

LA VOIX DES AÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

VIVRE+

novembre
2020



Gratuit toute l'année. Bonne lecture!

FARFO

Fédération des aînés et des retraités
francophones de l'Ontario

L'Acte du Souvenir

Ils ne vieilliront pas comme nous, qui leur avons survécu. Ils ne connaîtront jamais l'outrage ni le poids des années. Quand viendra l'heure du crépuscule et celle de l'aurore, Nous nous souviendrons d'eux. Nous nous souviendrons d'eux.

11 novembre



DANS CE NUMÉRO

- P.2 → **Mot du président**
P.3 → **Éditorial**
P.4 → **Opinion: Si vous avez le cœur solide**

ARTS + CULTURE

- P.5 → **Manger au gré des saisons**
P.6 → **De fil en aiguille**
P.7 → **Opération pantoufles**
P.8 → **Livre: Niagara**

LE COIN DES GLOBE-TROTTEURS

- P.9 → **Le tour de la Baie Georgienne**
P.12 → **Hola! De Cuba**
P.13 → **Suivez la guide de Toronto**

ANNONCES

- P.17 → **Une tablette gratuite pour les aînés**
P.18 → **ConnectAînés : un espace virtuel pour tous**
P.19 → **Quelques activités pour prendre soin de vous**
P.20 → **Forum virtuel de Retraite en Action**
P.21 → **Bonne nouvelle dans Prescott Russell**
P.22 → **Vieillir avec dignité à Radio-Canada**
P.23 → **La FARFO a le vent dans les voiles**



Mot du président



Chers membres et amis(es),

Vous recevez le magazine au lendemain de l'Halloween, et je parie que cette année, cette fête n'a ressemblé à rien de ce que nous connaissions. Moins de surprises à la porte, moins de bonbons.

Comme vous, l'équipe de la FARFO voit le Temps des Fêtes approcher, et nous discutons tous d'alternatives aux 'partys de bureau', soupers de famille et voyages chez nos parents et amis. Je n'ai pas encore parlé à personne qui trouve de l'humour dans la situation, et je ne vois pas la fin d'ici peu.

Nous souffrons tous de la 'pandémite' et nous avons tous un peu décroché des nouvelles, de la politique et des activités sociales. Ce n'est toutefois pas une raison suffisante pour laisser tomber nos actions sur les grands dossiers qui ont été remis sous les projecteurs par la COVID-19.

Les gouvernements gèrent la crise du mieux qu'ils peuvent, et ont beaucoup de regrets sur les situations qui ont exacerbé le nombre de décès, en particulier chez les aînés. Nous n'avons toujours pas vu d'actions directes ou des débuts de changements au système qui a causé ce désastre.

C'est pourquoi le rôle de la FARFO est plus important que jamais. Nous devons continuer nos efforts pour exiger une reddition de comptes des gouvernements dans les domaines de la santé (physique, mentale et financière), de l'appui aux aînés, aux aidants naturels, et une coordination interministérielle pour protéger les droits des francophones en milieu minoritaire.

Votre appui est crucial, que ce soit en suivant les activités virtuelles, en inscrivant plus de lecteurs au magazine, ou en écrivant des lettres ou courriels à vos députés pour leur demander de ne pas nous oublier à travers la cacophonie du virus.

C'est ensemble que nous pourrons passer à travers cette période difficile, et que nous aurons possiblement des retombées moins négatives par la suite.

En toute amitié,

Jean-Rock



Éditorial

Nous sommes passés à un cheveu près d'une élection fédérale en période de pandémie. Comme canadienne, j'ai vécu le stress non pas de savoir qui avait raison à la Chambre des communes, mais plutôt de voir nos leaders se préoccuper de politique partisane alors que nous sommes en pleine deuxième vague de COVID-19 sans voir le fil d'arrivée.

Le désir du nouveau chef conservateur d'augmenter son profil, l'appui critiqué de monsieur Singh envers le gouvernement minoritaire, et le manque d'enthousiasme des médias ont donc confirmé que le gouvernement doit se concentrer sur les actions nécessaires pour passer à travers cette crise sans précédent et non pas sur les sondages de popularité partisane.

Je vous laisse réfléchir sur le besoin ou non d'enquêter sur la corruption du processus de sélection de WE, car pour moi ce n'est pas aussi pressant que la survie des personnes affectées par la pandémie. Encore là, les opinions exprimées dans les médias ne sont pas unanimes, mais la population a clairement indiqué son manque d'intérêt pour la poursuite de gloire partisane au détriment d'une société plus juste et en santé.

Entre-temps, nous aurons droit au cours des prochains jours, et possiblement prochaines semaines, à un spectacle chez nos voisins américains qui aura, comme d'habitude, des répercussions sur le Canada et son économie sociale. En 1969, monsieur Trudeau père avait expliqué aux Américains 'qu'être votre voisin, c'est comme dormir avec un éléphant; quelque douce et placide que soit la bête, on subit chacun de ses mouvements et de ses grognements.'

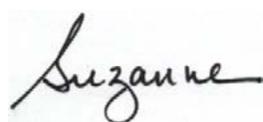
Les affronts à la démocratie des dernières années, le manque de confiance grandissant dans les organisations internationales de gestion de crise, le nationalisme économique exclusif, le manque de respect pour la diplomatie, la science et les processus de négociation, provoquent des angoisses existentielles pour la majorité des Canadiens, et pour environ 50% des Américains. Nous aurons encore des nuits blanches, peu importe les résultats, et je sais que plusieurs d'entre nous seront debout tard mardi soir prochain.

Il y a quelques mois, je vous avais partagé ma fierté patriotique de voir Doug Ford et Chrystia Freeland devenir amis. C'est encore une pensée positive qui me laisse croire que tout est possible. C'est ensemble que l'on s'en sortira.

Il y a vraiment trop de balles dans les airs,

Humblement,

Suzanne
editricevivreplus@farfo.ca



Si vous avez le cœur solide : les 30 pires résidences pour aînés en Ontario

Au cours des derniers jours, j'ai pris connaissance des résultats d'une enquête réalisée par CBC News - Marketplace et publiée le 23 octobre. L'article s'intitulait **85% of Ontario nursing homes break the law repeatedly with almost no consequences, data analysis shows**. Si vous avez le cœur solide, je vous invite à en prendre connaissance. Assurez-vous d'ouvrir le lien qui présente une liste des **30 pires résidences** révélées par cette enquête, dont trois sont d'Ottawa et deux servent beaucoup de francophones. Vous pourriez être surpris(e) d'y retrouver des résidences dans votre région, ainsi que le nombre d'infractions pour lesquelles elles ont reçu des "avis écrits".

Voici un sommaire (en traduction libre) des constats de cette enquête. Vous comprendrez probablement mieux ce qui est venu me chercher à la lecture de cet article.

«Une analyse des données sur les infractions les plus graves à la législation ontarienne sur la sécurité des résidences de soins de longue durée révèle que six (6) résidences de soins sur sept (7) sont des récidivistes et qu'il n'y a pratiquement aucune conséquence pour les résidences qui enfreignent cette loi à plusieurs reprises.

