pouvoir acheter votre maison. Pour rembourser cet emprunt, vous avez payés une mensualité pendant des années. Présentement, vous pouvez facilement obtenir une telle hypothèque conventionnelle à un taux d'environ 3%.

Avec l'hypothèque inversée, vous empruntez à la banque un montant d'argent, tout en donnant votre maison en garantie, mais cette fois c'est pour pouvoir recevoir une rente mensuelle, pendant une période de temps déterminée dans un contrat. Ce produit financier vous permet donc de garder votre maison mais d'emprunter sur sa valeur nette, pour recevoir un montant mensuel pendant des années. Les frais de clôture du dossier et les frais d'administration exigés par la

Banque HomeEquity sont de 1,995\$; ce n'est pas donné! Les taux d'intérêt actuels exigés pour les hypothèques inversées varient de 5,49 à 6,04%. C'est élevé!

Une alternative à l'hypothèque inversée est la marge de crédit hypothécaire. Elle vous permet aussi d'emprunter sur la valeur nette de votre maison. Toutefois, les frais de clôture, les frais d'administration et les frais d'intérêt sont beaucoup moins élevés que ceux exigés pour une hypothèque inversée. Par exemple, présentement vous pouvez obtenir une marge de crédit hypothécaire indépendante à un taux variant entre 4.2 et 4,75%. Le taux d'intérêt varie selon le montant total de la marge de crédit. Si vous avez la discipline nécessaire pour utiliser une telle marge de crédit, sans vous en servir comme un guichet automatique, vous pourriez épargner des milliers de dollars par année, juste en intérêts payés, au lieu de donner cet argent aux banques citées plus haut pour augmenter leur profit.

Faites-moi 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](mailto:yvan@yvanrheaume.realtor)

Téléphone : 613-882-2912



## AGA de la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada : De nouveaux membres au conseil national



C'est avec un grand enthousiasme que la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC) a tenu son Assemblée générale annuelle (AGA). La rencontre s'est déroulée par vidéoconférence pour pallier au défi de l'éloignement géographique de nos membres.

Madame Élisabeth Allard a été reconduite à la présidence pour une troisième année consécutive. « Je vous remercie pour votre confiance et votre appui au cours des années. Nous avons eu de bonnes avancées dans le domaine du vieillissement de la population mais il demeure que nous avons encore des défis à rencontrer avec l'augmentation de la population vieillissante. Je peux vous assurer que nous avons une autre année bien chargée devant nous », a souligné Élisabeth Allard.

Cinq nouvelles personnes se joignent au nouveau conseil national élu. Il s'agit de Jeanne Beaudoin, présidente de l'Association franco-yukonaise, de Jean-Roch Boutin, président de la Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario, de Claude Renaud, vice-président du Regroupement des aînés de la Nouvelle-Écosse, de Claude Blaquière, président des francophones de l'âge d'or de l'Î.-P.-É et de Michel Vézina, président de la Fédération des aînés fransaskois. Monsieur Blaquière et Monsieur Vézina sont bien connus par la FAAFC pour avoir siégé au conseil national au cours des dernières années.

La FAAFC aimerait profiter de cette occasion pour remercier Yvonne Pitre, Jacqueline Plante, Pierrette Ouellette, Linda Groth, Philippe Cardinal et Léonard Lefort pour leur engagement et leur dévouement au sein de la FAAFC et dont les mandats au conseil national de la FAAFC se sont terminés.

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada a pour mission de défendre les droits et les intérêts des aînées et aînés francophones du Canada et de faire valoir leurs besoins de façon à leur permettre de s'épanouir pleinement dans leur langue et culture. Les membres associatifs de notre Fédération représentent près de 60 000 aînés membres répartis sur l'ensemble du pays. -



**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.



## Chronique végétale de fin d'été par Lise Marie Baudry

Je veux partager avec vous une découverte torontoise improbable : les petits pois frais. Et oui, les petits orbes verts qui font l'objet d'une comptine irritante que je me retiens de citer. Je les ai découverts ici, à Toronto, il y a plus de 20 ans.

