

LA VOIX DES AÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

VIVRE+

octobre 2020



DANS CE NUMÉRO

P.2 → **Mot du président**

P.3 → **Éditorial**

ARTS + CULTURE

P.4 → **Les diacritiques**

P.5 → **De fil en aiguille**

P.7 → **Raconter l'Est ontarien**

P.8 → **Nature sauvage**

LE COIN DES GLOBE-TROTTEURS

P.14 → **Le tour de la Baie
Georgienne**

P.17 → **Suivez la guide de
Toronto**

BABILLARD RÉGIONAL

P.20 → **Prescott-Russell**

P.21 → **AGA de la FARFO de l'Est**

P.22 → **Nouvelles du RAFO**

P.23 → **Clin d'oeil sur Muriel
Thibault-Gauthier**

ANNONCES

P.24 → **Annonces**

P.25 → **La Coopérative funéraire
d'Ottawa**

P.26 → **Le port du masque
→ La Journée nationale des
aînés**

P.28 → **ConnectAînés**



Mot du président



Chers membres et amis(es),

Nous sommes déjà à l'automne, plus de six mois depuis le début des ravages de ce virus, et nous devons envisager un hiver chacun chez nous. Ce n'est certainement pas comme ça que nous avons l'intention de passer l'année 2020. Comme chez vous, les visites de la famille et des amis ont été très rares, et nous n'avons été nulle part depuis longtemps, et je dois vous dire que cette angoisse a un impact profond sur beaucoup de nos membres et collaborateurs. Nous ne pouvons que nous encourager les uns les autres, et continuer à appuyer les efforts du personnel médical dans cette lutte inégale contre un ennemi inconnu.

Le retour à l'école a amené des angoisses pour la population en général, et des discussions serrées sur l'impact sur toutes les tranches d'âge. Nous continuons la vigile sur ce que les hauts et les bas des pratiques sanitaires communautaires auront comme impact sur notre population d'aînés et de retraités.

Le 25 septembre, nous avons fêté notre fierté en observant la levée du drapeau franco-ontarien qui, pour la première fois en 45 ans, a finalement reçu la 'permission' d'être notre drapeau officiel. C'est comme si nous n'en avions pas tous un chez nous, ou encore des articles variés qui l'ont en effigie. On va quand même se réjouir que c'est un pas dans la bonne direction.

Aujourd'hui, le 1^{er} octobre, est la journée nationale des aînés. Encore une fois, si on est 'chanceux', nos gouvernements vont nous surprendre avec une ou des annonces qui vont améliorer nos conditions de vieillissement au-delà de la pandémie.

La FARFO, même en période COVID, continue de défendre vos intérêts à tous les paliers du gouvernement. Nos revendications et celles de nos partenaires n'ont fait qu'augmenter notre mobilisation au fil des dernières années.

Je vous encourage donc à demeurer vigilants, et à participer, même virtuellement, aux activités qui font la promotion de nos intérêts. C'est ensemble que nous pourrons faire avancer nos dossiers.

En toute amitié,

Jean-Rock



Éditorial

Nous publions le Vivre+ une fois par mois, ce qui fait de nous un magazine plutôt qu'un outil de transmission de nouvelles. Septembre, qui est souvent considéré comme 'la rentrée', nous a certainement donné des moments de réflexion et des sujets de discussion à distance.

Le premier pincement au cœur fut sans doute le résultat des élections provinciales au Nouveau-Brunswick, la seule province officiellement bilingue au pays. Suite à la victoire majoritaire des conservateurs de Blaine Higgs, les analystes ont regardé de plus près la division linguistique au sein de la province. Les chiffres ne mentent pas, et la majorité anglophone est nettement distancée de ses petits voisins francophones. L'écart entre les deux s'élargit, et cela nous fait réfléchir sur la démographie en général, et la croissance du plus grand nombre face à la minorité de la province. Avec un grand respire, nous pouvons extrapoler sur ce que cet écart deviendra dans le reste du Canada et sur notre impact linguistique qui diminuera au fil des ans.

Entre temps, les premiers ministres provinciaux ont également remis leurs couleurs pré-COVID en réclamant plus d'argent au fédéral pour les soins de santé, et en déclarant comme une mauvaise chorale que les soins de pharmacie ne devraient pas être évalués par le fédéral, car les provinces ont toutes les compétences requises pour prendre ces décisions.

Avons-nous déjà oublié qu'au début de son mandat en 2018, monsieur Ford s'est empressé de diminuer le programme de pharmacie que les libéraux avaient commencé à mettre en place pour les plus jeunes et les personnes âgées? La pandémie nous a rappelé que si vous n'avez pas d'assurance médicaments à travers votre emploi, et c'est plus rare que jamais, ces dépenses ne sont pas couvertes et sont un obstacle majeur à une meilleure santé. Nous continuons à ridiculiser nos voisins du sud et leurs pratiques de santé 'si vous pouvez vous le payer', mais nous n'avons toujours pas le courage de mettre sur pied un système universel qui permettrait un accès à tous les Canadiens. Ce qui est intéressant dans cette discussion, c'est aussi le fait que les économistes ont calculé que les coûts des médicaments baisseraient suite au volume d'achat centralisé. Je vous laisse discuter à votre prochain souper virtuel avec vos cousins.