CBC Marketplace a examiné 10 000 rapports d'inspection et trouvé plus de 30 000 "avis écrits" ou infractions à la Loi et aux règlements sur les résidences de soins de longue durée (LTCHA), entre 2015 et 2019 inclusivement. La LTCHA établit des normes de sécurité minimales que chaque résidence de soins en Ontario doit respecter.

Marketplace a isolé 21 codes de violation pour certaines des infractions les plus graves ou les plus dangereuses, y compris les abus, le contrôle des infections, l'entreposage dangereux des médicaments, une hydratation inadéquate et un mauvais soin de la peau et des plaies, entre autres. L'analyse a révélé que sur les 632 résidences de la base de données de l'Ontario, 538 - soit 85% étaient des récidivistes.»

«Bien que la violence physique soit assez explicite (et l'article en fait état clairement), la négligence peut prendre de nombreuses formes telles que le manque d'hydratation ou le manque de soins personnels (bains). Deux cent vingt-six (226) résidences ont fait l'objet de récidives pour ne pas avoir "veillé à ce que les résidents ne soient pas négligés par le titulaire de permis ou le personnel", mais de nombreux autres incidents ont été classés sous différents codes pour des actes de négligence spécifiques, comme des soins inappropriés de la peau et des plaies - 278 résidences avaient des infractions répétées.»

Il était triste pour moi de constater que trois des trente pires résidences listées sont à Ottawa, dont deux qui servent beaucoup de francophones. J'étais frustrée, peinée, et sidérée par ce que j'ai lu ... Si de tels abus se passaient dans des pays en voie de développement, on les accuserait de maltraitance et de manquements aux droits humains, entre autres. Comment nos gouvernements ont-ils pu laisser glisser à ce point les soins à ces personnes qui sont parmi les plus vulnérables de notre société?

Si des changements doivent se produire dans NOTRE avenir (à vous et moi), il faut commencer par résoudre ce qui se passe dans les CSLD de l'Ontario et les CHSLD du Québec. Le manque d'effectifs humains, de financement et les manquements des gouvernements précédents ne tiennent plus la route comme excuses pour l'inaction qu'on voit dans le secteur des soins de longue durée. À mon avis, ceci représente un manque d'engagement persistant des divers paliers de gouvernements vis-à-vis des personnes les plus vulnérables de notre société, entre autres les aînés vivant dans ces résidences.

J'avais les larmes aux yeux en lisant les témoignages des familles qui ont perdu des parents dans des circonstances abominables, engendrées par des résidences de soins de longue durée dont le mandat se veut pourtant d'assurer une qualité de vie aux aînés

en perte d'autonomie... c'est effrayant! Malheureusement, maman nous a quittés en 2017 à 86 ans. Cependant, on se dit maintenant qu'on est heureux qu'elle n'ait jamais eu à se retrouver dans une de ces résidences de soins de longue durée. Par exemple, la Résidence Prescott-Russell, un autre milieu francophone, affiche plus de 40 cas de COVID, dont 20 chez les employés, dans cette deuxième vague. Avec un tel nombre de cas, surtout chez les employés, peut-on encore croire que le niveau de soins puisse être maintenu?

Une épidémiologiste au niveau international se prononçait récemment sur les effets néfastes des «lockdown», qu'on connaît tous. Cependant, ce que j'ai retenu de cette chronique c'est sa suggestion d'utiliser plutôt des histoires concrètes de familles/personnes qui ont été affectées (directement ou indirectement) par certains événements qui ont contribué à une éclosion. Selon elle, la population n'a que faire après neuf mois de COVID des «svp faites ce que je vous demande» prôné par les politiciens. Il faut plus et il faut que ça touche les gens de plus près.

Il serait intéressant que la FARFO puisse, entre autres, mettre en œuvre des stratégies pour raconter l'histoire des francophones qui ont souffert à cause de ce système qui les maltraite. Je suis convaincue qu'un grand nombre de ses membres aimeraient raconter leur expérience, ou celle d'un membre de leur famille; des histoires vécues touchent toujours beaucoup plus la population. Si les organismes de défense des droits des aînés (tant anglophones que francophones) ne saisissent pas cette occasion pour tenter d'influencer des changements concrets et à court terme au niveau des politiques gouvernementales touchant les soins de longue durée, alors que les preuves de ces atrocités font surface, notre génération est vouée à un sort encore pire que ce qui est documenté présentement. Il y a lieu d'avoir peur!

C'est maintenant le temps d'agir tant individuellement que collectivement.

– Denise Leroux

Manger au gré des saisons



Par **Stéphanie Boily, Dt.P.**
(diététiste professionnelle)

À quoi rime « bien s'alimenter » ? Un défi de budget, une chasse aux rabais ? Ou est-ce plutôt du temps bien investi pouvant rapporter gros ? Il est bien connu que les légumes et les fruits font partie d'une saine alimentation, mais le coût des aliments a considérablement augmenté depuis les dernières années, ne nous facilitant pas la tâche. Le nouveau guide alimentaire canadien nous rappelle que les légumes et les fruits devraient être consommés tous les jours, et même plusieurs fois par jour. Ces aliments nous permettent de faire le plein de vitamines et de fibres, entre autres. Ces derniers mois, la pandémie de COVID-19 nous a incités à découvrir le « localivore » en nous, c'est-à-dire à nous nourrir d'aliments de production locale. Que ce soit pour encourager les entreprises et agriculteurs locaux, par souci écologique ou pour la fraîcheur des produits, le fait de choisir local comporte de nombreux avantages!

De petits changements, un à la fois
Sans nécessairement nous limiter aux produits offerts dans un rayon



de 50 kms de chez soi, nous pouvons être plus conscients de la provenance des aliments et choisir ces options lorsqu'elles sont possibles. L'Ontario regorge de ressources malheureusement souvent remplacées par d'autres équivalents de divers pays. Ontario, terre nourricière (<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere>) met à notre disposition un guide indiquant la disponibilité des

légumes et des fruits selon leurs saisons. Non seulement ces aliments seront moins coûteux durant cette période, mais ils seront souvent plus goûteux. Cueillis bien mûrs, ils promettent d'être savoureux et au sommet de leur fraîcheur. Pourquoi ne pas en profiter pour vous en procurer en plus grandes quantités et en congeler par portions pour utilisation ultérieure ? Par exemple, les haricots verts et jaunes coupés en morceaux peuvent être ajoutés aux soupes plus tard en hiver, et les fraises peuvent rehausser le parfait au yogourt du déjeuner.