Bien sûr, j'ai mangé des petits pois dans mon enfance au Québec. Mais à cette époque - l'époque où il y avait trois choix de fromages au supermarché : l'orange, le blanc jaunâtre et le mélangé (attention : on ne l'appelait pas encore « marbré ») - dans les familles de classe moyenne supérieure, il n'était pas de bon ton d'utiliser des pois frais. D'abord, il n'y avait pas de marché d'agriculteurs, on ne les retrouvait pas dans les IGA et les Steinberg et cela faisait campagne. Habitant<sup>1</sup>, comme on disait alors.



Donc, les petits pois que j'ai consommé jusqu'à l'âge adulte provenaient de boîtes de conserve (le surgelé existait peu). Il y avait les petits pois Del Monte, les petits pois Green Giant (avant la Loi 101<sup>2</sup>), les petits pois Aylmer. Mais le *nec plus ultra*, celui que ma mère préférait, c'étaient les « petits pois fins Lesieur - Importé de France ». Ils étaient plus chers que les autres, mais c'était une démonstration d'aisance matérielle de les acheter plutôt que les autres marques moins prestigieuses. Je me rappelle très bien l'étiquette argenté qui tranchait sur les autres, élégante et aspirationnelle. Les pois étaient effectivement plus fins, ce qui veut tout simplement dire plus petits.

Une période d'allergies aux légumineuses m'en a privé pendant quelques années. Aussi, quel plaisir d'en manger à nouveau dans mon adolescence. Les petites boules s'aplatissaient facilement avec la fourchette ou s'écrasaient sans résistance dans la bouche. C'était pâteux et sans grand goût, mais nous ne connaissions que cela. Tout le monde mangeait des petits pois en conserve !<sup>3</sup>

C'est ici que je reviens à mon propos original : j'ai acheté des petits pois en écosses pour la première fois dans les années 90 chez un primeur<sup>4</sup> sur College, dans la Petite Italie. J'ai écosé des

pois pour la première fois ce soir-là. J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai placé un pois cru dans ma bouche. J'ai croqué. Et j'ai découvert la vraie saveur d'un petit pois. Pour la première fois.

Depuis, je consomme peu de petits pois pendant l'automne et l'hiver, puisqu'on ne peut pas les trouver frais. Pour moi, fini les conserves ! Et le surgelé me laisse... froide. Mais au mois de juin, quand on commence à trouver les écossees dans les marchés, je remplis un sac.

Je continue à éprouver du plaisir à écosser moi-même. À entrer mes ongles dans le sillon pour séparer les deux cosses. À humer l'arôme de chlorophylle qui s'en dégage. À retirer les pois un à un.<sup>5</sup> Et une fois que j'ai mon bol rempli de bouboules vertes, je les mange toujours crues, comme « snack ». Comme d'autres mangent des mini-carottes ou des bâtons de céleri. Je les avale toujours un à un. Jamais par poignées. Sans trempette. J'aime leur léger goût minéral. Leur croquant. J'ai même dessiné des petits pois. Le dessin est encadré et surmonte mon sofa.

Et j'en arrive à cette période de l'année, vers la fin d'été, où les petits pois en écosse se font de plus en plus rares. Il signale l'arrivée annuelle de la disette de pois frais. J'en ressens une certaine mélancolie. Un manquement en attente.

Mais, après tout, si je pouvais me les procurer à l'année longue, peut-être que je les apprécierais moins. Les petits pois en écosse. Les petits pois frais. Je n'attendrais pas avec délices leur retour au printemps. Je ne ressentirais pas ce frisson quand je vois les premiers étuis oblongs et verts dans de grands paniers.

Voulez-vous que je vous parle des radis roses ?



<sup>1</sup> Traduction pour nos amis français : plouc.

<sup>2</sup> Note pour ceux qui se reméoraient un épisode de Star Trek pendant les cours d'histoire : loi québécoise de 1977 qui a forcé, entre autres, l'affichage en français et la transformation du Green Giant en Géant Vert.