Nous avons également eu droit à un discours du Trône qui nous a divertit un peu des nombres grandissants de gens qui ont contracté le virus. Le discours a promis un plan pour s'attaquer aux soins aux personnes âgées et à l'assurance médicaments.

Comme personnes âgées et retraitées, nous devons continuer à leur rappeler qu'ils nous ont promis la sécurité de la retraite, et des soins de santé fiables et durables, le tout dans un cadre national équitable partout au pays.

Parce que les soins de santé et les services sociaux relèvent des provinces et des territoires, le plan n'a pas vraiment donné de parcours pratique de mise en œuvre de programmes, et n'a pas touché aux services à domicile. La pandémie a ouvert la porte à des discussions sérieuses sur cette réalité, et a malheureusement prouvé ce que les organismes de défense des intérêts des personnes âgées disaient depuis trop longtemps. Un autre oubli au discours, l'appui continu pour les aidants naturels.

Je vous laisse donc discuter des autres enjeux du discours autour de l'économie, l'emploi, les services de garde et les mesures d'aide durant la pandémie. Encore une fois, la preuve sera dans les actions et non les discours.

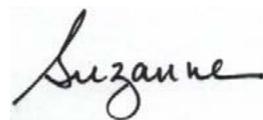
Comme beaucoup d'entre vous, j'écoute trop de nouvelles, car je n'ai pas d'activités hors de la maison. Pour demeurer positive, je pense à tous les gens qui continuent leurs efforts pour s'appuyer dans ces temps difficiles, et cela me rappelle que malgré la politique, nous devons être fiers d'être une société démocratique qui fait de son mieux dans ces temps difficiles.

Il y a vraiment trop de balles dans les airs,

Humblement,

Suzanne

editricevivreplus@farfo.ca



Les diacritiques

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

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

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

1,5 million \$ par signe

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

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

Cela fait 16 lettres. Soixante millions divisés par 16 = 3 750 000 \$ la cédille.

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

Et les mots des autres langues?

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

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

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

Techno-tarte

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

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

Et je ne comprends pas que, en 2019, quand un astronaute peut vivre 6 mois dans l'espace et que l'on peut faire des

transferts d'argent en – littéralement – une fraction de seconde n'importe où sur notre planète, coder un accent circonflexe présente une barrière insurmontable et des coûts faramineux. Alors qu'on a prouvé l'existence du boson de Higgs. Alors qu'internet est disponible en une centaine de langues. Avec plein de diacritiques et autres signes.

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

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

QUIZ : COMBIEN DE DIACRITIQUES AI-JE UTILISÉS DANS CE TEXTE?

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

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

Réponse: 96

Lise Marie Baudry œuvre depuis 30 ans dans la francophonie ontarienne et torontoise. Elle a notamment été directrice générale du Centre francophone de Toronto et directrice générale par intérim de Reflet Salvéo. Ses opinions n'engagent qu'elle-même.



Lise Marie Baudry

De fil en aiguille

chronique tricot

+ Par *Suzanne Lesage*
et *Nicole Farley*

Une nouvelle chronique pour le Vivre plus ! L'automne arrive, il fait plus frais et les tricoteuses sortent leurs aiguilles. J'ai dit tricoteuses, mais en fait il y a aussi des hommes qui tricotent. Vous voulez tricoter des pantoufles, pourquoi ? Un peu de nostalgie peut-être. N'avez-vous pas fait du pain ce printemps ? Et comme la pandémie se prolonge, il va falloir se trouver des activités que l'on peut faire chez soi tranquillement, peut-être même en regardant la télévision. Ça ferait un joli cadeau ou une fois parti, on pourrait en tricoter quelques paires à mettre dans un panier à l'entrée pour tous les invités que nous recevrons après la pandémie!

Alors, par où commencer ? D'abord, savez-vous tricoter ? La plupart des lecteurs et lectrices de Vivre plus sont d'une génération où on l'enseignait à l'école. Par contre, si vous n'avez rien tricoté depuis le foulard obligatoire en troisième année, il faudra remonter dans votre mémoire. Mais n'ayez crainte, le tricot, comme la bicyclette, une fois qu'on l'a appris « ça reste là, allez savoir pourquoi... »

Les choses ont bien changé depuis les années '60. D'abord nous sommes tous d'accord que nous n'avons pas besoin de tricoter puisque des pantoufles, ils en vendent dans les magasins. Mais le pain aussi ils en vendent au magasin... Le tricot a beaucoup évolué et des fils de plus en plus sophistiqués et divers sont apparus : alors par où commencer ? Pantoufles vous avez dit. Vous



en avez peut-être encore une paire tricotée avec amour par votre belle-mère en Phentex. Le Phentex n'existe plus, du moins le fil qui est maintenant vendu sous cette marque de commerce n'a rien à voir avec ce qui était utilisé dans le temps pour tricoter. Alors quel patron et quel fil choisir ?

