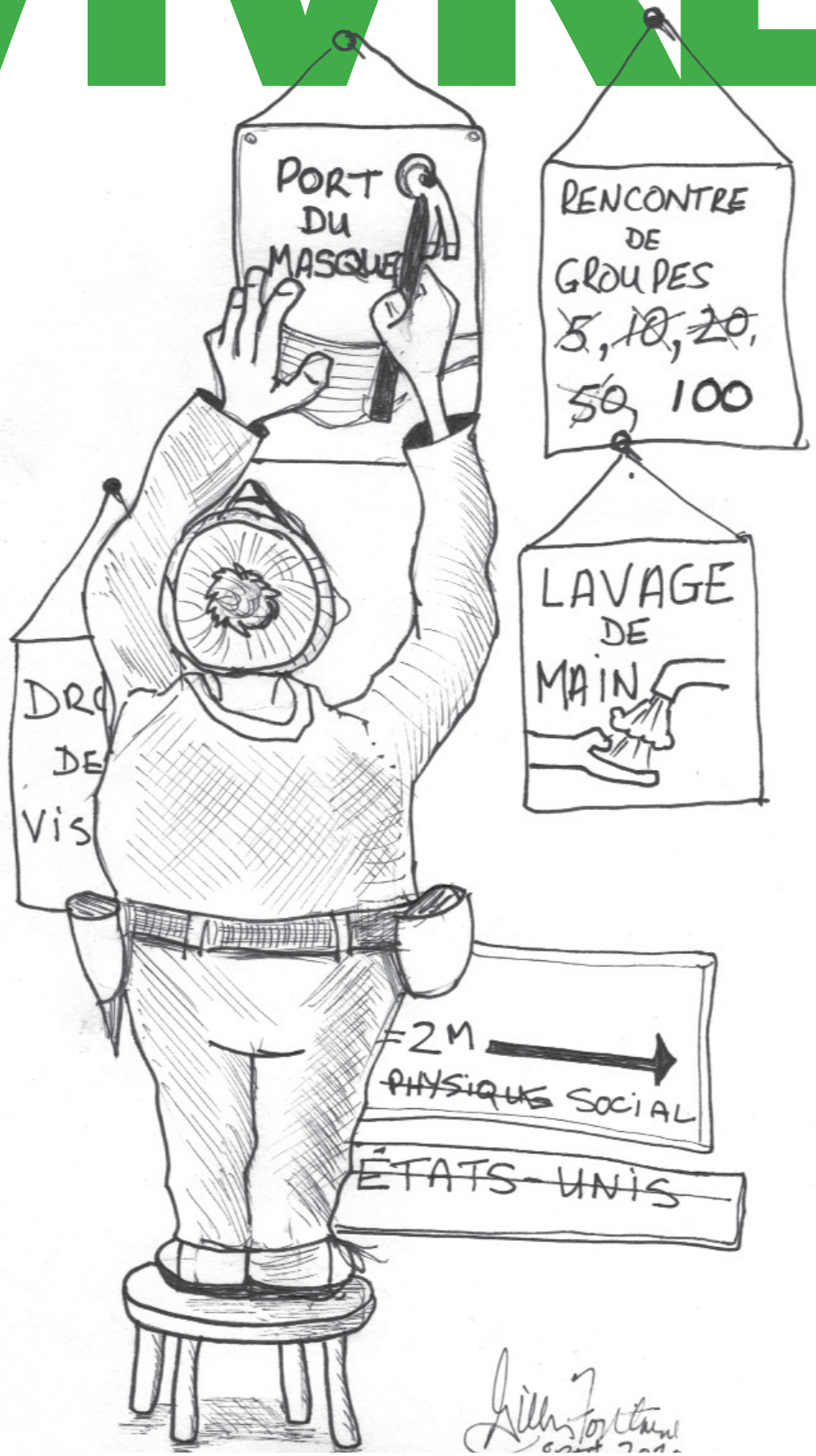
LA VOIX DES AÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

VIVRE+

septembre
2020



DANS CE NUMÉRO

P.2 ➔ **Mot du président**

P.3 ➔ **Éditorial**

ARTS + CULTURE

P.4 ➔ **Roman de Marie Laborde**

P.5 ➔ **Nature Sauvage**

LE COIN DES GLOBE-TROTTEURS

P.10 ➔ **Oberammergau**

P.12 ➔ **Suivez la guide de Toronto**

BABILLARD RÉGIONAL

P.14 ➔ **Table de concertation**

➔ **AGA de la FARFO de l'Est**

P.15 ➔ **AGA du MIFO**

➔ **McMaster Symbiosis**

DOSSIERS FARFO

P.16 ➔ **Subvention de La Croix-Rouge**

➔ **Initiatives avec IRCC**

➔ **Animation culturelle**

P.17 ➔ **Appel à témoignages sur la CoViD-19**

ANNONCES

P.18 ➔ **Personnes en situation de handicap**

P.19 ➔ **Mot de la fin**

P.20 ➔ **l-express.ca pour les élèves**

P.21 ➔ **Connect Aînés**

Mot du président

Bonjour à tous les lecteurs,

Nous venons de prendre une pause d'été dans un contexte que nous n'avons jamais vécu. Dans tout ça, la FARFO a fait du beau travail et nous continuons d'avancer notre mission.

Notre équipe était déjà habituée au télétravail, alors il n'y a pas eu d'ajustement de ce côté. Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle sur Zoom, et nous avons profité de l'été du mieux qu'on a pu.

Nous avons à nous ajuster à cette nouvelle réalité et nous devons trouver une façon de nous rencontrer plus souvent, même virtuellement. Ce qui est devenu clair, c'est le manque d'appui pour nos aînés qui n'ont pas accès à l'internet, qui n'ont pas l'équipement et qui n'ont pas appris à l'utiliser. L'équipe de la FARFO a obtenu une subvention et distribuera 125 tablettes dans la communauté au cours des prochains mois. Plus de détails suivront dans les prochaines semaines et nous espérons pouvoir appuyer plus de gens dans la prochaine année.

Il y aura une programmation augmentée en ligne et je vous encourage à partager l'information avec vos voisins et amis qui ne sont pas nécessairement aussi branchés que vous.

Si vous voulez vous impliquer davantage au cours des prochains mois, profitez de la situation et offrez vos connaissances et vos talents. Vous pouvez rejoindre quelqu'un de la FARFO pour vous aider au besoin.

En ce début de saison, je vous souhaite tous de la santé et je vous remercie de votre appui continu.

Jean-Rock

Éditorial

Pendant ce temps…

L'été n'a certes pas contribué à réduire nos angoisses, et les politiciens de l'Ontario ont profité de notre confinement pour faire passer des projets de loi qui vont nous donner du pareil au même.

En juillet, l'Ontario a adopté la *Loi de 2020 pour connecter la population aux services de soins à domicile et en milieu communautaire*. Cette loi 'changera fondamentalement la manière de fournir des services partout en Ontario'. En réalité, cette loi va s'appliquer à un trop grand nombre d'organismes privés et parfois publics qui vont coordonner et offrir ces services, et qui vont pouvoir fonctionner sans normes fédérales ou provinciales établies. Sans contrôle, cette loi va favoriser la privatisation, la fragmentation et l'inégalité des services de soins à domicile et en milieu communautaire en Ontario.