<sup>3</sup> Note pour les milléniaux : c'était avant les marques maison, l'organique, le bio et le « santé ». Avant que Bonduelle traverse l'Atlantique et bouffe tout. On ne se préoccupait pas du taux de sel, de sucre ou de gras. Une liste de 22 ingrédients, dont 19 étaient chimiques, sur une boîte de conserve de petits pois ne nous énervait pas. Nous étions des pionniers de l'industrie alimentaire de masse. Et nous aimions ça.

<sup>4</sup> Note prétentieuse faisant état de la richesse de mon vocabulaire : le primeur est un marchand de légumes et de fruits.

<sup>5</sup> Note écologique : il y a beaucoup de déchets dans l'écosseage, heureusement que nous pouvons maintenant les composter.

L'Institut des politiques du Nord a tenu sa troisième conférence annuelle à Sault Sainte-Marie le 26 septembre.

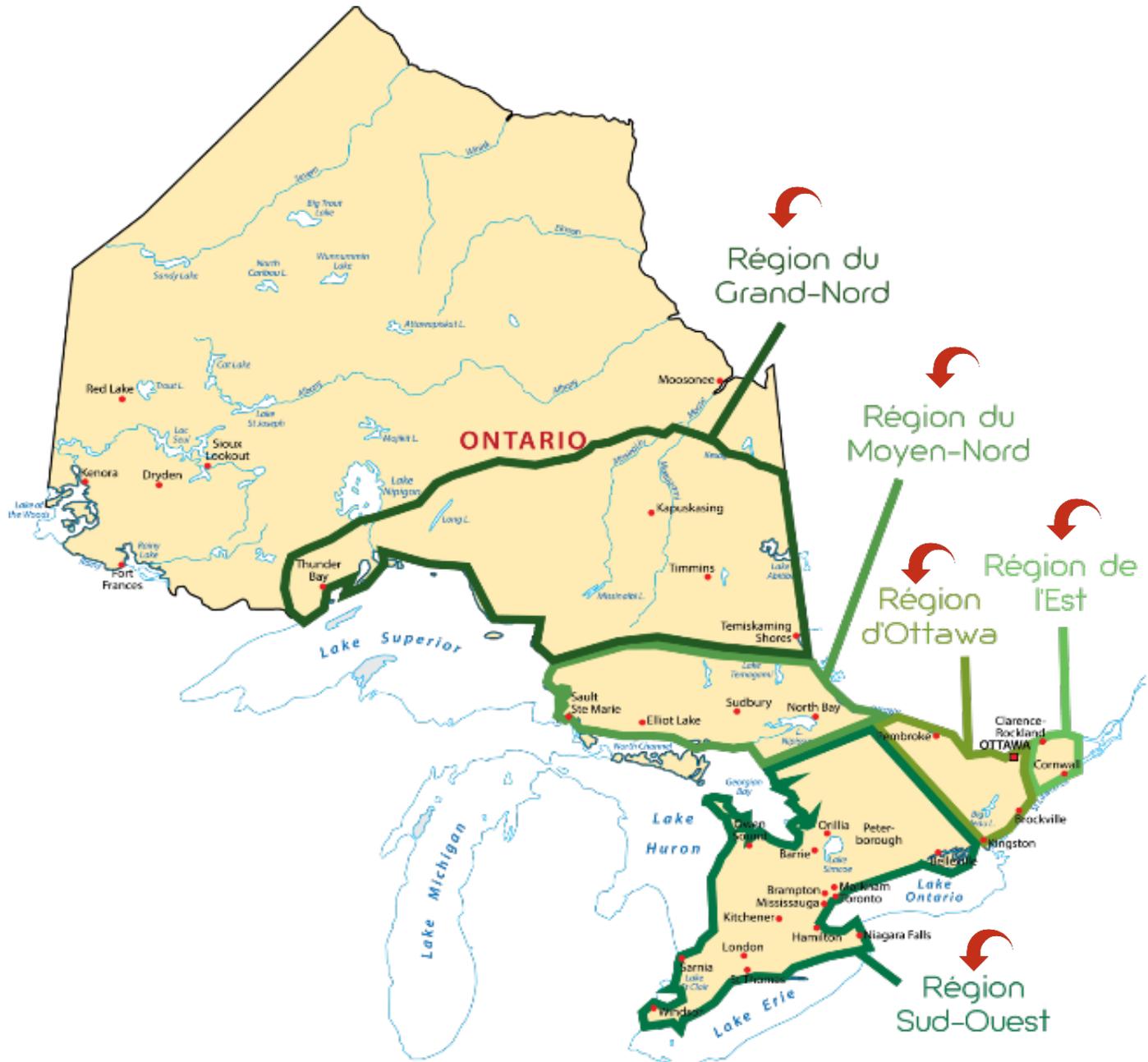


Intitulée 'L'état du Nord', la conférence réunissait des chercheurs et des leaders intéressés à l'avenir du nord ontarien, et des chefs de file en développement économique et social dans les régions rurales et nordiques du Canada.

Thomas Mercier, directeur du Réseau en immigration du Nord de l'Ontario, a présenté une perspective intéressante sur le besoin de contrer à la baisse démographique et au vieillissement des francophones par le biais de l'immigration, alors que l'ensemble des présentations ont discuté des défis des changements climatiques, et du grand besoin d'aligner les besoins des entreprises du nord avec une main-d'œuvre qualifiée qui veut rester dans la région.

L'Institut des politiques du Nord est un organisme sans but lucratif qui effectue des travaux de recherche et d'analyse indépendants, basés sur des données probantes. Leurs études sont disponibles gratuitement sur leur site, en anglais et en français, au [www.northernpolicy.ca](http://www.northernpolicy.ca). Vous pouvez vous abonner gratuitement à leurs publications.

## BABILLARD ET NOUVELLES RÉGIONALES



## Sud-ouest



FARFO régionale du sud-ouest