Les patrons, on les trouve maintenant sur l'Internet. Mais il se peut que vous en ayez hérité, avec des broches à tricoter. C'est tout à fait possible d'utiliser les anciens patrons, Mais il se peut qu'il n'y ait plus sur le marché le fil à tricoter qui

était utilisé. Pour les broches si elles sont anciennes elles sont numérotées différemment selon qu'elles étaient fabriquées au Canada ou aux États-Unis : #5 canadien pouvait être #8 américain. Entre-temps est arrivé le système métrique et au Canada, de nos jours, les broches à tricoter sont numérotées selon leur diamètre en millimètres. Ce qui règle beaucoup de problèmes, sauf si on utilise des broches anciennes. Typiquement si vous voulez une paire de pantoufles vous utiliserez probablement des broches environ cinq à six mm.

suite en page 6 ➔

suite de la page 5 →

Le fil communément appelé la laine, même si la laine avec laquelle on tricote des pantoufles de nos jours vient rarement d'un mouton, est maintenant beaucoup mieux étiqueté. Autrefois il y avait très peu de choix dans les grosseurs de laine on avait la laine de bébé, la laine pour tricoter des bas et une plus grosse laine qu'on appelait la « double-knitting » ou « worsted » pour tricoter chandails et tuques. Beaucoup d'anciens patrons de pantoufles vont utiliser deux brins ensemble pour créer un fil plus gros et approcher la grosseur du bon vieux Phentex. De nos jours, on peut tout simplement choisir un fil de grosseur « chunky », mais,

attention, la grosseur peut varier d'un manufacturier à l'autre en ayant cette même dénomination. Alors comment savoir ? Sur l'étiquette, en plus de la description du matériel (laine, nylon, acrylique) et des instructions pour le lavage, se trouve un petit carré qui suggère la grosseur des broches à tricoter à utiliser et la tension que l'on va pouvoir obtenir avec ce fil. La tension est exprimée en nombre de mailles et de rangs pour obtenir un carré de 10 cm en point jersey, c'est-à-dire un rang à l'endroit, un rang à l'envers. Comme les débutantes tricotent souvent très lentement, elles se rebutent à faire ainsi un carré qui ne servira à rien. Mais l'expérience nous a montré que, si on ne choisit pas la bonne grosseur de broches et de fil

pour obtenir les résultats annoncés dans le patron, on peut avoir de très mauvaises surprises ! On peut vous fournir des témoignages de chapeaux qui sont devenus des sacs. Il se peut que vous n'obteniez pas exactement les résultats sur l'étiquette. C'est normal, personne ne tricote exactement pareil. Il faut changer la grosseur des broches pour obtenir le résultat attendu.

Suggestion de sites pour trouver des patrons de pantoufles pour débutant :

<https://3petitesmailles.wordpress.com/mes-modeles/mes-patrons-de-pantoufles>



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.



Cette pantoufle a été réalisée avec le fil Softee Chunky de Bernat sur des aiguilles de 8 mm. Le patron <https://www.yarnspirations.com/on/demandware.static/-/Sites-master-catalog-spinrite/default/dw933465a0/PDF/PAK0127-001338M.pdf> a été modifié en glissant la maille initiale de chaque rang pour donner un fini plus joli.

Des coups de foudre pour l'Est ontarien

Au printemps 2019, les Éditions David lançaient un concours d'écriture pour *Raconter l'Est ontarien*. Pas moins de 85 textes ont été reçus, évoquant les gens, les lieux, la culture et les histoires de cette région de la province et bastion de l'Ontario français. Le jury a retenu 40 récits répartis sous diverses rubriques comme Vie agricole, Drames et tragédies, Terre d'accueil, Tensions linguistiques, Rencontres inusitées et Histoires de famille.

L'action de ces 40 récits se déroule tour à tour à Embrun, Curran, Plantagenet, Sainte-Anne-de-Prescott, Hawkesbury, Alexandria, Cornwall et j'en passe. Éric Mathieu écrit que, « Au cœur de chaque village de l'Est de l'Ontario, il y a un clocher d'église, parfois deux. Si on descend les yeux, on peut apercevoir un bureau de poste situé pas très loin d'une Caisse populaire. À quelques enjambées de l'épicerie, de la station-service et de l'école, on y trouve un restaurant miniature, souvent appelé "cantine", "casse-croûte" ou "roulotte à patates". » Brillant instantané typique de cette région!

Il y a bien quelques textes un peu nostalgiques, mais le présent y est aussi très visible. Gilles Poirier décrit comment « L'âme de tour l'Est ontarien a changé pour s'adapter à la modernité. » Il prend comme exemple les petites fermes laitières qui ont été regroupées en



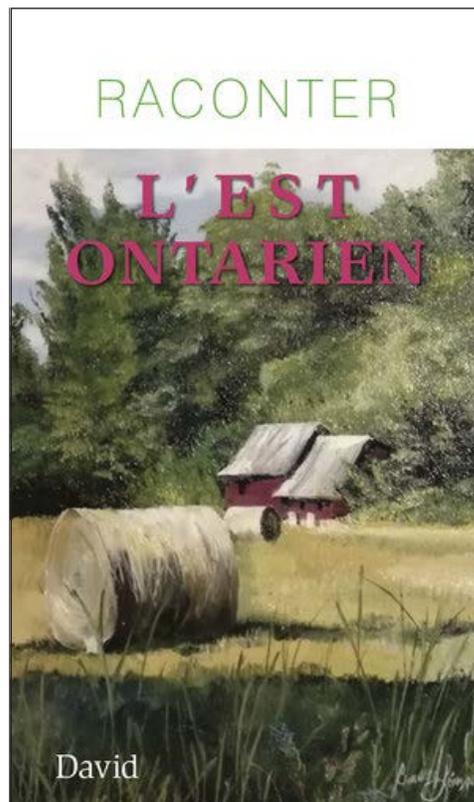
Paul-François Sylvestre

entreprises de quelque milles acres, « du contrôle de l'offre et de la demande, de génétique du troupeau, de transfert d'embryon et même de robotique ». Il note aussi que certains fermiers ne se sont plus reconnus et se sont enfiés vers les villes voisines.