Déterrers ses racines

Replongez dans les traditions et laissez-vous façonner par les diverses saisons au cours des mois. Profitez-en pour redécouvrir le plaisir du retour du printemps avec les asperges et les épinards, suivis de près par la saison des fraises, puis des framboises et des bleuets, jusqu'à l'automne et ses pommes, poires, courges et citrouilles. Qui a dit qu'en hiver l'on devait se limiter aux pommes de terre et aux carottes ? Plusieurs légumes et fruits locaux sont offerts durant une grande majorité de l'année. Pour les légumes, découvrez ou redécouvrez les patates douces, les panais, les betteraves, les champignons et les choux. De plus, les serres nous permettent d'avoir accès à des concombres, poivrons, laitues et tomates presque toute l'année, et ce, sans avoir besoin de choisir des produits importés. Pour les fruits, on peut compter sur les fraises et les pommes fraîches, tandis que les autres que vous aurez congelés ou mis en conserve pourront faire de bonnes salades de fruits ou smoothies.

Explorer de nouveaux sentiers

Vous recherchez de nouvelles saveurs ? Vous pourriez être surpris des nombreux légumes et fruits disponibles dans notre province ! Brocoli de Chine, chou nappa et yow choy sont cultivés en Ontario et cuisinés dans des repas traditionnels du Moyen-Orient, de l'Inde et du Pakistan. Vous pourriez aussi essayer la margose en sauté, le radicchio et le radis daïkon en salade ou le rapini grillé en accompagnement, pour ne nommer que ceux-là.

La pandémie apporte son lot de difficultés certes, mais autant en profiter pour tirer avantage de certaines découvertes et pour revisiter nos habitudes, tel que d'opter plus souvent pour des aliments de notre région. Que ce soit les légumes et fruits, viandes et poissons ou produits laitiers et œufs, les aliments de l'Ontario sont bien présents dans nos épiceries ou marchés. Cela est avantageux pour notre portefeuille, pour la Terre et pour les entreprises d'ici... donc, pourquoi s'en priver ? Bon appétit!

Références

Ontario, terre nourricière (<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere>)

Stéphanie Boily est diététiste au Centre de santé communautaire de l'Estrie à Alexandria en Ontario. Elle rencontre des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaille avec eux pour améliorer leur alimentation. En contexte hors pandémie, elle anime des cours de cuisine dans des écoles de sa région (L'escouade culinaire) et avec les Centres ON y va (pour la petite enfance). Selon les besoins de la communauté, elle offre également des programmes et présentations diverses, dont Équilibre pour un poids sensé.

Mission du Centre de santé communautaire de l'Estrie

Le Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE) s'efforce de répondre aux besoins en santé et voit au bien-être des collectivités des comtés de Stormont, Dundas, Glengarry, Prescott et Russell. L'équipe interprofessionnelle du CSCE fait appel à une approche globale et centrée sur les besoins de la personne pour assurer une prestation de soins et de services en français qui est exemplaire, empreinte de compassion et sensible aux attentes de sa population. Le CSCE s'appuie sur son esprit de collaboration pour bien s'acquitter de son mandat francophone au sein du système de santé local afin d'optimiser l'accessibilité à une gamme complète de programmes et de services.



De fil en aiguille



chronique tricot

✚ Par *Suzanne Lesage*
et *Nicole Farley*

Comme la pandémie perdue, et qu'on nous suggère de rester à la maison, c'est l'occasion d'apprendre ou de reprendre des projets. Si vous n'avez pas déjà entrepris des projets de tricot pour confectionner des pantoufles avec le patron proposé le mois dernier, il est encore temps! Vous avez peut-être aussi découvert qu'il y a une quantité surprenante de patrons en ligne et plusieurs sont gratuits! Un des sites les plus populaires est celui de Ravelry.com parce qu'il offre une panoplie impressionnante de patrons de tous genres et de tous les niveaux. On peut y indiquer une foule de paramètres de recherche, par exemple le produit recherché, le type de fil, la taille, la langue, s'il est gratuit ou non, et bien d'autres critères. Il faut s'inscrire au site en donnant son courriel et un mot de passe, mais vous ne recevrez jamais de courriel de leur part.

Lorsque vous aurez complété plusieurs paires de pantoufles, vous serez prêts à fabriquer un panier pour les y déposer et en offrir aux nombreux visiteurs que vous aurez quand nous pourrons enfin recevoir des foules à la maison. Il faut rester optimiste et espérer que ce sera possible à Noël...

Tout comme pour les patrons de pantoufles, il y a de nombreux patrons de paniers disponibles en ligne. Vous voudrez un fil plus gros et vous trouverez que le crochet se prête très bien à ce projet parce qu'il vous donnera un produit plus ferme que le tricot à l'aiguille. Un autre beau défi à entreprendre. Plusieurs



considèrent que le crochet est encore plus facile que le tricot, peut-être parce qu'il est plus facile de défaire quelques mailles au besoin sans craindre d'échapper des mailles.

Voici une photo du panier que j'ai confectionné pour mes pantoufles. Le patron que j'ai utilisé était en anglais, mais vous en trouverez bien sûr en français. Voici le lien d'un patron gratuit que j'ai trouvé sur le site de Ravelry. <https://www.ravelry.com/patterns/library/paniere-xl>

Le patron propose un crochet #12, ce qui correspondrait à un crochet de 8 ou 9 mm. Pour le fil, probablement que n'importe quel fil très épais 'super bulky' (coté # 5 ou 6) ferait l'affaire. La grosseur du panier dépend du nombre de rangs d'augmentation qui forment la base du panier.

Pour trouver une grosseur de laine appropriée, vérifiez l'étiquette sur la balle de laine. Vous y trouverez un diagramme comme le suivant.

suite en page 7 →

→ suite de la page 6

Le premier carré indique la cote ou le classement du fil (# 6). Le deuxième carré indique la grosseur des aiguilles à tricoter en mm, avec le nombre de rangs et de mailles requis pour obtenir un échantillon de 10 cm pour une échantillon au tricot. Dans le troisième carré, vous trouverez la grosseur du crochet en mm et le nombre de rangs et de mailles serrées requis pour obtenir un échantillon de 10 cm au crochet. Enfin, le dernier carré est le guide d'entretien de l'item achevé.

Vous avez oublié ce que sont les

différents points de crochet ou comment faire une technique comme l'augmentation? Pas de problème. On trouve sur YouTube une foule de vidéos décrivant une grande quantité de techniques incluant bien sûr, le tricot et le crochet. Et comme on peut les consulter de la maison, c'est parfait pour passer un petit après-midi tranquille à redécouvrir des passe-temps variés.

Ah oui, on oubliait... Nicole a choisi la couleur de la laine de son panier pour qu'il s'agence au décor de sa maison et pour y déposer des pantoufles, mais le vôtre pourrait tout aussi bien recueillir vos projets de tricot,



à moins que, comme Suzanne, vous ayez un chat qui veuille jouer avec vos balles de laine...

Bon tricot!



Les auteures :

Suzanne Lesage et Nicole Farley animent depuis près de 10 ans à Retraite en Action à Ottawa, un atelier participatif sur les travaux à l'aiguille, surtout tricot et crochet, mais les participants ont aussi partagé leurs connaissances en couture et broderie. Elles sont membres de la Ottawa Knitting Guild et cumulent à deux plus de 100 ans d'expérience. Nicole, enseignante à la retraite a aussi enseigné le tricot et le crochet dans le programme des Sciences familiales dans une école secondaire à Ottawa.