### Une autre belle année s'annonce!

Le 17 septembre dernier, **Retraite active de Peel** dévoilait sa programmation 2019-20 où près de 40 personnes ont agréablement accueillies l'éventail d'activités qui leur est offert. En plus des activités usuelles, voici les nouveautés qui s'ajoutent :

Vitrail, Cours d'auto-défense offert par (COPA), Repas communautaire à Brampton et bien d'autres surprises à venir. Bravo à toute l'équipe du Comité de programmation qui a su, encore une fois, se démarquer par leur créativité et leur grande écoute de notre clientèle.



#### **MARQUEZ VOS CALENDRIERS!**

#### **8 OCTOBRE - Journée de la FOIRE**

Vous êtes tous et toutes invités à notre Journée de la Foire qui se tiendra de 10h00 à 16h00 au Centre Frank McKechnie situé au 310 Bristol est, à Mississauga. Cette Foire, sous forme de plusieurs kiosques, vous permettra de découvrir le large éventail d'activités et de programmes offert par *Retraite active de Peel*. Un léger goûter sera servi.

À 13h00, nous aurons le plaisir d'accueillir monsieur Gilles Fontaine, directeur général de la Fédération des Aînés et Retraités Francophones de l'Ontario (FARFO), qui viendra nous faire une présentation du Livre blanc sur le vieillissement.

Toute la population y est invitée et les membres sont encouragés à amener une nouvelle personne afin de faire découvrir *Retraite active de Peel* et ses activités.

#### **16 OCTOBRE : Conférence sur l'Alzheimer**

10:00 - 11:30 Présentation par le très reconnu Dr. Guy Proulx, directeur du Centre de Santé Cognitive du Collège Glendon, sur les dernières découvertes et outils concernant la maladie d'Alzheimer. Dr. Proulx est notamment connu pour avoir créé un outil, utilisé aujourd'hui dans le monde entier, et servant à évaluer les fonctions cognitives des personnes âgées.

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

Source : France Lemay, *Retraite active de Peel*

## Moyen Nord

### Azilda



Le Club Accueil Âge d'Or d'Azilda a organisé une fête pour souligner le mois des aînés. Les élèves de l'école Ste-Marie ont chanté des chansons à répondre et ensuite ont invité les personnes âgées à danser. Tout le monde s'est bien amusé.