Claude Sauvé raconte comment sa campagne de l'Est ontarien a donné « Un tout dernier souvenir » à sa mère. Elle ne se souvient plus de la mort de son mari ou qu'elle est à la retraite depuis vingt ans, mais elle se rappelle avoir « ramassé des fleurs et de la rhubarbe » près de la maison de son fils à Alexandria. Carole Larocque, originaire de Montréal, raconte comment Alexandria l'a placée dans une situation d'apprentissage : « je m'affirme aujourd'hui Franco-Ontarienne et fière de l'être ».

Mireille Groleau rappelle une triste page d'histoire, celle de l'École de réforme d'Alfred où « des garçons y ont été battus, violés, négligés et abandonnés sous le nez des paroissiens. Une honte. » Ginette Guy raconte comment les travaux de la Voie maritime du Saint-Laurent ont inondé, le 1^{er} juillet 1958, à huit heures du matin, le village de Moulinette (et huit autres localités). « Six mille cinq cents personnes ont dû déménager comme nous. »

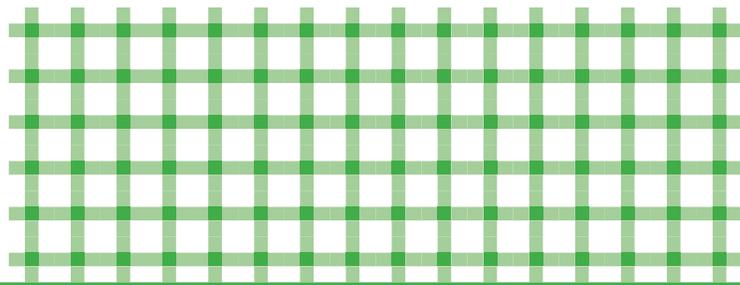
Raconter l'Est ontarien nous fait découvrir une histoire régionale captivante, des légendes et des



David

Collectif, *Racontez-nous l'Est ontarien*, récits, Ottawa, Éditions David, 2020, 328 pages, 20 \$.

anecdotes savoureuses, des paysages et des gens séduisants. Nous sommes frappés par la fierté indéniable qui anime ces Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes, comme l'écrit Pierre Labelle, membre du jury et préfacier. L'œuvre de couverture est une peinture à l'huile de Bernard Lévesque, qui lui a été inspirée par une grange située dans le rang 2, à Clarence Creek.



Le pommier

CET ÉTRANGER
BIEN DE CHEZ NOUS

Du jardin d'Éden à celui d'Isaac Newton, des routes de la soie en Asie à celles du terroir au Québec, le pommier et son fruit ont laissé un goût indélébile dans l'imaginaire et les bouches du monde entier. Car il en a fait, du chemin, depuis 4000 ans, cet arbre dont les ramures sont aussi tortueuses que son histoire. Lorsque vous le verrez dans la cour ou le verger, croulant sous sa généreuse progéniture, levez haut votre casquette à cet étranger désormais bien de chez nous !



Par PIERRE BONNEAU, chimiste de formation. Depuis quelques années, il se consacre à ses passions, l'ornithologie et l'écriture. Il est depuis 2018 le rédacteur en chef de *Nature sauvage*.

LES CARAVANES ANTIQUES qui traversaient l'Asie centrale ne transportaient pas que de la soie. En plus du jade et des épices, quelques pépins, quelques plants d'un pommier sauvage faisaient souvent partie du voyage vers l'ouest. Ce pommier, *Malus sieversii*, originaire du Kazakhstan et à l'époque très prisé pour ses fruits succulents, fut au cours des siècles domestiqué et maintes fois hybridé à différents pommiers sauvages d'Europe, de Sibérie et du Caucase. Lorsqu'enfin il s'implanta en Europe, fort d'un bagage génétique déjà passablement bigarré, les Grecs et les Romains poursuivirent sa domestication jusqu'au jour où colons français et anglais, en traversant l'Atlantique, lui ouvrirent les portes d'un continent tout neuf, l'Amérique.

Pommiers d'Amérique

Grimaçant lorsqu'ils croquaient dans les petites pommes surettes des pommiers natifs, les colons s'avisèrent d'implanter en terre d'Amérique différentes espèces cultivées en Europe. Ces cultivars, trop heureux de vivre dans ces nouvelles conditions de climat et de sol, continuèrent à échanger leur matériel génétique selon la volonté sélective du jardinier, mais la plupart du temps de manière aléatoire, au gré des vents et des abeilles. Ainsi se multiplièrent les variétés, dont la plus célèbre peut-être, découverte fortuitement en 1811 dans un champ abandonné près du village de Morrisburg, en Ontario, est connue mondialement : le pommier McIntosh, du nom du découvreur. À ce jour, on ne s'entend toujours pas sur l'ascendance de

cette variété, l'hypothèse la plus plausible étant qu'elle résulterait d'un croisement d'un pommier de Nouvelle-France qui produisait la pomme surnommée La Fameuse avec un pommier des États-Unis, le Detroit Red. On n'en sera probablement jamais certain !