La loi n'apporte aucune solution aux problèmes qui ont été documentés depuis le début de la pandémie. Elle est passée de première lecture à être sanctionnée dans un temps record, sans fanfare.

Entre-temps, un montant de $1,75 milliard de dollars en infrastructure a été approuvé pour mettre à jour et construire des nouvelles places en résidence pour les personnes âgées. Le programme parle d'ajouter des climatiseurs, et de diminuer le nombre d'occupants dans les chambres.

Le 'plan' fait suite à des consultations faites en janvier 2020, avant la pandémie. Il permettra au gouvernement de l'Ontario de payer pour des frais d'aménagement, l'achat de terrains et les coûts de construction. Comme la majorité des 626 foyers actuels appartiennent au secteur privé, le gouvernement financera des organismes qui utiliseront l'argent des contribuables pour augmenter leurs avoirs. Ce plan permettra également aux plus gros opérateurs de croître davantage, et de construire des plus gros 'entrepôts' dans les centres urbains, car les fonds seront distribués selon les données démographiques. Plus de lits, plus de profits.

Sous le prétexte de la relance économique, notre gouvernement a choisi d'ignorer les leçons apprises au cours de derniers mois. En l'absence de normes et de standards au niveau national, le gouvernement Ford va de l'avant avec des dépenses qui vont augmenter les profits des actionnaires en faisant le minimum pour assurer des espaces de vie plus humains et confortables pour la population vieillissante, et non des salles d'attente pour l'au-delà. Les fonds nécessaires pour appuyer une réforme des ressources humaines pour livrer des soins de qualité n'ont pas fait partie de ces annonces. Quant au manque criant de places pour les francophones, rien n'a même été discuté, encore moi planifié. L'équité entre les communautés fondatrices du pays va continuer à être appliquée de plus en plus sur une base démographique, ce qui continue de nous désavantager.

J'ai récemment écouté une discussion sur CBC où un des intervenants a fait référence à sa future place en résidence comme étant 'sa dernière chambre'. Avec toute une vie dernière nous, on se dépêche de nous entreposer dans des environnements qui ont été pensés en 1960, avec des voisins que l'on a pas choisis.

Depuis quelques semaines, les médias ont concentré leurs efforts sur la rentrée scolaire. Au cours des prochains mois, il y aura un discours du trône, la possibilité d'une élection fédérale, les élections américaines, la première bordée de neige, et le sujet des résidences et des soins pour les personnes âgées va être mis au rancart. Combien de personnes inviter au party de Noël va devenir le sujet à discuter, et les horribles images des premiers mois du COVID-19 vont lentement s'effacer.

C'est pourquoi nous, les membres et lecteurs du Vivre+ de la FARFO, devons retrousser nos manches et agir, individuellement et collectivement. Nous devons rappeler, par des lettres, des courriels, des appels à nos élus provinciaux et fédéraux, que c'est leur devoir de respecter les aînés qui ont contribué à bâtir notre pays, que malgré les bonnes intentions d'il y a quelques mois, ce n'est pas un porte-monnaie qui va redresser la situation, mais un effort collectif bien pensé. Dans mon courriel personnel, je risque même de leur rappeler qu'eux aussi auront un jour besoin de ces services et de ces résidences, et que si rien ne change, ils seront 'confinés' dans des petites chambres à attendre…

Pour rejoindre votre député provincial, consultez **https://www.ola.org/fr/deputes**.

Pour le fédéral, **https://www.noscommunes.ca/Members/fr**

Humblement,

editricevivreplus@farfo.ca

Refaçonner la vie à sa guise

Marie Laborde, *Si belle en ce mouroir*, roman, Paris, Éditions François Bourin, 2020, 268 p., 29,95 $.

Si belles en ce mouroir, de Marie Laborde, n'est pas une autre triste histoire de femmes dans un Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ou EHPAD en France. Non, le récit de la vie de trois belles à la Résidence Biarritz Bonheur frôle le roman d'aventure, voire le thriller par moments.

La narratrice est Alexandrine, 85 ans, qui élit temporairement domicile à la Résidence suite à une fracture du col du fémur. Elle y rencontre Gisèle, 80 ans, et Marie-Thérèse, 99 ans. Il y a aussi un vieux qui est « démangé de la quéquette », mais qui n'est point pédophile, i.e. ne s'intéresse pas à une jeune de 80 ans, c'est plutôt « un spécialiste ès séduction de centenaires ».

C'est bien connu, quand la vie va bien, elle n'a pas besoin d'être écrite. Ce sont les mauvais côtés qui intéressent les lecteurs. L'auteur beurre ça épais : repas indigestes, vieux parqués devant la télé, préposées qui sermonnent les résidentes trop actives à leur goût, petites jalousies montées en épingle. La narratrice décrit même un meurtre…

Le portrait des résidents va de vieilles biques chenues à vieillard squelettique tordu par l'arthrite en passant par pauvre chose recroquevillée dans son fauteuil attendant avec patience et résignation son départ imminent.

Quand on demande à Marie-Thérèse comment ça va, elle répond : « Moi ça va, mais ma vieillesse, elle, s'ennuie comme un rat mort. » Et lorsque sa fille dit « tu as bonne mine, maman », la mère lit dans son regard « tu as pris un sacré coup de vieux, maman ».

On a évidemment droit à des points sur les i, notamment pour signaler que les employés sont sous-payés, surexploités, surchargés de travail et, somme toute, obligés de maltraiter les résidents. Tout ça pour assurer aux actionnaires des dividendes attractifs et dégager des marges phénoménales pour les propriétaires.

Le roman regorge de remarques existentielles, du genre : « Est-ce que notre vie vaut la peine d'être vécue si notre mort ne fait pas couler une seule larme sur la joue d'une seule personne ? » Il y a aussi des jeux de mots comme « Happy end digne de ce nom », ou encore « Beau la vie ? Beau, non. Bobo, oui. »

Marie Laborde a signé plusieurs romans entre 1970 et 2000. *Si belle en ce mouroir* est né de ses propres observations lors de visites à des amies résidant en maison de retraite. Sa narratrice s'adonne à l'écriture – stylo Bic et cahier d'écriture – et les deux ne se gênent pas de refaçonner la vie à leur guise, de zigzaguer à leur fantaisie « entre les zones plus ou moins claires du vrai et du faux », de taire ce qu'elles n'ont pas envie de dire, « d'exagérer, de modifier, de transposer, d'inventer, de mentir » si ça les arrange.

Paul-François Sylvestre

Nature sauvage

À VOL D'OISEAU

LE BRUANT
À GORGE
BLANCHE

Où es-tu, Frédéric ?