## Club social nouveau Sudbury

### L'allée des bénévoles

Le Club Amical du Nouveau Sudbury a trouvé le moyen de remercier ses bénévoles. Pour la première fois en mai 2019, lors de sa réunion générale annuelle, deux personnes ont été choisies par le conseil d'administration pour "l'allée des bénévoles". Les récipiendaires ont reçu une plaque commémorative et une place de choix pour leur photo sur un mur spécial appelé "l'allée des bénévoles". Au cours des prochaines années, les membres du Club Amical choisiront un homme et une femme comme bénévoles de l'année.

Cette année, Raymond Julien et Maurice Bélanger ont été honorés. Depuis une vingtaine d'années, Raymond s'occupe des achats pour les nombreux repas du Club. Il a un bon sens d'économie et s'assure d'avoir les meilleurs prix. Maurice aussi fait du bénévolat depuis une vingtaine d'années. Il est électricien par excellence et a vu aux besoins d'électricité dans un Club qui change et évolue depuis trente-sept ans. La construction et les rénovations sont continuelles.

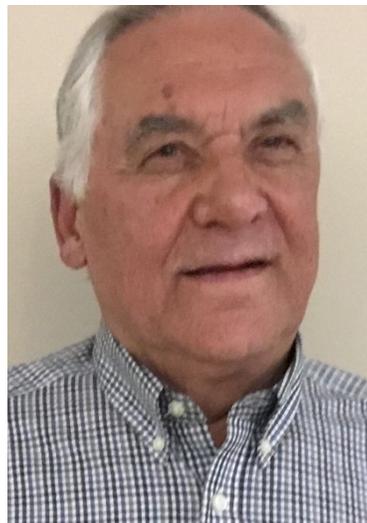
Jean Messier, membre actif le plus âgé du Club Amical, a lui aussi reçu une place d'honneur sur "l'allée des bénévoles". Il s'est dévoué pendant de nombreuses années à rendre le Club Amical une place d'accueil chaleureuse pour ses membres. Jean s'est dévoué à l'entretien, au service de la cuisine, a fait partie de nombreux comités, de la troupe de théâtre du Club, et a été responsable du galet sur table en plus de participer à plusieurs autres activités.

Le Club est fier de ses trois bénévoles hors pair au grand cœur.

Félicitations et merci infiniment Raymond, Maurice et Jean!



Raymond Julien



Maurice Bélanger



Jean Messier

## OTTAWA

**CÉLÉBRONS LE  
TALENT DE NOS  
50 ANS ET PLUS**

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada vous invite à venir applaudir nos artistes francophones de 50 ans et plus qui nous arrivent de partout au Canada.

**JEUDI 31 OCTOBRE**  
9H-17H  
CENTRE DES ARTS  
SHENKMAN



**25\$**

**SPECTACLE  
ET REPAS MIDI**

**RSVP**

**Centre des arts Shenkman**  
245 boul. Centrum, Orléans (Ont)

**Billetterie Shenkman**  
613-580-2700/1-866-752-5231



## Grand Nord

### Le Club d'Âge d'or Amitié et Amusements de Ramore



Monique Coughlin

Au mois de mai dernier, le Club d'Âge d'or *Amitié et Amusements* de Ramore a eu sa réunion annuelle, avec 35 de ses 95 membres. Lors de cette réunion et suite à son déménagement récent, madame Monique Coughlin a annoncé sa démission, après plus de 9 ans comme présidente. Une des membres avait fait des beaux gâteaux, une belle manière aussi d'accueillir la nouvelle présidente du club, madame Murielle Racicot.

La FARFO régionale du Grand Nord, quant à elle, va continuer de bénéficier du beau travail de Madame Coughlin car cette dernière a été réélue le 27 août pour un troisième terme comme secrétaire du conseil d'administration de la FARFO du Grand Nord. L'élection a aussi ramené une figure bien connue de la région à la présidence, soit madame Pierrette Ouellette, qui siège également au conseil d'administration de la FARFO provinciale avec madame Coughlin.