Planter son propre pommier : quelques petits pépins...

Si les anciens maîtrisaient déjà l'art de la pomme, il devrait être facile pour quiconque possède aujourd'hui un petit coin de terrain de planter un pommier. En apparence, rien de plus simple, en effet : avec un peu de chance et de patience, on obtiendra, à partir d'un pépin, un pommier qui portera fruit. Premier hic, cependant : si votre arbre est le seul pommier du voisinage, vous aurez des milliers de jolies fleurs blanches et odorantes au printemps, mais sans doute pas de pommes. C'est que les pommiers sont généralement autostériles, c'est-à-dire qu'ils ne se fécondent pas eux-mêmes avec leur propre pollen. Le pollen libéré par l'étamine (qui est l'organe mâle de la fleur) et le pistil (l'organe femelle) sont donc habituellement incompatibles sur un même arbre. La solution ? Semer un second pépin à proximité.

Après quelques années, vos deux pommiers fleurissent merveilleusement, et vous en êtes d'autant plus fier que, leur période de floraison ne se superposant pas, vos arbres se relaient pour vous donner des fleurs tout au long du printemps. Or une autre surprise vous attend : les pommes

Le pommier

CET ÉTRANGER BIEN DE CHEZ NOUS



Mouche de la pomme © Michel Pilon

manquent toujours à l'appel aussi bien sur l'un que sur l'autre. Ne cherchez pas plus loin: vous auriez dû choisir, comme second pommier, une variété fleurissant à peu près au même moment que votre premier rejeton, sinon... comment l'un fécondera-t-il l'autre? Il fallait y penser...

Sur les conseils d'un jardinier, vous vous procurez dans une pépinière un jeune pommier à la génétique établie, issu d'un porte-greffe et d'un de ces greffons dont les propriétés de floraison et de qualité de fruits vous assureront la fécondation croisée de vos deux premiers pommiers et une récolte prodigieuse. Hé oui! la science de la greffe, de temps immémoriaux, est la manière la plus sûre de perpétuer les arbres fruitiers comme les pommiers, les poiriers, les pruniers – enfin, tous ceux de la grande famille des rosacées – dont on veut garantir la reproduction fidèle du fruit.

Après plusieurs automnes de retard sur l'échéancier, voici vos trois pommiers donnant des fruits. Néanmoins, si le greffon est le seul dont les pommes sont telles que vous les avait promises le pépiniériste, celles de vos deux premiers pommiers sont de variétés étranges et peu goûteuses qui ne ressemblent pas à celle des pépins d'origine. Car c'est dans la nature du pommier poussant à partir d'un pépin de produire des fruits différents de ceux de l'arbre duquel ce pépin tire son origine, tout comme les enfants qui, même s'ils partagent certains traits de leurs parents, ne leur sont jamais identiques.



Tavelure de la pomme © Pierre Dunnigan

Mais alors, comment arrive-t-on à produire des pommes d'une variété définie? Par la greffe, puisqu'en greffant un bourgeon ou une tige d'un pommier reconnu pour ses fruits à un pied de racine d'un autre pommier (le porte-greffe), le tronc émergeant de cette greffe sera celui du pommier désiré, dont tous les fruits auront les mêmes caractéristiques – goût, couleur, texture – que ceux de l'arbre duquel provient le bourgeon ou la tige greffée. La greffe est donc un moyen simple et efficace de court-circuiter le mode de reproduction naturel, en évitant de passer par le pépin auquel on ne peut se fier pour reproduire l'arbre de départ. Les immenses vergers ne sont rien d'autre que des pépinières de greffons de cultivars définis.

À tomber dans les pommes...

Qu'y a-t-il de pire que de mordre dans une pomme et d'y trouver un ver? C'est d'y découvrir... la moitié d'un ver! Laissez à eux-mêmes, vos pommiers deviendront rapidement la cible d'insectes et d'infections qui nuiront à leur santé et à leur rendement. Au Québec, la mouche de la pomme, le carpocapse de la pomme, le charançon de la prune et la tordeuse à bandes obliques sont les insectes ravageurs les plus communs, tandis que la brûlure bactérienne, également appelée «feu bactérien», et la tavelure sont les infections les plus à redouter. De bonnes pratiques d'hygiène saisonnière et quelques recettes biologiques vous permettront d'éviter les invasions destructrices et les pesticides chimiques. Les ressources pour en savoir davantage abondent.