Peu d'oiseaux de la forêt boréale possèdent un chant si aisément reconnaissable. Impossible de le confondre avec une autre espèce de bruant ! Il vocalise même la nuit pour se faire entendre des trois autres sexes. Trois…? Bienvenue dans le monde singulier du bruant à gorge blanche. Par Pierre Bonneau

© Jocelyne Feizo

On les aperçoit le plus souvent durant leur migration automnale quand ils se posent sous les mangeoires pour picorer et gratter le sol. Un non-initié croira voir deux espèces de bruants : une aux sourcils blancs et à la tête aux tons tranchants, l'autre aux sourcils chamois et d'apparence plutôt terne. Le connaisseur, néanmoins, reconnaîtra les deux formes d'une seule et même espèce : le bruant à gorge blanche, un des oiseaux les plus étranges d'Amérique du Nord, non seulement du fait de son dimorphisme prononcé, mais aussi en raison de la manière dont cette anomalie génétique influence de nombreux aspects fondamentaux de son comportement.

Des préférences éclectiques d'habitats et de repas

Le bruant à gorge blanche niche au Canada, d'un océan à l'autre, jusqu'à la limite des arbres ainsi que dans le nord-est et le centre-nord des États-Unis. Il privilégie les clairières et l'orée des forêts mixtes et coniférienne, mais ne déteste pas les brûlis et les chablis de même que les boisés immatures. Il migre vers le sud à l'automne, et c'est à ce moment qu'il fréquente mangeoires, cours et parcs où il s'approvisionne en petits groupes, souvent mêlé aux bruants à couronne blanche et aux juncos ardoisés, des espèces avec lesquelles il s'hybride occasionnellement.

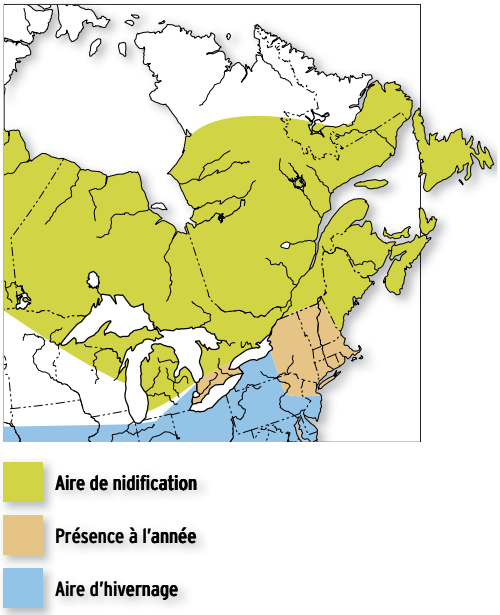
Même si la majorité des bruants à gorge blanche passent l'hiver dans les États américains du sud-est, une poignée d'individus bravent la froide saison dans le sud du Québec et des provinces maritimes.

Ce bruant se nourrit dans toutes les strates de son environnement : au sol, bas dans les arbres et en plein vol. Végétarien tôt au printemps – il affectionne particulièrement les bourgeons de pommiers et les jeunes graines de chênes, d'érables et d'ormes –, il devient friand de larves et d'insectes de toutes sortes au fur et à mesure que la saison progresse. Arachnides, myriapodes et escargots s'ajoutent également à l'ordinaire de son menu. Toutefois, pas de graines pour les oisillons : les parents ne leur offrent que de la chair d'insectes.

Un air bien connu

Si parfois les yeux peinent à formellement identifier cette espèce dans le dense feuillage ou la pénombre, l'oreille, elle, ne risque pas d'errer lorsque l'oiseau entonne son familier refrain ! Le chant du bruant à gorge blanche est en effet unique et solidement ancré dans l'imaginaire du Canada français : *Où es-tu, Frédéric – Frédéric – Frédéric ?* C'est, pour bien des enfants, le premier chant d'oiseau dont ils se souviendront toujours. Si cela compose sa ballade favorite, le bruant y met cependant de

Répartition du bruant à gorge blanche



© José Charron

Rencontre avec l'oiseau «1128»

Les lois de la génétique prédisent que des quatre appariements possibles du bruant à gorge blanche, seul le rare couplage blanc/blanc peut produire des oisillons qui posséderont deux copies du gène à l'origine du dimorphisme de l'espèce. Et encore, seulement 25 % des petits de ces nichées seront porteurs. La capture et le génotypage d'un tel individu par les biologistes relève donc d'une chance inouïe, une occasion en or d'étudier en détail ses caractéristiques et son comportement.

Il y a quelques années, l'équipe de Donna Maney, professeure à l'Université Emory située à Atlanta, en Géorgie, a capturé cet oiseau rare. Affublé par les chercheurs du numéro «1128», cet oiseau, une femelle, exhibait des rayures sur la tête et une gorge aux tons remarquablement éclatants, plus prononcés que la forme blanche habituelle. En outre, malgré qu'elle ait été âgée de moins d'un an à sa capture, l'abondance de plumes sur sa couronne suggérait davantage celle d'un oiseau plus vieux. La tache jaune devant l'œil était particulièrement resplendissante et atypique pour une femelle de cet âge. Enfin, celle-ci dominait tous les opposants qui lui étaient présentés, et ses niveaux d'agression vocale et physique étaient beaucoup plus élevés.

charmantes modulations. Ainsi, les premières notes, correspondant à *Où es-tu*, peuvent être chantées de manière ascendante, descendante, d'abord ascendante puis descendante ou, très rarement, sur le même ton, chacune de ces variations étant suivie d'au moins un *Frédéric*. Une petite population domiciliée à l'autre bout du pays, à l'ouest des Rocheuses canadiennes, prône par contre une version à deux notes du thème final: *Où es-tu Freddie – Freddie – Freddie?*

Durant le jour, le mâle de la forme blanche siffle plus assidûment que son confrère chamois. La femelle blanche chantonnera à l'occasion, tandis que la femelle chamois ne chante à peu près pas. Une étude démontre que, étrangement, 30% des espèces d'oiseaux nord-américains vocalisent pendant la nuit, parmi lesquelles 70% sont diurnes. Le bruant à gorge blanche fait partie de ces statistiques. Il fredonne dans l'obscurité, plus fréquemment à l'amorce de la saison des amours, dès le début de mai, diminuant progressivement – mais avec une seconde pointe à la fin de juin – jusqu'à ne plus chanter la nuit à partir de la mi-juillet. Or toutes les nuits ne sont pas propices à ce couche-tard, comme le précise Jennifer Foote de l'Université Algoma à Sault Ste. Marie, en Ontario, qui a étudié les habitudes nocturnes de l'oiseau: «On entend plus souvent le bruant à gorge blanche les nuits sans pluie – sa voix porte alors davantage – avec une hausse les nuits qui précèdent et suivent la nouvelle lune. On croit qu'il évite ainsi mieux les prédateurs qui profiteraient de la clarté lunaire pour le chasser plus efficacement en le repérant à partir de sa voix.»

Des mariages préarrangés

Les couples se forment au printemps et de façon bien ordonnée: un mâle blanc avec une femelle chamois ou un mâle chamois avec une femelle blanche. Les deux autres couplages – blanc/blanc, chamois/chamois – sont fort rares (moins de 2%), bien que ces unions produisent des oisillons viables et eux-mêmes fertiles. Mâles et femelles se divisant de manière égale entre les deux formes, l'espèce se comporte donc comme si elle était constituée de quatre sexes: un quart de tous les individus ne s'accouplera qu'avec un autre quart de la population. Les oiselets d'une même nichée se répartissent en proportions équivalentes entre forme blanche et forme chamois. L'étonnant équilibre génétique est ainsi maintenu!