Opération 'Pantoufles'

Une lectrice assidue, qui désire rester anonyme, s'est inspirée de la chronique du mois dernier pour entreprendre un projet. Puisque les chances d'une grande fête en famille sont réduites, elle a décidé de faire des pantoufles pour toute la famille, qu'ils pourront porter lors de la rencontre virtuelle du Temps des Fêtes. Plus elle tricote, plus elle continue de faire d'autres pantoufles qu'elle enverra au refuge pour les femmes violentées et leurs enfants. Toutes les pantoufles ont des boutons 'handmade with love' car elle n'a pas trouvé de boutons en français. Merci à nos chroniqueuses pour l'inspiration.



Niagara, à la fois symbole et plaidoyer

Dans un essai envoûtant intitulé *Niagara... la voie qui y mène*, Nicole V. Champeau reconstruit l'histoire et la géographie de cet endroit mythique qui, avant d'être la destination touristique qu'on connaît, fut un haut lieu sacré pour les Premières Nations et une cathédrale vivante du patrimoine français.

Les lieux ont porté l'empreinte des Nations Neutres, puis des Iroquois. Il y a 117 variations du toponyme Niagara, qui vont d'Onigara à Saut di Niagara en passant par Ungiara, Yaugree, Nyahgaah, Ny'-Euch-Gau et T-Gah-Sgoh'-So-Wa-Nah, pour n'en nommer que quelques-uns. Chacune évoque une dimension de sacré, de mystère ou de puissance.

L'auteure note que les Français nous ont laissé de magnifiques cartes, des comptes rendus, des relations, des mémoires de guerre, des précieuses indications et, plus encore, un ferment d'humanité. Louis Hennepin parle d'une « prodigieuse cascade [...] un abyme [qu'on n'ose] regarder qu'en frémissant ». Cavalier de la Salle écrit que « les eaux escument et



Paul-François Sylvestre

bouillonnent d'une manière affreuse ».

Nicole V. Champeau continue en citant intégralement des noms bien connus comme le baron de Lahontan, Xavier de Charlevoix,

Chateaubriand et Alexis de Tocqueville. Chacun nous donne rendez-vous dans l'abrupt. Tous nous disent « que *moult* possibles y sont et que, d'une certaine manière, ils continuent de déjouer les oracles ».

Un chapitre complet est consacré au Fort Niagara et à son commandant Pierre Pouchot. Il entretenait d'excellentes relations avec les Amérindiens et, ce qui est moins connu, était homme de théâtre à ses heures. Il présentait des pièces pour divertir les soldats mobilisés au Fort Niagara. En 1757, il a écrit et fait jouer *Le Vieillard dupé*, première création dramatique en terre ontarienne. C'est donc un homme du Niagara qui porte le titre de premier dramaturge franco-ontarien.

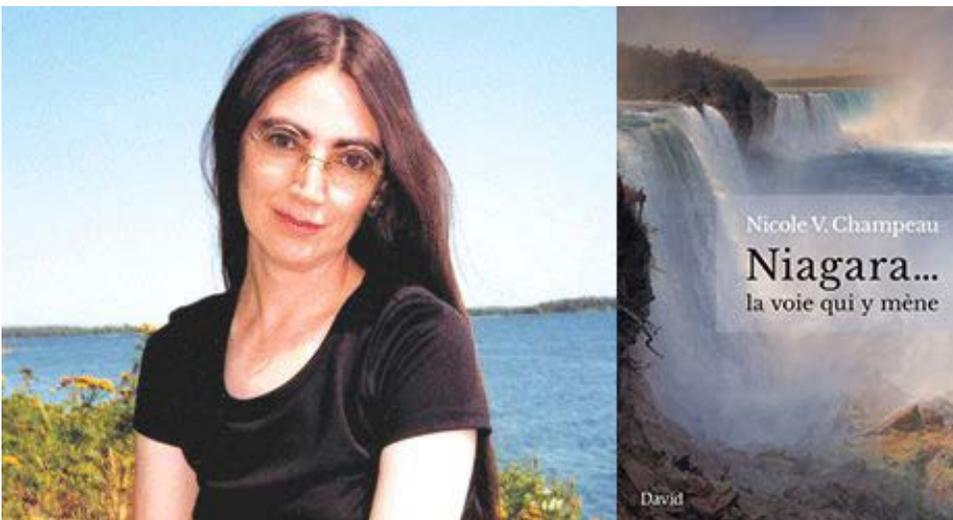
Les Anglais ont souvent supplanté les toponymes français qui,

eux, avaient parfois effacé les toponymes amérindiens. Dans les années 1820 et jusqu'à la fin du XIX^e siècle, le Niagara a éveillé la convoitise, devenant dès lors objet de spéculations immobilière et commerciale. Certains rêvent d'en faire une propriété privée, rien de moins! Puis, au nom de l'hydroélectricité, d'autres proposent de faire disparaître les chutes sous un super barrage.

D'un côté, les industriels clament vouloir « mettre au service du bien commun le magnifique cadeau fait par le Créateur ». De l'autre côté, artistes, visionnaires et amants de la nature claironnent que « le Niagara n'appartenait ni aux Canadiens, ni aux Américains, mais à l'humanité tout entière ». En mars 1906, la International Waterways Commission en arrive à un compromis : la génératrice d'hydroélectricité Sir Adam Beck No. 1 (1917) et No. 2 (1954).

Nicole V. Champeau dose son récit de données tour à tour historiques, technologiques et poétiques. Elle cite le président de l'International Niagara Falls Commission, Lord Kelvin qui souhaitait que les enfants de nos enfants ne voient jamais la cataracte du Niagara. Puis elle évoque comment « explorateurs et pèlerins partis ensemble [sont] réunis depuis un lieu pareil à un incompréhensible infini ».

La poète-essayiste a revisité Niagara en 2016, ce qui l'amène à conclure son ouvrage en ces termes : « Niagara, obstinément, inlassablement, nous rappelait que tout passe. / Niagara, chaos lumineux, à la fois symbole et plaidoyer. / La beauté parfois fait mal. / Niagara se présentait encore et plus que jamais en récit de voyage. / Niagara / L'ailleurs et le meilleur d'ici. / *Lacryma mortis.* »



Nicole V. Champeau, *Niagara... la voie qui y mène*, essai, Ottawa, Éditions David, hors collection, 2020, 440 pages, 29,95 \$.