Il n'y a toutefois pas que les insectes nuisibles qui soient attirés par vos pommiers; la nature tardive du fruit le rend irrésistible à plusieurs mammifères qui voient là une façon



Paruline tigrée
© Simon Théberge

Les composés étranges de la pomme



© Fotolia

> Saviez-vous que les pépins de pomme contiennent une molécule appelée amygdaline qui, lorsque soumise à l'action d'enzymes digestifs présents dans la salive, libère du cyanure ? Faites-en vous-même la preuve : la prochaine fois que vous mangerez une pomme, croquez un ou deux de ses pépins ; la saveur d'amande n'est pas autre chose que le goût du cyanure ! Il n'y a cependant rien à craindre, car la quantité contenue dans un pépin de pomme est beaucoup trop faible. Il n'en est toutefois pas ainsi pour les plus gros noyaux tels ceux des prunes et des abricots.

> Certaines variétés de pommes vous chatouillent la langue et l'intérieur des joues ? C'est que vos papilles font connaissance avec la molécule responsable du goût suret de la pomme et de plusieurs autres fruits, l'acide malique. Isolé pour la première fois du jus de pomme par un chimiste allemand en 1785, c'est Antoine Lavoisier qui lui donna son nom tiré du mot latin *malum* (pomme). Tous les êtres vivants produisent de l'acide malique, un intermédiaire essentiel dans de multiples mécanismes biochimiques fondamentaux.



© Michel Boulianne

CET ÉTRANGER BIEN DE CHEZ NOUS

Planter son pommier

Deux moments sont propices pour mettre en terre un plant de pommier au Québec : après la fonte des neiges (de la mi-avril à la mi-mai) ou avant l'arrivée du grand gel (de la mi-octobre à la mi-novembre). Assurez-vous toutefois de sélectionner une variété qui s'adaptera bien à votre zone de rusticité. Outre la présence d'une autre variété de pommier à proximité pour assurer une fertilisation croisée, un sol bien drainé et un fort ensoleillement sont nécessaires à une croissance rapide. Votre plant devra profiter de six à huit heures de soleil durant la belle saison ; les fruits n'en seront que plus savoureux, et l'arbre se révélera plus résistant aux infections. Il faudra compter de trois à cinq ans avant de voir votre petit dernier porter des fruits. L'attente en vaut la peine, car quel plaisir que de déguster sa propre récolte !



© Fotolia

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 \$



Cerf de Virginie sous les pommiers © Jean Vincent



commode de se remplir la panse quand les ressources estivales commencent à manquer. Dès lors, ne soyez pas surpris si, un bon matin, vous apercevez, perché dans un de vos pommiers, un ours noir se régaland des pommes que le cerf de Virginie n'a pu atteindre la nuit précédente et que le raton laveur a laissées derrière parce qu'il ne pouvait en manger davantage. Si vous habitez à la campagne, préparez-vous à défendre votre récolte contre ces pilleurs, et vos arbres contre les dommages qu'ils pourraient y causer. Les précautions de base consistent à entourer votre jardin d'une clôture solide, à cueillir quotidiennement les pommes mûres (ou presque mûres si vous ne prévoyez pas les consommer) et à ramasser les fruits tombés au sol avant qu'ils ne pourrissent, car les relents agiront comme publicité gratuite. Quant aux oiseaux, peu de recours existent de ce côté, mais consolez-vous en admirant la faune ailée – orioles, parulines, colibris et jaseurs – que vos pommiers attireront inmanquablement au printemps et à l'automne.

Un spectacle de variétés

On trouve aujourd'hui des vergers de pommiers dans toutes les provinces du Canada (à Terre-Neuve, les pommiers sont encore à l'état sauvage, encore que des jardiniers enthousiastes tentent d'y implanter les premiers vergers commerciaux). Au Québec, les vergers sont quasi partout, de l'Abitibi jusqu'en Gaspésie en passant par la Côte-Nord et les îles de la Madeleine. On cultive ici plus d'une douzaine de cultivars : la McIntosh, bien sûr, mais aussi la Cortland (dont la chair ne brunit pas), l'Empire (une des plus tardives) et la Gala (originaire de la Nouvelle-Zélande). Même si on dénombre au-delà de 8000 cultivars répartis sur tous les continents excepté l'Antarctique, seulement quelques douzaines sont exploités commercialement. Le Québec produit donc une bonne partie des cultivars les plus appréciés sur la planète. Alors, qu'attendez-vous? Allez cueillir vos pommes! 🍏



Vue sur le village Blue Mountains et la baie



Le tour de la baie Georgienne, partie 1

Message de l'auteur

La COVID-19 a eu raison des voyages FARFO. En effet, après 20 ans de périples à travers le monde, nous mettons la clé dans la porte. Nous, les accompagnateurs, avons fièrement publicisé, organisé et accompagné plus de 60 voyages pour les aînés franco-ontariens. Et tout ça en français, s'il vous plaît! Combien de fois ai-je été fière d'expliquer aux Européens que nous étions Franco-ontariens et que oui, il

ya des francophones hors Québec! Merci à la FARFO, merci aux voyageurs qui nous ont fait confiance, merci à Incursion Voyages pour ces 20 ans de partenariat.

Continuez à voyager en suivant les comptes-rendus de 14 de nos périples sur le site de la FARFO – sous la rubrique Voyages – **Le coin de nos globe-trotters**. Et souhaitons-nous de nouvelles aventures sur les routes ou sur l'eau le plus tôt possible.