Comment expliquer ce phénomène d'appariement dissimilaire? Comment les membres du couple se reconnaissent-ils? En outre du repérage visuel, des études récentes suggèrent que le bruant à gorge blanche est une des rares espèces dont certains aspects subtils du chant sont aptes à communiquer de l'information sur la forme spécifique. Si le refrain des deux formes présente la même architecture de base et des fréquences similaires, il apparaît que

LE BRUANT À GORGE BLANCHE

Une histoire à la canadienne !

C'est le Canadien James K. Lowther, alors doctorant à l'Université de Toronto sous la supervision du professeur James Bruce Falls, qui, en 1961, démontre scientifiquement l'existence du dimorphisme du bruant à gorge blanche. Auparavant, les ornithologues étaient d'avis que seuls les jeunes arboraient le coloris chamois, passant au blanc à l'âge adulte. Par la suite, l'équipe du professeur Falls a davantage approfondi les connaissances sur le comportement et l'appariement dissimilaire de l'espèce dans une série d'articles désormais célèbres dans les annales ornithologiques. Pas surprenant que nos compatriotes anglophones décrivent le chant du bruant par l'onomatopée *Oh, sweet Canada - Canada - Canada !*

En bref

Bruant à gorge blanche
Zonotrichia albicollis
white-throated sparrow

Coloration: gorge blanche nettement visible et tache jaune entre l'œil et le bec; raies blanches et noires sur la tête (le blanc et le noir étant remplacés respectivement par le beige et le brun chez la forme chamois); dos marron rayé de lignes noirâtres; ventre et joues gris; deux bandes alaires plus ou moins distinctes

Longueur: de 16 à 18 cm

Envergure: de 20 à 23 cm

Masse: de 22 à 32 g

Nombre d'œufs: de 3 à 6, d'ordinaire 4; de 1 à 2 pontes par saison; œufs de forme ovale, de couleur variant du bleu pâle au turquoise, fortement ponctués de taches ou de points bruns, particulièrement à l'extrémité la plus large de l'œuf

Durée de l'incubation: de 12 à 14 jours (seule la femelle couve)

Soins aux jeunes: oisillons quittant le nid de 8 à 9 jours après l'éclosion et nourris par le couple, l'alimentation se poursuivant de 2 à 3 semaines suivant le départ du nid

Longévité: de 2 à 3 ans (record: un spécimen âgé de près de 15 ans a été observé en Alberta dans une station de baguage)

les mâles de la forme chamois chantent des notes d'entrée plus longues et plus variées que ceux de la forme blanche, qui ont plutôt tendance à chanter un plus grand nombre de notes. Ironiquement, même s'ils chantent en moyenne moins de notes que la forme blanche, les mâles chamois, lorsqu'ils s'y mettent, chantent à l'occasion des ritournelles beaucoup plus étendues, comportant souvent au-delà de trois *Frédéric*. Un mâle chamois a déjà été entendu enfilant onze notes d'entrée et sept *Frédéric* de suite !

Or le dimorphisme du bruant à gorge blanche ne se confine pas qu'à des subtilités vocales. Des comportements distincts caractérisent chaque morphologie. Par exemple, lorsqu'une intrusion territoriale se produit, le mâle blanc se met à chanter beaucoup plus intensément que le mâle chamois, tandis que les femelles blanches attaqueront les intrus plus violemment que leurs consœurs chamois. Par contre, les mâles chamois, s'ils sont plus nonchalants face à l'empiétement de leur domaine, nourrissent leurs petits de façon plus soutenue que les mâles blancs, ces derniers étant davantage occupés à défendre leur fief et à trouver une seconde partenaire, car ils adhèrent moins bien à la monogamie qui gouverne l'espèce. Cette variante masculine dans les soins apportés aux oisillons est toutefois négligeable entre les femelles des deux formes. Au bout du compte, les avantages compensent les inconvénients, et chaque type d'accouplement est aussi productif que l'autre. Des analyses biochimiques démontrent que ce sont des différences de taux de certaines hormones sexuelles qui régissent ces comportements dimorphiques.

Un avenir somme toute souriant

Le bruant à gorge blanche est encore abondant sur l'ensemble de son territoire et ne fait pas l'objet d'une surveillance particulière. Faucons, éperviers et hiboux représentent les principales menaces naturelles auxquelles les adultes sont confrontés, pendant qu'écureuils et tamias se joignent à de nombreux chapardeurs tels que martres, renards, belettes et couleuvres pour piller les nids. Les recensements indiquent tout de même que la population du bruant à l'échelle du continent a décliné de près de 35 % durant les cinquante dernières années – heureusement, au Québec, elle reste relativement stable, et l'espèce y est une des plus fréquemment observées. Il est donc probable qu'un ou deux bruants à gorge blanche s'installeront dans votre coin de pays pour siffloter leur rengaine. Si c'est le cas, prenez plaisir à les écouter et à compter les *Frédéric* !

Pierre Bonneau est rédacteur en chef de Nature sauvage. *Il a récemment publié le recueil de poésie* Les voix aviaires.