Le tour de la baie Georgienne (suite et fin)



Francine Poirier

Le mois dernier, nous avons exploré la Huronie. Cette fois, nous quittons Midland, en direction Sudbury que nous rejoignons en moins de 3 heures, si on ne s'arrête pas pour admirer la baie de temps en temps. Sudbury, la plus grande ville du nord ontarien (en superficie et en population – 165 000 habitants) et une forte population francophone, devient une capitale culturelle franco-canadienne. Pourquoi? Parce qu'un centre artistique de calibre national – je parle de la **Place des Arts du Grand Sudbury** - ouvre ses portes en 2021. Communiquez avec eux pour assister à une représentation - 8 organismes culturels francophones y ont pignon sur rue – vous trouverez certainement chaussure à votre pied!

suite en page 10 →



➔ suite de la page 9

Deux autres pôles d'attraction à Sudbury, qu'on connaît tous comme centre minier de qualité exceptionnelle. Le complexe **Science Nord**, près du lac Ramsey, vous en mettra plein la vue avec ses nombreuses expositions. Tant qu'à être là, suivez le sentier le long du lac jusqu'au parc Bell qui vous séduira par sa superbe plage et son jardin. **Terre dynamique** et le **Big Nickel** situés à la sortie ouest de la ville sont un arrêt incontournable depuis 1964. Descendez dans une mine et montez à bord d'une réplique grandeur nature de la capsule qui a sauvé 33 mineurs chiliens en 2010. Vous n'aurez certainement pas trop de deux jours pour profiter de tous ces attraits.

Et hop, vers l'ouest et Espanola, la porte d'entrée nord de l'île Manitoulin, considérée la plus grande île lacustre au monde. Et qui contient le plus grand lac (Manitou) à l'intérieur d'un lac! Il faut savoir qu'elle est la résidence de six réserves de Premières-Nations, de fait un bon pourcentage de ses 12 000 habitants. Venez y vivre une expérience différente dans un milieu

champêtre : sillonner ses petites routes, marcher le Cup and Saucer Trail, aller à la pêche, admirer les Bridal Veil Falls. Il sera plus facile de trouver un hébergement l'été, car les chalets à louer abondent.

Après une journée bien remplie, montez à bord du M.S. Chi-Cheemaun, pour une croisière agréable de moins de deux heures vers Tobermory, la pointe nord de la péninsule Bruce, et la plaque tournante des activités du **Parc national de la Péninsule-Bruce** et du **Parc marin national Fathom Five**. Je gagerais que vous ne connaissez probablement pas ce deuxième. C'est le seul parc marin du Canada et vous pourrez explorer plusieurs épaves à bord d'un navire d'excursion doté d'un fond vitré. Les plus braves voudront faire de la plongée sur les sites de 22 épaves dans les eaux des plus transparentes. Lors de notre visite, nous avons préféré la première option, ce qui nous a permis de visiter l'île Flowerpot, son immense grotte marine et son phare remarquable datant de 1896.

suite en page 11 ➔

➔ suite de la page 10

Le Parc national de la Péninsule-Bruce mériterait plusieurs journées si vous aimez la randonnée. J'ai même découvert qu'au lac Cyprus, le Parc offrait l'hébergement en yourtes pour ceux et celles qui ne possèdent pas d'équipement de camping. Quelle merveilleuse idée! Pleine nature et le sentier Bruce, longeant la baie Georgienne juste à côté. Par contre, si vous décidez de marcher les quelque 980 km de la piste, il vous faudra plusieurs années, au rythme d'une centaine de kilomètres par année! Vous pourrez ainsi suivre l'escarpement du Niagara jusqu'à Queenstown. Comme en témoignent les photos, le rivage rocheux offre ici des points de vue remarquables sur l'eau transparente ou ... encourage les plus braves à la quasi-escalade.



Direction Sud, la route provinciale 6 vous conduira jusqu'à l'extrémité sud de la péninsule. D'autres merveilles de l'escarpement vous attendent à Owen Sound, que ce soit au parc Harrison ou au Inglis Falls Conservation Area, où vous aurez encore droit à des chutes et une végétation exceptionnelles. D'autre part, cette grande région de la baie Georgienne a donné naissance au Groupe des Sept et Owen Sound abrite le Tom Thomson Memorial Art Gallery. Ce dernier y est né, tout comme Billy Bishop, d'ailleurs, auquel on consacre aussi un musée dans cette charmante petite ville.

Et voilà! La 26 nous ramène à notre point de départ. On pourrait certainement passer plus d'une semaine à explorer ce coin de notre province. Plages, escarpements rocheux, musées, et partout, des paysages magnifiques et des gens accueillants. Je vous conseille le site suivant : VisitGeorgianBay.com (malheureusement, sa version française n'était pas fonctionnelle quand je l'ai essayée : BonjourBaieGeorgienne.com)

Francine Poirier a œuvré pendant plus de 30 ans dans les écoles secondaires françaises de la région d'Ottawa, en salle de classe, en orientation et à la direction.

À la retraite, elle a continué son engagement communautaire, d'abord à Retraite en action et ensuite à la FARFO régionale puis provinciale qu'elle a présidée de 2009-2011. Elle a de plus représenté les aînés et retraités pendant 6 ans au Conseil d'administration de l'AFO. Elle organise et accompagne des voyages de groupes depuis 2000, d'abord pour Retraite en action, et depuis 2011, pour les groupes FARFO-Incursion Voyages et à ce titre, présente régulièrement des conférences portant sur les voyages et autres sujets à des regroupements de retraités.



¡HOLA! De Cuba

Bonjour

J'ai 60 ans et j'apprends le français avec votre magazine

Merci beaucoup !!!

Que Dieu vous bénisse !!

María Josefa

La Habana

Après avoir communiqué avec Maria Josefa, nous avons appris qu'elle est professeure de médecine à l'université à La Havane, et nous sommes heureux de l'avoir comme lectrice assidue.

Gracias, Maria Josefa.



Là où Toronto brasse de grosses affaires

Quand je veux en mettre plein la vue de mes amis de passage à Toronto (ou ceux qui ne sortent pas souvent), j'ai un malin plaisir à les

diriger vers le **Canoe Landing Park**, dans le nouveau quartier de **CityPlace**.



Nathalie Prézeau

Ici, on est dans le pays des géants! On fait cette balade le nez en

l'air pour voir les tours de condos gigantesques, les imposantes pièces d'art public et la Tour CN omniprésente. Le tout, grouillant d'une vie urbaine de plus en plus dynamique.

Point de départ (ou de rencontre)

Les tramways #504A et #504B (King St) font un arrêt au coin des

rues Bathurst et King Ouest, non loin du **Stackt Market** que je suggère comme point de départ. Quand je viens dans le quartier pour admirer les lumières de la ville, j'arrive toujours vers 18h, pour les places dans le terrain de stationnement municipal couvert au coin de Front et Portland deviennent vraiment abordables.

En marchant vers le Sud sur Bathurst, vous croiserez l'excellent café au thème nordique **Thor Espresso Bar**, un autre bon point de rencontre (35 rue Bathurst, ouvert de 8h à 15h tous les jours). Le **Stackt Market** se trouve un peu plus au sud, du côté ouest (28 rue Bathurst), non loin des voies ferrées.

Failli manquer le train!

Lorsque j'ai de la visite, j'en profite pour explorer quelque chose que je

ne connais pas encore. Quand mon amie Julie de Montréal est venue, je lui ai dit qu'on irait voir le Stackt Market, «une place où il y a pleins de conteneurs empilés».