## AGA de la FARFO du Grand-Nord 2019



Monique Génier remercie les membres de l'équipe FARFO du Grand Nord



Suzanne Fontaine, éditrice du VIVRE + aujourd'hui, rencontre Suzanne Fontaine du VIVRE + 2010



Pierrette Ouellette,  
présidente FARFO Grand-Nord

## l'Est

### Une première à Hawkesbury : La foire des retraités actifs

C'est avec fébrilité et enthousiasme que des bénévoles engagées de la région de Hawkesbury préparent l'organisation d'une première édition de la Foire des retraités actifs. Cette foire aura lieu le samedi 5 octobre 2019, de 9 h à 17 h au Complexe sportif Robert Hartley au 425, boulevard Cartier à Hawkesbury.

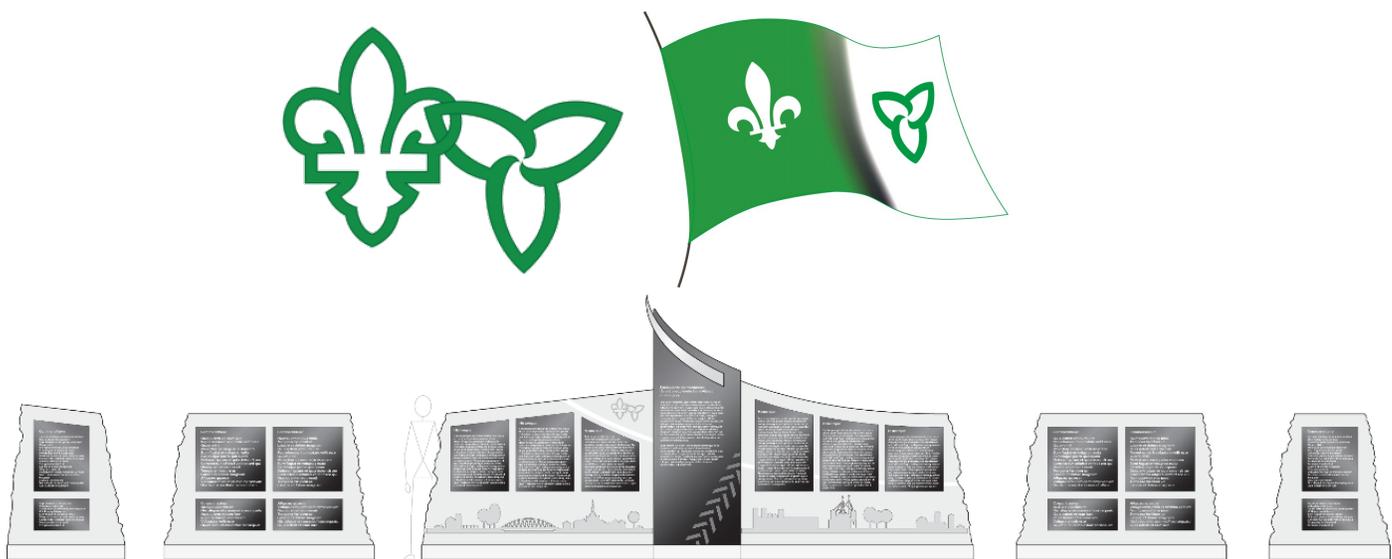
Une membre du conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est s'est grandement impliquée afin que cette foire soit un grand succès. L'ensemble de l'équipe travaille très fort afin d'offrir une programmation de conférences et de présentations qui sauront intéresser la population de 50 ans et plus, retraitée ou non, provenant de la grande région de Hawkesbury. De plus, les participants.tes à la Foire pourront profiter d'une mine d'information ainsi que de produits et services offerts par près de 75 entrepreneurs et organisations de la région.



Pour cette première édition, nos conférences et présentations offertes à la salle communautaire du Complexe (2<sup>e</sup> étage) entre 10 h et 15 h, traiteront de la santé du cœur, des façons de profiter pleinement de sa vie, de fraude et de testament, de conduite en toute sécurité, de prévention de la maltraitance des personnes âgées, de prévention en matière de vol d'identité et de yoga du rire. En somme...de tout pour tous les goûts!