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

Serge Chenard / Québec couleur nature

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 $**

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

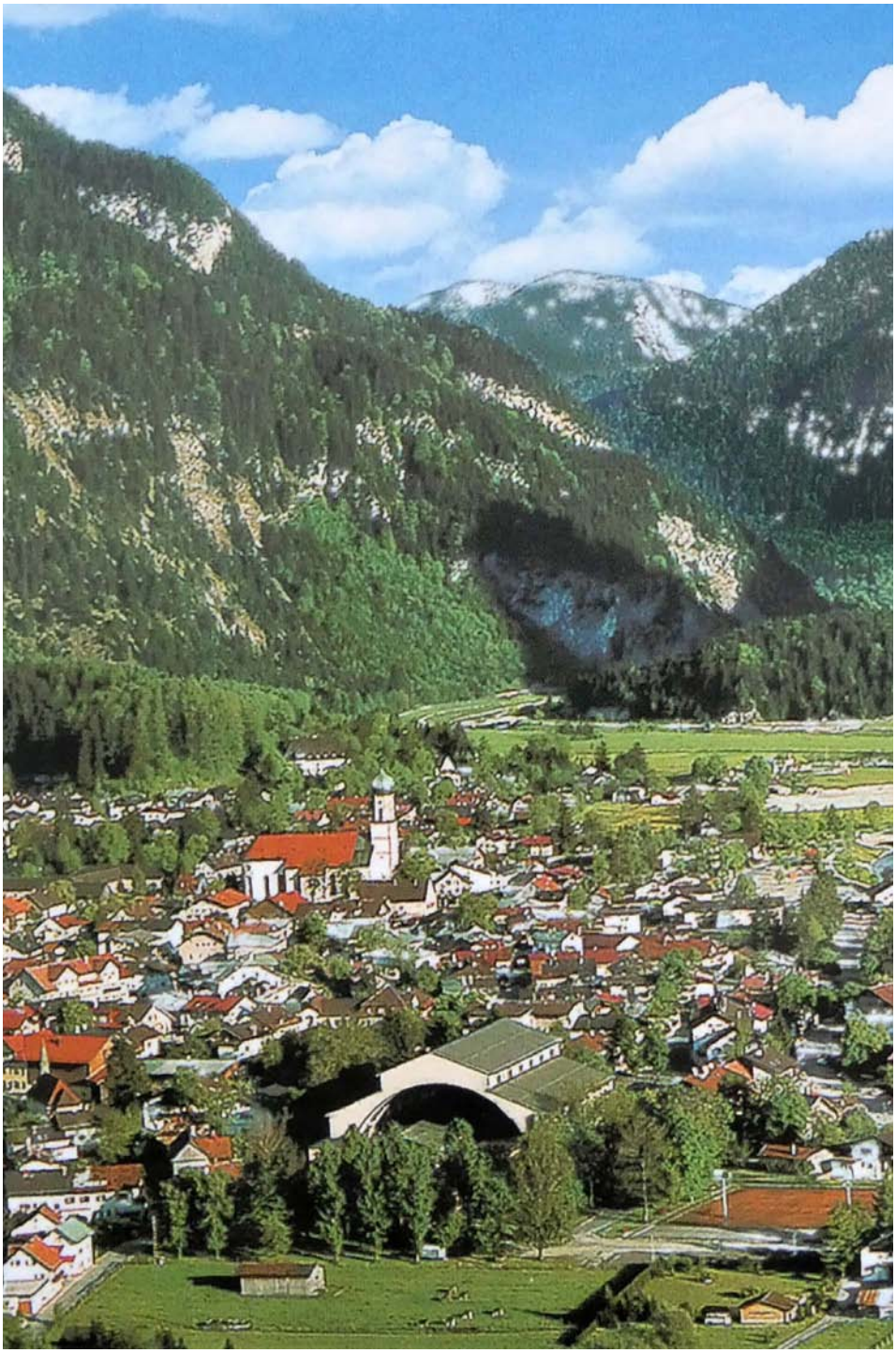
www.farfo.ca

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.

Où étiez-vous le 1er septembre 2010? À Oberammergau? Moi, oui!



Francine Poirier

Pourquoi vous parler de cela aujourd'hui? Parce que c'est le 1er septembre et que si nous ne vivions pas cette pandémie mondiale, plusieurs amis et connaissances seraient à Oberammergau aujourd'hui même. Je m'explique.

Oberammergau est une petite ville – 5 000 habitants - de la Bavière, tout près de Munich et des Alpes. De prime abord, cela ne la qualifie pas pour devenir une attraction touristique de renommée mondiale. Mais… en 1634, la peste ravage l'Europe. Également aux prises avec cette terrible maladie, puisque 84 habitants en meurent, les édiles de la petite commune promettent de jouer la *Passion du Christ* tous les 10 ans s'ils sont épargnés. La légende dit qu'ils le sont … et ils tiennent leur promesse depuis. Ils la jouent d'abord au cimetière local, puis en 1830, une construction permanente leur permet d'y jouer la pièce. Aujourd'hui, un grand théâtre pouvant accueillir 4 700 spectateurs offre une centaine de représentations entre mai et octobre. Il a parfois fallu annuler ou reporter le spectacle, soit en 1920 et en 1940, à cause de la Première et de la Seconde Guerre mondiale. Et en 2020, à cause de la pandémie. La série de représentations de la Passion du Christ se tiendra donc en 2022.

Suite en page 11 ➔

➔ *suite de la page 10*

Nous avons assisté à ce méga-spectacle le 1er septembre 2010. Quelle expérience mémorable! Le tout se déroule dans le grand théâtre (voir photo). Nous avons des places de choix, à 150 euros chacune! La scène immense n'est couverte que d'un toit translucide, rétractable, pour augmenter le réalisme. On voit défiler devant nos yeux des dizaines de tableaux racontant la fin de la vie de Jésus, de son arrivée à Jérusalem à sa résurrection. Environ 500 comédiens, un orchestre de 40 musiciens et une chorale de 50 chanteurs offrent leur performance dans des décors gigantesques, changés plusieurs fois par des techniciens habiles … et ce sont tous des habitants de la commune, non pas des professionnels! Puisque c'est joué 5 soirs par semaine, on dit que les rôles des personnages principaux sont tenus par deux comédiens en alternance, afin de ne pas trop taxer ces bénévoles (qui reçoivent une certaine compensation quand même).

Un autre élément remarquable : la durée. En effet, une première partie se joue de 14h à 17h15. Ensuite entracte pour le repas du soir. Retour à 20h jusqu'à 22h45. Peut-être un peu long, vu que nous ne comprenons pas l'allemand, mais notre connaissance de l'histoire racontée et le texte complet en français qu'on nous remet à l'entrée nous permettent d'en jouir pleinement.

Somme toute, un souvenir inoubliable : un récit dramatique, des acteurs crédibles, une musique puissante, des décors grandioses et tout ça dans un village au pied des Alpes. J'allais oublier la beauté des façades peintes et fleuries. Des scènes religieuses ou campagnardes ornent plusieurs résidences ou boutiques alors que d'autres sont recouvertes de corbeilles colorées ou de vignes. Se balader le long de ces rues pittoresques amplifie la sensation de bien-être.

Assister à ce spectacle exige de la planification : nous avions réservé un voyage de groupe de Globus environ 11 mois avant la date prévue. De fait, c'est quasi impossible d'obtenir des billets individuels, parce que les grosses agences les réservent en bloc, avec hébergement inclus. En 2010, je n'avais trouvé aucune agence francophone annonçant ce forfait; par contre, *Voyages Rockland* l'offrait en 2020. Les forfaits durent généralement de 8 à 15 jours; le nôtre consistait d'un circuit fort intéressant en Allemagne à partir de Francfort. Certaines croisières fluviales l'incluent aussi dans leur offre.

J'espère vraiment que vous aurez la chance de vivre cette expérience unique, soit en 2022 ou en 2030.

Suivez la guide… de Toronto

Nathalie Prézeau

Chose certaine, 2020 nous aura forcés à redécouvrir les petits plaisirs de la vie, ne serait-ce que pour notre santé mentale! Les grands voyages sont hors de question pour quelque temps, mais il y a tant de petits bonheurs qui sont accessibles autour de nous, surtout maintenant que nous sommes en phase de déconfinement progressif.

C'est dans cet esprit que j'ai conçu cette nouvelle chronique pour les lecteurs de Vivre+. il me fera plaisir de vous aider à trouver les meilleurs petits coins de Toronto, ma ville d'adoption depuis plus de 25 ans.

Cultiver l'esprit du voyageur

En quoi résident les plaisirs d'un voyage bien réussi? La majorité de ceux qui reviennent enchantés d'une destination vous diront qu'ils ont marché toute la journée dans la ville inconnue. Qu'ils se sont offert un verre à une belle terrasse. Qu'ils se sont gâtés avec les meilleures pâtisseries. Qu'ils ont siroté un café dans un parc en regardant les passants déambuler. Bref, qu'ils ont pris leur temps, avec un ami cher.