Nous avons été accueillies par le raton-laveur géant de l'artiste Jarus (de toute beauté!) Enchantée, j'ai tout de suite aimé le concept des conteneurs de train superposés de façon esthétique. Je me suis tournée vers ma copine pour avoir ses impressions. «Oui, c'est beau!», m'a-t-elle répondu, «mais où est le Stackt Market?» Incrédule, je lui montre le pan de mur de conteneurs on ne peut plus évident devant nous. Elle éclate de rire en m'expliquant qu'elle croyait que je l'emmenais voir une boutique d'accessoires de cuisine spécialisée dans les contenants empilables. Pas pareil!

suite en page 14 ➔



➔ suite de la page 13

Le marché est ouvert toute l'année (aux dernières nouvelles, il fermait le lundi, mais ouvrait les autres jours de midi à 19h). Les conteneurs hébergent de petits commerces variés et puisque 70% du vaste site est à l'extérieur (dont les espaces pour s'asseoir et commander consommations et nourriture à partir d'un menu virtuel), il se prête bien aux règles de sécurité de la pandémie. Il suffit de se rendre à l'extrémité ouest du site pour accéder aux petits recoins hétéroclites pour «chiller». Entre autres, les frites sont excellentes! Et le micro-brasseur Belgian Moon est sur place.

Le Puente de Luz lance le bal

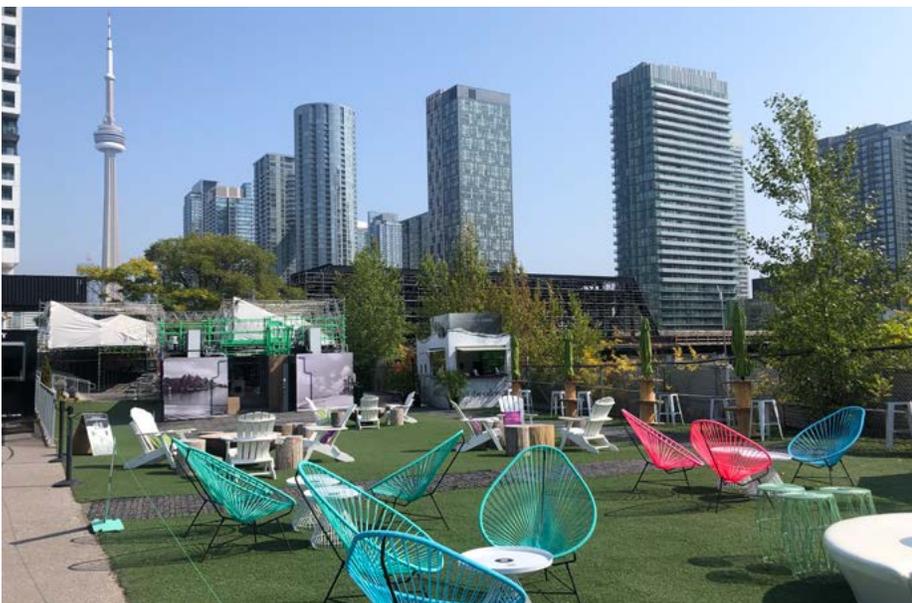
À la sortie du marché, vers l'est sur la rue Front, on ne peut manquer le pont piétonnier stylisé ***Puente de Luz*** passant au-dessus du chemin de fer.

Le grand pont jaune a été construit en 2012 par le développeur Concord Adex (au coût de 8 millions \$) dans le cadre des exigences de la ville de Toronto pour relier le nouveau quartier au reste de la ville. Il a été conçu par le sculpteur chilien Francisco Gazitua, suite à un concours international de design.

La nuit, il est éclairé, avec le centre-ville tout illuminé en toile de fond, ce qui justifie son nom. On est ici en plein cœur du quartier CityPlace. Tout est en hauteur et la Tour CN pointe parmi les tours de condos dont les fenêtres donnent une texture urbaine toute particulière.

La signature du sculpteur se retrouve sur tout le site, car il est aussi le créateur de l'une des plus belles sculptures de Toronto, ***Barca Volante***, qu'on trouve sur un miroir d'eau au bout de Navy Wharft Crescent, à 10 minutes de marche du pont. On y accède en empruntant le boulevard Fort York vers l'Est, qui devient Bremner de l'autre côté de Spadina, puis en tournant à droite sur Navy Wharft Crescent jusqu'à Mariner Terrace.

suite en page 15 ➔



→ suite de la page 14

Vous entrevoyez la goélette emportée par le vent avant de chavirer à sa perte? De toute beauté! Une autre oeuvre lui fait écho. Pour l'admirer, marchez vers l'ouest sur Mariner Terrace et prenez l'escalier. On peut voir *Rose Nautica* de l'autre côté de Spadina.

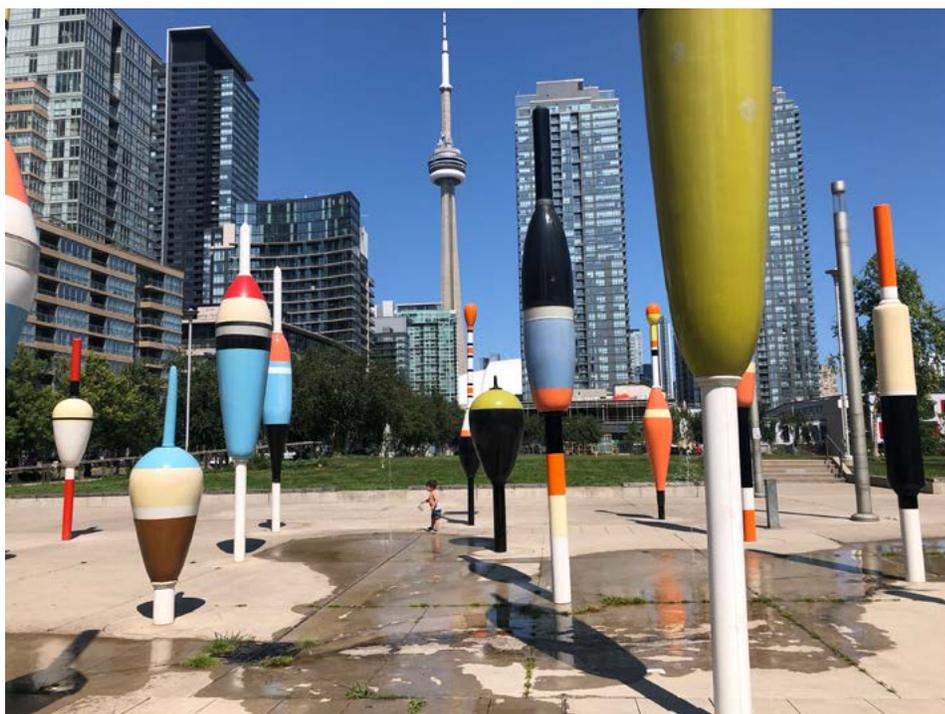
Retourner sur le Fort York Boulevard et regardez attentivement les formes découpées dans les boîtes protégeant les plantes et les arbres, pour un dernier clin d'oeil de Gazitua.

Encore des géants!