Venez profiter de votre retraite sans limite, comme l'indique notre thème 2019. Il n'y a aucune inscription requise et **l'entrée est gratuite**. Les participants.tes pourront faire l'achat d'un léger goûter à un coût très raisonnable. De plus, les 300 premières personnes pourront se procurer un sac promotionnel afin de faire le plein d'information tout au long de leur visite à la foire.

Les personnes intéressées par cet événement pourront nous suivre sur Facebook à Foire des retraités actifs. De l'information complémentaire, si nécessaire, est disponible en communiquant avec Andréanne Gougeon au 613.632.6048 ou par courriel au [aagougeon@bell.net](mailto:aagougeon@bell.net).



## COMMUNIQUÉ

### INAUGURATION

#### Monument de la francophonie Saint-Albert et la région

Le **25 septembre 2019**, à **11 h**, le projet communautaire du Monument de la francophonie Saint-Albert et la région a été inauguré au sud du cimetière et à l'ouest de la cour d'école en présence d'un millier de personnes.

Parmi les dignitaires qui ont pris la parole pour une courte allocution se trouvaient Jonathan Blake, curé des paroisses St-Albert et Ste-Euphémie, Rock Landry, président du comité du Monument, Francis Drouin, député fédéral de Prescott, Russell et Glengarry nord accompagné de Sophie Grégoire Trudeau, François St-Amour, maire de La Nation, Gérald Benoît, président du Conseil d'administration de la Fromagerie coopérative St-Albert, Camille Sigouin, membre du Conseil d'administration de l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario, représentante de la jeunesse, François Turpin, directeur éducation et secrétaire du Conseil scolaire de district catholique de l'Est ontarien, Édith Dumont, directrice de l'éducation et secrétaire-trésorière du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario.

Parmi les artistes, reconnaissons Jacques Meilleur, artiste concepteur du Monument qui nous a présenté les différents éléments du Monument.



Sous la direction musicale des St-Pierre, Mélissa Ouimet interpréta les chants Notre Place et Rien ne pourra marrêter et Martine Lafontaine nous interpréta Mon beau drapeau pour le lever de celui-ci. Sous la direction de Félix Saint-Denis, les élèves des six écoles environnantes firent une prestation de L'Écho dun peuple adaptée à la région de St -Albert.

L'inauguration fut suivie d'un dîner pour tous et d'un spectacle mettant en vedette Les St -Pierre.

Ce monument s'ajoute à la série provinciale de 16 installations qui offrent l'occasion à la communauté francophone ontarienne d'exprimer son identité, son appartenance et sa fierté.

Le Monument qui se veut rassembleur a été conçu par une équipe active de la communauté, six des 8 membres de ce comité sont membres du club des bons amis 50 ans + de Saint-Albert, donc membres de la FARFO. Les éléments du Monument exposent les jalons historiques, économiques, institutionnels et culturels de Saint-Albert et de la région.

Rock Landry  
Président  
613 447-5455  
[rocklandry61@gmail.com](mailto:rocklandry61@gmail.com)

François Bazinet  
Trésorier  
613 984-2260  
[fdb1@bell.net](mailto:fdb1@bell.net)

## Les blagues de Charles

Charles Butera est un résident de Hamilton qui est consultant en emploi au Collège Boréal.



Un gars demande à son ami:

- Tu préfères avoir la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson?

Son ami lui répond:

- Je ne sais pas, tu préfères quoi toi ?

Et il lui dit :

- Moi je préfère Parkinson, parce que vaut mieux renverser une goutte de vin que d'oublier de le boire...

Une dame fait des reproches à son boulanger :



- Je suis désolée de vous le dire, mais votre pain est rassis !

- Un peu de respect, Madame, je faisais du pain avant que vous soyez au monde !

- Justement, ce que je vous reproche, c'est de ne l'avoir vendu qu'aujourd'hui !

La date de tombée pour le babillard du Vivre+ est la même, soit le 25 du mois.  
Abonnez-vous, abonnez vos amis et votre famille.

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



Abonnez-vous au Vivre + [www.farfo.ca](http://www.farfo.ca)

**VIVRE +** C'est simple et gratuit.

*La voix des aînés et retraités francophones de l'Ontario*



Fédération des aînés  
et des retraités  
francophones de l'Ontario