C'est depuis que j'ai compris que quiconque ayant deux heures devant soi, un bon ami et 20 $ en poche peut vivre ces mêmes plaisirs dans sa propre ville que je me suis mise à écrire des guides de marche.

Les plaisirs urbains dont il sera question dans cette chronique mensuelle seront tirés de mon nouveau guide de marche Toronto Best Urban Strolls (256 pages, paru en juin 2020 et publié à compte d'auteure par ma petite maison d'édition Word-of-Mouth Production). Il comprend une sélection de mes 26 balades préférées parmi les nombreuses que j'ai présentées dans mes trois guides précédents, ainsi que 52 mini-balades pour ceux qui ont un peu moins de temps libre.

Quelques perles urbaines

Dans mes prochains articles, j'irai plus en profondeur dans un circuit spécifique. En attendant, voici une sélection de trois de mes 52 mini-balades, qui vous donneront peut-être envie de faire une petite escapade dans Toronto. Je les ai toutes choisies dans un même secteur de la ville afin que vous puissiez en faire un petit «day trip» si vous habitez en dehors de Toronto. Notez que vous trouverez toutes ces destinations facilement sur Google Map.

Suite en page 13 ➔

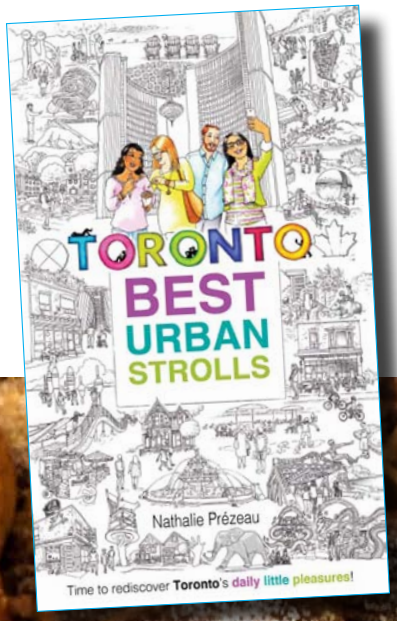
➔ *suite de la page 12*

1er arrêt: Stop à **Broadview Espresso** dans le quartier The Danforth pour accrocher un café pour emporter, qu'on va ensuite déguster du haut du **Chester Hill Lookout**, un belvédère au bout de Chester Hill Rd non loin de là, à l'ouest de Broadview, duquel on peut voir le site de Evergreen Brick Works et la Tour CN. Il arbore une belle rose des vents géante peinte à même le sol. Le café est au 817 Broadview Avenue, ouvert de 8 am à 3 pm tous les jours, et ils ont une terrasse.

2e arrêt: Stop à **Mon K Pâtisserie**, une fantastique petite boulangerie française/japonaise où vous pourrez faire le plein de viennoiseries et d'excellentes pâtisseries, que vous pourrez manger sur une roche au bord de la **Taylor Creek**. La petite rivière urbaine se trouve en bas de 132 marches accessibles du **Cullen Bryant Park**. La boulangerie est au 1040 Coxwell Ave, fermée le dimanche et le lundi, ouverte de 9 am à 3 pm les autres jours (sans terrasse). Le parc est au bout de Coxwell Boulevard.

3e arrêt: Stop au **Rainbow Tunnel**. De Don Mills Road, vous tournez vers l'est sur The Donway E, puis à droite sur la rue appelée Mocassin Trail Park, jusqu'au le cul-de-sac. Durant la belle saison on peut descendre plus loin en voiture jusqu'à un terrain de stationnement, puis marcher vers l'entrée du **Mocassin Trail Park**, dont le sentier pavé mène à travers l'arc-en-ciel. En tout temps, on peut s'y rendre à pied. Si vous empruntez le sentier vers la droite après le pont, vous croiserez de l'art public sous les ponts suivants. Après votre marche, vous pouvez vous rendre à **Shops at Don Mills**, plus au nord à Don Mills Road et Lawrence Avenue. Le petit quartier commercial héberge des boutiques et de nombreux restaurants avec terrasse.

Ce mois-ci, la chronique mensuelle propose les mini-balade #50, #51 et #52, tirées de la section #torontourbangems du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: Toronto BEST Urban Strolls. Pour se procurer le guide (en anglais), visitez **www.torontourbangems.com** *ou communiquez directement avec l'auteure à* **nathalie@torontourbangems.com**.



BABILLARD RÉGIONAL

Tables de concertation: dates à retenir

Il est temps de t'inscrire à la ronde de tables de concertation de septembre de l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO). Les tables se dérouleront virtuellement. La participation à ces tables virtuelles est gratuite.

Ces rencontres permettent aux gestionnaires des organisations d'identifier des enjeux prioritaires ainsi que des stratégies à adopter pour soutenir les organisations et ainsi assurer l'épanouissement de la communauté francophone. Elles sont aussi des occasions de ressourcement, de réseautage et de développement des compétences.

- Table de l'Est: 9 septembre, 8h à 16h30

- Table provinciale: 10 septembre, 8h à 16h30

- Table Réseau ACFO: 15 septembre, 8h à 16h30

- Table du CSO: 16 septembre, 8h à 16h30

- Table du Nord: 17 septembre, 8h à 16h30

Inscription ici.

RÉGION EST

Une première dans l'histoire de la FARFO régionale de l'Est

L'AGA des membres sera virtuelle!

Il fallait bien une pandémie pour amener la FARFO régionale de l'Est à tenir son assemblée générale annuelle (AGA) de manière virtuelle. Nous avions espoir de pouvoir nous rassembler, comme d'habitude, et de pouvoir tenir notre AGA en groupe, avec conférence, kiosques, repas et tout le déroulement habituel d'une AGA. Les normes sanitaires auront eu raison de cette façon de faire.

C'est donc virtuellement, par Zoom, que les membres de la FARFO régionale de l'Est (clubs et organismes) tiendront leur AGA, le vendredi 30 octobre 2020 de 9 h 30 à 11 h 30. Nous pourrons compter sur le soutien du coordonnateur régional Claude Sauvé afin que l'AGA se déroule adéquatement.

Nous le remercions d'avance, très chaleureusement de nous aider avec les aspects techniques de l'AGA.

Inscription des membres à l'AGA
Sous peu, nous communiquerons avec les présidences des clubs ainsi qu'avec les organismes membres afin de les inviter à inscrire des représentants de leurs clubs et organismes respectifs. Restez à l'affût de courriels à cet égard!

Faites une pierre deux coups!
Vous avez entendu parler de Zoom, vous êtes curieux et curieuse concernant cette plateforme de visioconférence ? Vous avez l'internet, un ordinateur ou un téléphone intelligent ou une tablette ? Vous voulez participer pleinement à VOTRE AGA ? Y'a aussi une partie de vous qui est un peu craintive au sujet de cette expérience du virtuel ? Transformez cette crainte de l'utilisation du virtuel en une occasion d'apprentissage sans pareille! Claude Sauvé, le coordonnateur régional de la FARFO, concocte actuellement une formation à cet égard. Dès que nous aurons une confirmation concrète de la formation, nous en ferons part aux présidences et à nos organismes membres.