Sur le grand parc de **Canoe Landing**, on trouve les bouées géantes, le circuit de Terry Fox (lisez les panneaux!) et l'immense canot. Toutes trois, des créations de Douglas Coupland (l'artiste/auteur même à qui on doit l'expression Génération X).

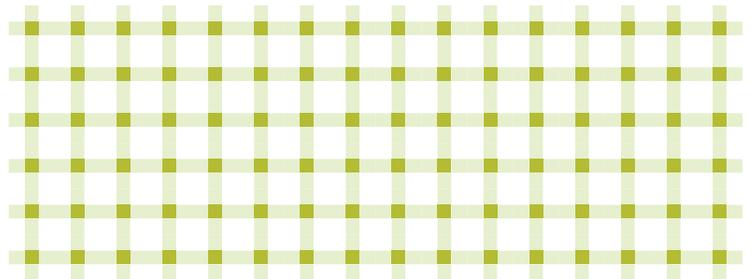
En passant, oui, la *Chasse-galerie* vient à l'esprit quand on embarque dans le grand canot surplombant l'autoroute Gardiner. On a vraiment l'impression de s'envoler vers le lac. Mais il s'agit en fait d'une référence à la mort mystérieuse du peintre Tom Thomson, du groupe des Sept. On a retrouvé son canot vide dans le Canoe Lake, contenant et le corps de l'expert en plein air est remonté à la surface huit jours plus tard, du fil à pêche entortillé autour de la jambe...

Ce mois-ci, la chronique propose une section de la balade #8 du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: *Toronto BEST Urban Strolls* (en anglais). Pour se procurer le guide, visitez www.torontourbangems.com ou communiquez avec l'auteure à nathalie@torontourbangems.com.



Nature

sauvage



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

Le vrai visage de la nature

ABONNEZ-VOUS !

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

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

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

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

Serge Chenard / Québec couleur nature



Une tablette gratuite pour les aînés!



La FARFO est heureuse d'avoir obtenu une subvention de la Croix-Rouge Canadienne pour l'achat et la distribution de tablettes numériques et l'accès à l'internet, pour les aînés qui n'ont pas accès à des activités, notamment à cause de la pandémie de COVID-19.

Nous recherchons des aînés (50 ans et +) qui n'ont pas accès à une tablette numérique ou à l'internet, pour leur faire profiter des activités virtuelles pendant la pandémie, notamment celles de la FARFO, mais aussi d'autres initiatives de nos partenaires pour encourager l'engagement et la socialisation.

Les participants pourront emprunter une tablette à la FARFO pour plusieurs mois afin qu'ils puissent profiter d'activités virtuelles en français. Les personnes intéressées auront à remplir le questionnaire ci-joint, afin de recueillir les informations nécessaires pour le prêt de la tablette.

[Formulaire de demande en ligne](#)

Pour les personnes qui le désirent, une version imprimable est également disponible en format PDF, avec le lien suivant [Formulaire imprimable](#).

N'hésitez pas vous inscrire si vous êtes candidat, et à partager cette ressource autour de vous si vous connaissez des candidats potentiels.

Pour toute question relative à ce projet, pour nous mettre en contact avec un(e) aîné(e) qui voudrait s'inscrire, mais qui a des défis techniques, ou encore pour recevoir la version imprimable PDF du formulaire, vous pouvez contacter notre personne-ressource, Marie Lanthier-Di Sanza, à l'adresse projets1@farfo.ca ou par téléphone au (613) 422 - 0612.

Merci à tous !

ConnectAînés : un espace virtuel pour tous

Il est 9h20, on se prépare à participer à une session du programme ConnectAînés qui commence dans 10 minutes. On allume son ordinateur / tablette / téléphone intelligent, on se prépare un café, on clique sur le lien dans notre courriel de rappel, et... nous voilà dans une salle virtuelle, entouré de gens qui sont là pour les mêmes raisons: socialiser, voir du monde, apprendre et se laisser emporter pour la prochaine heure!

ConnectAînés est un programme virtuel et téléphonique gratuit, offrant aux personnes aînées francophones de l'Ontario des opportunités de conversation, des ateliers et des conférences sur des sujets variés. Il est possible de participer par téléphone ou via l'ordinateur, la tablette ou le téléphone intelligent, et ce, avec ou sans vidéo.



Habituellement, les participants s'inscrivent eux-mêmes aux ateliers, mais il est aussi possible d'inscrire ses parents ou ses amis. Nous offrons l'accès à un "coach" pour appuyer les gens qui ont besoin de support. Il suffit d'appeler le 1 (800) 819-3236, poste 2058. C'est gratuit.

Une fois inscrits, les participants reçoivent tous un courriel qui leur rappelle la date et l'heure de la rencontre et les informations pour se connecter. Pour les personnes qui participent par téléphone, il est possible, lors de l'inscription, de demander à être appelé juste avant l'événement.

Vous allez trouver des ateliers de discussion, des concerts, des activités physiques, des conteurs, des conversations qui touchent les vacances, le vin, les assurances, la communauté LGBTQ et même les finances. Il s'agit de consulter l'horaire et de



vous inscrire aux ateliers qui vous intéressent!

Le tout se déroule en français, dans une atmosphère sécuritaire, respectueuse et égalitaire, afin de donner la chance aux gens de jaser, ou simplement d'écouter. C'est une opportunité pour créer des liens et même de nouvelles amitiés. Vous pouvez simplement vous changer les idées et oublier vos préoccupations pendant une heure ! Le tout dans le confort de votre maison !

Pendant le mois d'octobre, Chuck Labelle est venu faire des ateliers de musique, et une participante a eu la chance de créer une chanson avec lui, en direct! (voir photo). Nous avons aussi eu une discussion sur le vin avec Suzanne Bélanger-Fontaine.

Nous sommes toujours à la recherche d'ateliers, et de personnes enthousiastes pour partager leurs passions, leurs histoires et leurs talents. Si ceci vous intéresse, ou que vous connaissez quelqu'un qui pourrait présenter leurs sujets sur la plateforme de ConnectAînés, n'hésitez pas à communiquer avec Micheline Lalonde au 1-800-819-3236 poste 2052 ou au coordfarfonord@farfo.ca.

On vous remercie en avance de partager ce beau projet avec vos proches: **cliquez ici pour le lien vers la programmation sur le site de la FARFO.** (<https://connectaines.ca/index.php/ontario>)

Quelques activités pour prendre soin de vous en novembre avec ConnectAînés

Des ateliers pour comprendre le bien-être et la santé mentale chez les aînés :

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), en partenariat avec la FARFO, vous propose une série d'ateliers destinée à des aînés francophones. Avec l'animatrice Mireille Huneault, vous en apprendrez plus sur la santé mentale, sur la maladie mentale et les dépendances, sur ce qui peut affecter la santé mentale chez les aînés ou encore sur comment rester en bonne santé.

Rejoignez-nous pour le premier atelier introductif, le jeudi 26 novembre à 11h sur notre plateforme Connectaînés. L'atelier durera une heure et vous donnera les détails de cette série.