Francine Poirier

Où commencer? Dans le temps ou dans l'espace? Tâche ardue... car j'ai frôlé la baie Georgienne la première fois en 1970, puis nous avons amené les enfants à Wasaga Beach et à Sauble Beach dans les années 80. Et ce fut le tour

de la randonnée pédestre sur la piste de la péninsule Bruce. Vinrent les années 2000 et le début de ma «carrière» d'accompagnatrice de voyages avec Retraite en action. En septembre 2002, j'organise un voyage «La baie Georgienne :

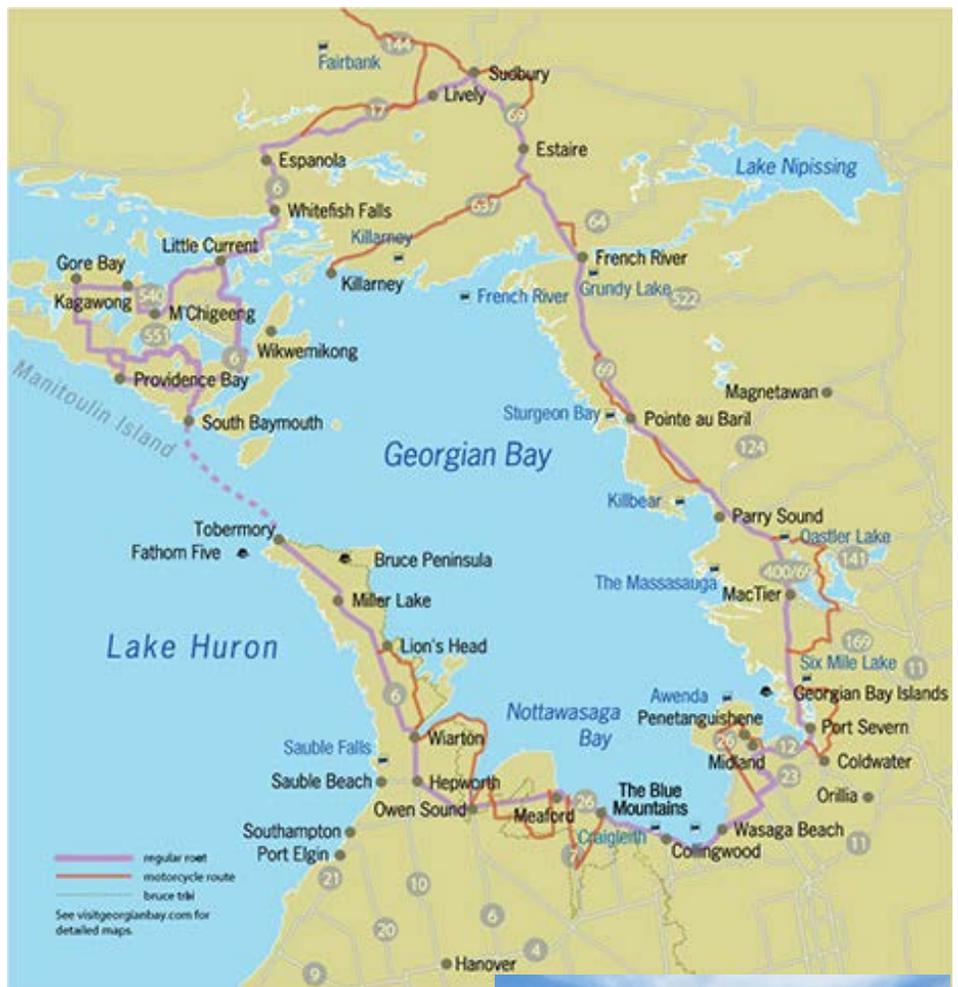
histoire et plein air au rendez-vous». Depuis, j'y suis retournée plusieurs fois, entre autres avec grand plaisir, en 2015 pour le 400^e anniversaire de la venue de Champlain.

suite en page 15 ➔

→ suite de la page 14

Commençons dans le sud de la baie - cette région que j'aime appeler la Huronie, plus spécifiquement dans la baie Nottawasaga, là où se retrouvent les Blue Mountains, Collingwood et Wasaga Beach. Grâce à Intrawest entre autres, la région de Blue Mountains est devenue, depuis une vingtaine d'années, un centre touristique quatre-saisons. Un village piétonnier, genre Tremblant, offre plein d'attractions pour jeunes et grands; un petit lac permet la promenade; à la sortie du télésiège, des panoramas époustouflants sur la baie attendent le randonneur. Logement sur place ou dans la charmante ville victorienne de Collingwood à moins de 6 kilomètres. Bravo d'avoir su préserver ces magnifiques maisons d'une autre époque. Il faut dire que Blue Mountain est le seul véritable centre de ski alpin en Ontario ; en été, on peut y explorer les Scenic Caverns. À mon avis, le clou d'un séjour dans le coin demeure la plage de Wasaga; 14 km de sable blanc en font la plus longue plage en eau douce au monde! Un petit conseil : évitez les fins de semaine.