RÉGION EST

Le Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO) vous invite à participer à son Assemblée générale spéciale, le 10 septembre, et à sa 42e Assemblée générale annuelle, le 17. Exceptionnellement, ces assemblées se tiendront de façon virtuelle cette année étant donné les circonstances occasionnées par la pandémie de la CoViD-19.

Assemblée générale spéciale: le jeudi 10 septembre à 19h, le MIFO souhaite discuter avec ses membres des modifications qu'il souhaite apporter à ses statuts et règlements. Pour consulter les ordres du jour et confirmer votre participation avant le 4 septembre à 16h, **cliquez ici**.

42e Assemblée générale annuelle (AGA): le jeudi 17 septembre à 19h, les faits saillants de l'année 2019-2020 seront présentés, et cinq postes sont à pourvoir au sein du Conseil d'administration. Pour consulter les ordres du jour et confirmer votre participation avant le 4 septembre à 16h, **cliquez ici**.

RÉGION SUD

McMaster Symbiosis: Un programme de cohabitation intergénérationnelle pour étudiants et aînés à Hamilton

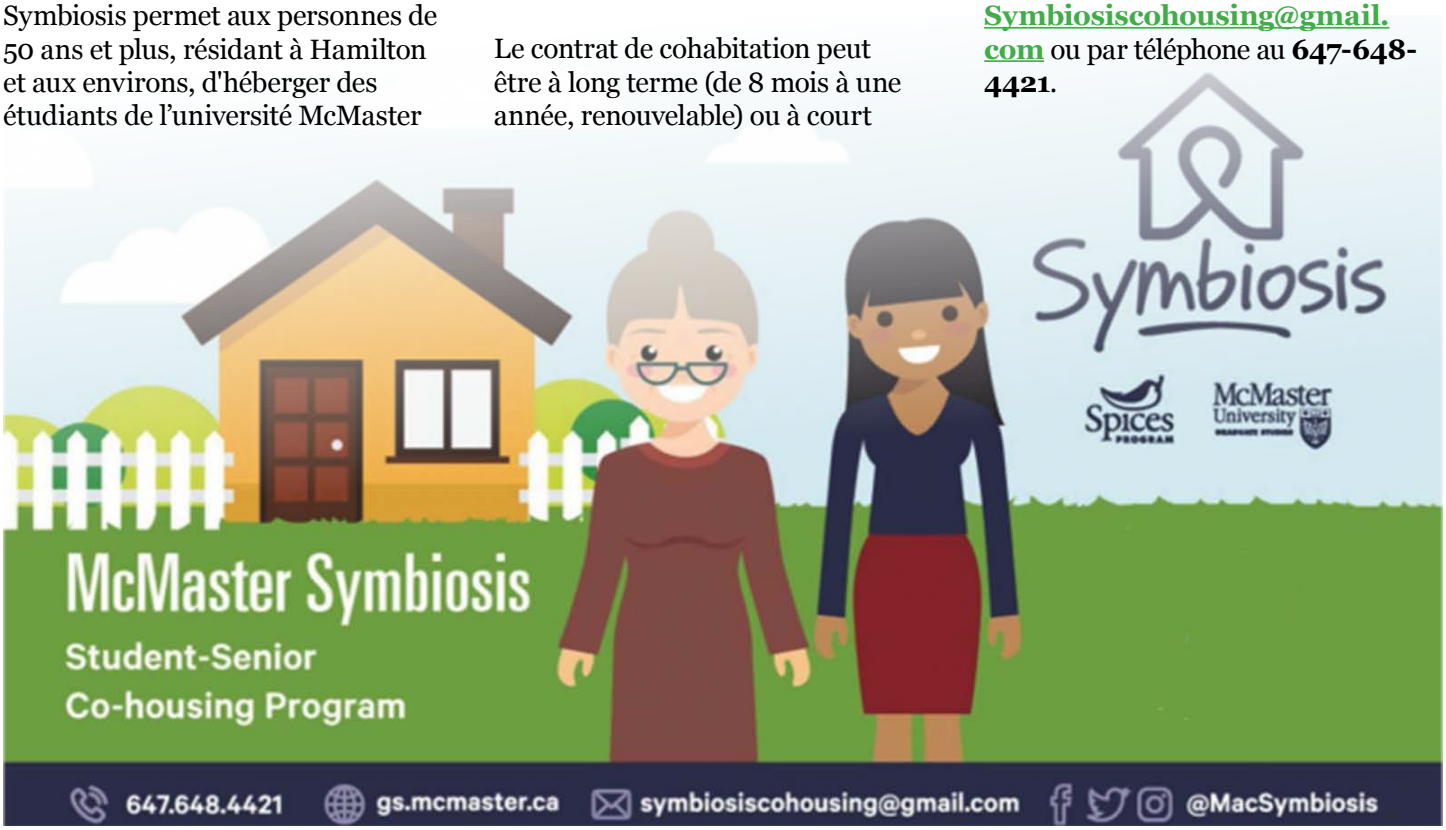
Symbiosis est le premier programme de logement intergénérationnel en Ontario. Il permet à deux générations de cohabiter, de s'entraider et d'échanger afin de combler la solitude des uns et des autres et de s'enrichir mutuellement.

Symbiosis permet aux personnes de 50 ans et plus, résidant à Hamilton et aux environs, d'héberger des étudiants de l'université McMaster en échange soit d'un loyer modéré, soit de petits services comme aider à déblayer la neige, tondre la pelouse, ou encore aider avec les tâches ménagères. Quelle que soit la formule choisie, la convivialité ainsi que l'entraide priment, afin de garantir une cohabitation harmonieuse.

Le contrat de cohabitation peut être à long terme (de 8 mois à une année, renouvelable) ou à court terme (quelques mois), pour ceux qui souhaiteraient tester ce mode de vie avant de s'engager sur une plus longue durée.

Plusieurs de nos duos "senior-étudiant" ont partagé leur formidable expérience de cohabitation intergénérationnelle dans des médias locaux et nationaux, dont **Radio-Canada**.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Symbiosis par courriel **Symbiosiscohousing@gmail.com** ou par téléphone au **647-648-4421**.



DOSSIERS FARFO

Nouveaux projets de la FARFO

1 **La société canadienne de la Croix-Rouge et le gouvernement du Canada (Emploi Développement Social Canada)** ont accordé une subvention pour appuyer jusqu'à 120 aînés ontariens francophones isolés en raison de la pandémie. Le projet fera un prêt de tablettes électroniques branchées à l'internet, et fournira la formation et le soutien technique nécessaire.

Ce projet permettra aux personnes choisies d'avoir accès à une programmation virtuelle, incluant des webinaires, des groupes de discussions virtuels et des ateliers. Le tout sera en place d'ici la fin de novembre 2020.

2 **Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), en collaboration avec la Fédération des aînées et des aînés francophones du Canada (FAAFC)**, a approuvé les trois initiatives suivantes qui se poursuivront au cours des cinq prochaines années.

Initiative # 1 : appui aux services d'établissement francophones en procédant au recrutement, à l'accompagnement et à la rétention de bénévoles retraités et aînés pour assurer l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants d'expression française dans les communautés francophones au pays.