Des cafés causerie pour jaser sur des sujets qui vous touchent :

Le concept de café causerie, mis en place par Prévention de la maltraitance envers les personnes âgées en Ontario, c'est de se retrouver ensemble pour parler de sujets qui vous concernent, tels que les fréquentations quand on est une personne aînée, améliorer son estime de soi, mais aussi protéger ses finances ou la discrimination liée à l'âge. Animées par Joanne Carrière, ces conversations en petit groupe sont programmées sur la plateforme ConnectAînés dès le 13 novembre à 13 h 30.

Pour vous inscrire à ces activités et bien d'autres, c'est gratuit et vous pouvez participer avec votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone intelligent, ou même par téléphone si c'est ce qui vous convient.

Visitez la page <https://farfo.ca/connectaines/> pour retrouver ces ateliers sur notre calendrier et découvrir comment fonctionne la plateforme ConnectAînés. En cas de défi technique, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 1-800-819-3236 poste 2059. Nous sommes là pour vous aider.



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





Retraite en Action vous invite au

Forum virtuel : diversité et l'inclusion des aînés

3 novembre – Témoignages personnels et occasions de pousser la réflexion

10 novembre – Vers un plan concret pour plus de diversité chez nos organismes d'aîné.e.s

**MARDIS 3 ET 10 NOVEMBRE 2020
À 10 H**

GRATUIT

**INSCRIPTION:
WWW.RETRAITEENACTION.CA**

**INFO:
ANNE-MARIE LAURENDEAU
(613) 860-1099 #1**

Financé par le
gouvernement
du Canada

Funded by the
Government
of Canada

Canada





BONNE NOUVELLE!

Avez-vous 55 ans ou plus?

Demeurez-vous dans la région de
Prescott / Russell?

Avez-vous besoin d'aide
avec vos **communications numériques**
pendant la pandémie?

Communiquez avec nous et une
formatrice vous aidera.

Nous sommes là pour vous!

Rockland - 613 446-5312

Hawkesbury - 613 632-7979

Casselman - 613 764-0214

info@moijapprends.ca



**MOI
J'APPRENDS**



Vieillir avec dignité à Radio-Canada

Bonjour chères et chers membres de la FARFO,

Je vous partage le communiqué de presse et ce lien <https://ici.radio-canada.ca/dossier/1006408/vieillir-dignite-ontario-aïnes-pandemie-covid>, au sujet cet excellent dossier fait par Radio-Canada - Ici Ontario publié le 27 octobre dernier.

Nous y retrouvons de nombreux témoignages personnels et d'experts percutants.

J'attire votre attention en particulier sur ceux de nos collègues et ami.e.s Evelyn et Michel. Je tiens d'ailleurs à les remercier d'avoir participé à ce projet très pertinent en ces temps difficiles pour tout le monde, mais encore plus pour nous toutes et tous les aînés.e.s.

Je vous invite chaleureusement à en prendre connaissance et à le partager dans votre entourage et sur vos réseaux sociaux.

Sincèrement,

Jean-Rock Boutin

Président

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

La FARFO a le vent dans les voiles!

En 2020, bien que les communautés aient cessé de se rencontrer en personne et que les salles aient fermé leurs portes, à la FARFO, nous n'avons pas chômé!

L'équipe, ainsi que notre programmation, se développent exponentiellement pour offrir un palmarès d'activités intéressantes, des partenariats productifs, de la sensibilisation importante à plusieurs niveaux, et un appui aux régionales dans le développement de leurs clubs et leur membricité.

Nos coordonnateurs régionaux, Micheline Lalonde (Nord), Claude Sauvé (Est), et Olivier Lechapt (Sud-Ouest) travaillent à connaître les forces et les besoins de leurs régions afin de développer des solutions pour leur venir en aide et pour transmettre des recommandations aux instances provinciales et fédérales.

Au mois d'octobre, deux agentes, Mireille Roy et Marie Lanthier-DiSanza, se joignent à l'équipe pour appuyer les nombreux projets en développement. Leur appui nous permet de continuer à améliorer le projet de prêt de tablettes numériques ou encore la coordination de la plateforme



sociale Connectaînés (<https://farfo.ca/connectaines/>), les ateliers éducatifs et les webinaires d'information ou de loisirs culturels proposés.

Nous travaillons très fort à revoir et à renouveler plusieurs aspects de la FARFO, non seulement au niveau du fonctionnement, de la programmation et de l'offre, mais aussi avec un nouveau logo (voir les exemples) et une nouvelle marque de commerce.

Les deux sont à découvrir sur notre site web (www.farfo.ca) et sur les médias sociaux (FB (<https://www.facebook.com/farfoprovinciale/>), [Instagram](#), [Twitter](#)).



MERCI À NOS COLLABORATEURS DE NOVEMBRE

✚ Jean-Roch Boutin

✚ Nicole Farley

✚ Nathalie Prézeau

✚ Denise Leroux

✚ Paul-François Sylvestre

✚ François Bergeron

✚ Stéphanie Boily

✚ Francine Poirier

✚ Éric Mazaré

✚ Suzanne Lesage

✚ Maria Josefa

✚ Et tous les autres qui
contribuent chaque mois

Sans oublier l'équipe de la FARFO, soit

Micheline Lalonde, Lynne Dupuis, Olivier Lechapt, Andréanne

Gougeon, Claude Sauvé, Suzanne Fontaine et Gilles Fontaine.



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario



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.

l-express.ca

Pour les élèves

BONNE NOUVELLE!

Les parents intéressés à encourager leurs enfants à lire, s'informer et se divertir en français pourront recevoir chaque mois à la maison le magazine *l-express.ca pour les élèves*.

Le magazine comprend des nouvelles et reportages condensés de *l-express.ca*, ainsi que des commentaires et du contenu pédagogique original de l'Alliance française de Toronto.

Pour les trois premiers mois de la rentrée 2020, l'abonnement est en spécial pour 29.99 \$ par année (moins qu'un repas au resto!).

De plus, comme lecteurs de Vivre+, utilisez votre code promo exclusif pour épargner 20% de plus!

Utilisez le code promo **VIVRE20**
pour épargner 20% sur votre
abonnement!

l-express.ca/abonnement



« Ce magazine est une ressource inspirante, amusante et éducative qui va grandement profiter aux étudiants et aux enseignants de français langue seconde. »

– Canadian Parents for French Ontario



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



QUELS SONT LES THÈMES ABORDÉS ?

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

COMMENT PARTICIPER ?

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

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

COMMENT S'INSCRIRE ?

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

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

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

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

POUR EN SAVOIR PLUS :



farfo.ca/connectaines



connectaines1@farfo.ca



1-800-819-3236 poste 2058



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario

Comment se connecter à l'activité ?

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

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

1. PAR ORDINATEUR, TABLETTE OU TÉLÉPHONE INTELLIGENT

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

Attendre que le modérateur vous ajoute à la rencontre.

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



2. PAR TÉLÉPHONE

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

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

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

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



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

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



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario

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

Canada