Initiative # 2 : Inviter et engager des groupes d'aînés francophones dans les différentes communautés francophones au pays à organiser des activités d'intégration et de réciprocité avec les nouvelles familles arrivantes d'expression française.

Initiative # 3 : Appuyer et aider les services d'établissement francophones avec l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants âgés d'expression française en développant une série d'activités pouvant faciliter l'intégration des aînés immigrants francophones nouvellement arrivés.

3 **Patrimoine canadien et la FAAFC** ont approuvé un projet d'Animation culturelle – initiative intergénérationnelle qui se déroulera au cours des prochains 18 mois. Il s'agira de mettre en œuvre des activités culturelles, artistiques et communautaires en ligne pour les francophones de 50 ans et plus en Ontario, tout en utilisant davantage des outils comme Facebook Live, Zoom ainsi que des plateformes favorisant l'échange et le partage.

Commentaires et témoignages souhaités:
La pandémie et l'accès aux maisons de retraite, résidences privées, résidences publiques, centre de soins de longue durée et hôpitaux.

La pandémie provoquée par l'apparition de la CoViD-19 a modifié bien des choses dans nos vies quotidiennes. Le confinement, la distanciation sociale, le changement à nos façons de travailler, de s'alimenter et même de communiquer avec nos familles et amis ont été bouleversés.

Un des aspects qui a provoqué le plus de déchirement et de préoccupations à travers la population est l'accès à nos personnes aînées dans les différentes résidences spécialisées à travers l'Ontario. Le développement et l'application de mesures nécessaires, mais strictes, ont réduit considérablement sinon complètement éliminé la possibilité de voir, toucher et même de rassurer une personne aimée qui traverse des moments difficiles et de grand isolement.

Nous avons tous été témoins, ou entendu des histoires d'une grande tristesse;

• Des proches de la famille ou des aidants naturels ont été empêchés de voir une personne chère avant son décès;

• Une personne en fin de vie qui n'a pu dire adieu à ses proches;

• Une personne aînée isolée qui apprend seule le décès de son conjoint de longue date sans pouvoir être accompagnée et supportée physiquement et psychologiquement par un proche.

Avec le début du déconfinement, mais aussi avec la possibilité de nouvelles vagues qui pourraient venir encore impacter sur nos vies, la FARFO juge essentiel que le gouvernement, les bureaux de santé et les responsables des différents types de résidences revoient les critères et les règles d'accès découlant des mesures de prévention qui sont mises de l'avant. Il est impératif de revoir ces règles pour assurer une plus grande humanité dans nos façons d'aider nos aîné.e.s et leur offrir un meilleur support.

La FARFO aura l'opportunité de présenter le point de vue des aîné.é.s francophones à ce sujet lors de différentes rencontres avec le Ministère de la Santé et des soins de longue durée, le Ministère des services aux aînés et de l'accessibilité de même qu'avec l'Ombudsman de l'Ontario. Nous comptons également participer aux Commissions d'enquête qui seront mises en place au cours des prochains mois.

Pour nous aider à offrir des recommandations fortes et raisonnables aux différents intervenants et pour assurer un survol complet de la problématique, nous nous adressons à vous, nos partenaires du monde de la santé et des services communautaires qui œuvrent auprès des personnes aînées, pour que ***vous nous partagiez les cas réels que vous avez vécus ou dont vous avez été témoins.*** Nous aimerions également connaître vos opinions sur l'accès dans ces résidences afin que nos positions soient le reflet fidèle des préoccupations de nos aîné.e.s.

Nous souhaitons jouer un rôle constructif et proposer des solutions qui assureront un équilibre entre les obligations de sécurité pour la santé de tous, et les besoins de réconfort et d'amour qui sont tout autant important pour maintenir une bonne santé mentale. Et ce, tant chez les aîné.e.s que chez leurs proches.

Vous nous aiderez grandement dans notre démarche en partageant cette demande avec vos partenaires et les organismes dans votre région afin que nous puissions échanger avec eux.

Ils peuvent communiquer avec le coordonnateur régional de la FARFO de leur secteur pour démontrer un intérêt, ou partager tous commentaires et témoignages avant le 31 juillet 2020.

Secteur Moyen-Nord et Grand-Nord:
Micheline Lalonde
coordfafonord@farfo.ca

Secteur Centre, Toronto et Sud-Ouest: **Olivier Lechapt**
coordfarfosudouest@farfo.ca

Secteur Est et Ottawa:
Claude Sauvé
coordfarfoest@farfo.ca

Au nom de nos personnes aînées francophones de tout l'Ontario, nous vous remercions à l'avance pour votre participation.

Gilles Fontaine
Directeur général
Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario

1-800-819-3236 poste 2051
Facebook
Site Internet
Courriel

ANNONCES

Paiement unique aux personnes en situation de handicap

En juillet dernier, le gouvernement du Canada a annoncé l'introduction d'un versement particulier de 600 $ aux personnes en situation de handicap (PSH).

Ce montant de support additionnel a pour but d'aider les PSH à couvrir les dépenses engendrées par la pandémie. Le gouvernement prévoit débuter les versements de ce paiement unique non imposable et non déclarable en automne.

Visitez le lien de Prestations CoViD-19.

Handicap: un projet télé inspirant

Trio Orange est à la recherche de familles uniques en situation de handicap pour la magnifique série documentaire 7 jours sur Terre.

• Vous êtes une future maman présentement enceinte et vous ou votre conjoint êtes en situation de handicap?

• Vous êtes emballée à l'idée de pouvoir partager la naissance et les premiers balbutiements de votre petit poupon afin d'inspirer et briser des tabous?

• Vous connaissez une famille en situation de handicap qui serait parfaite pour cette série?

Contactez info@trioorange.com ou 514 241-8541 pour plus de détails.
Visionnez un court aperçu de la série ici.

MERCI À NOS COLLABORATEURS DE SEPTEMBRE

- Paul-François Sylvestre
- Andréanne Gougeon
- François Bergeron
- Francine Poirier
- Olivier Lechapt
- Éric Mazaré
- Nathalie Prézeau
- Micheline Lalonde
- Toute l'équipe de la FARFO

Mot de la fin

Nous tenons à remercier tous les collaborateurs, et nous vous encourageons à participer en nous envoyant des articles, des photos de vos événements, des profils de leaders de votre communauté, vos commentaires, bref, nous sommes là pour que nous puissions ensemble partager notre vécu et nos expériences.

Le numéro de septembre a été difficile à produire, car le stress des derniers mois nous a tous affectés, et l'incertitude des mois à venir n'a rien fait pour nous calmer.

Je tiens particulièrement à remercier la FARFO d'être là. Je sais qu'ils sont des ambassadeurs pour nous représenter tant au fédéral qu'au provincial, et ils ont continué à le faire dans le climat des derniers mois avec ferveur et dévouement. Les aînés et retraités francophones de l'Ontario ont besoin de la FARFO plus que jamais. Continuons de les appuyer et de les encourager.

Suzanne
editricevivreplus@farfo.ca

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

CANADIAN PARENTS FOR FRENCH ONTARIO

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

50 ANS ET +

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 aînée 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 : ***« Veuillez 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 : ***« Veuillez 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.

CODE DE CONDUITE

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