Remontons vers le nord en suivant la 92 puis une petite route longeant toujours plage après plage d'un côté et des fermes à l'allure bucolique de l'autre pour arriver à Lafontaine. Vous allez penser: «Ça me dit quelque chose ce nom-là.» En effet, c'est le lieu de naissance de Damien Robitaille et le bastion de la francophonie de la Huronie. Mon bon ami, Martin Lalonde, l'un des organisateurs du fameux *Festival du Loup*, vous racontera la légende qui lui a donné naissance. De plus, à quelques kilomètres, Penetanguishene œuvre beaucoup pour les Franco-ontariens avec *La clé d'la Baie*, centre culturel où Peter Hominuk, qui en était alors le directeur, a accueilli mon groupe de



Sculpture montrant la rencontre du Chef des Ouendats et Champlain

retraités en 2002 et nous a expliqué la «résistance» dans son coin de pays. L'histoire se répète. En 2015, cette ville a été le cœur des festivités entourant la venue de Champlain il y a 400 ans. Quelle fierté de partager cet événement avec des milliers d'autres Ontariens sur les berges de la baie où on a reconstitué la rencontre de Champlain et du chef des Ouendats. Cette superbe sculpture dévoilée le 1^{er} août trône dans le parc renommé *Parc Rotary Champlain Wendat*.

suite en page 16 →

→ suite de la page 15

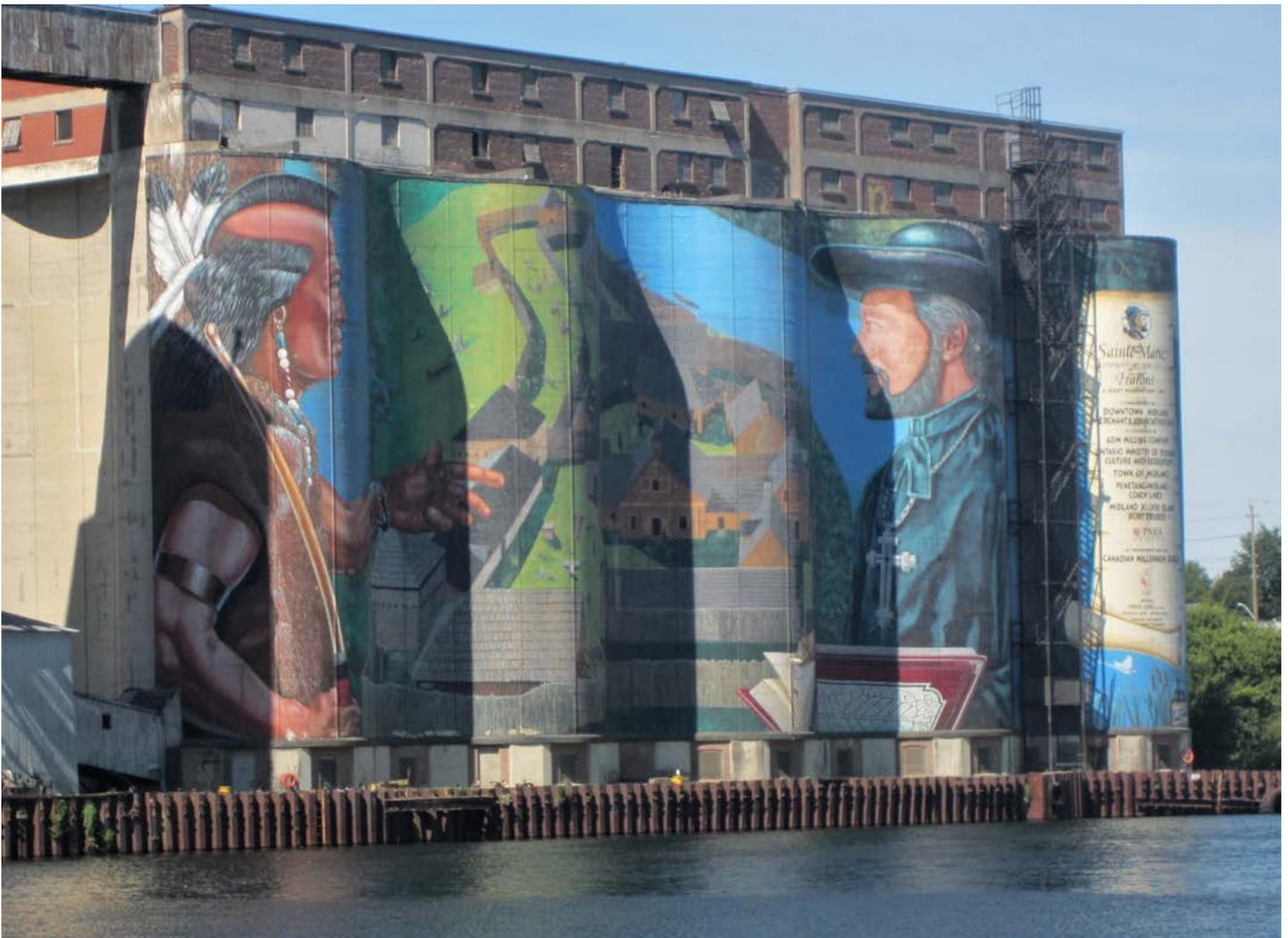
On doit continuer... Midland, la plus grosse ville du coin (17 000 hab.), charme aussi avec ses façades recouvertes de murales – plus de 30 à ma dernière visite, dont la plus impressionnante, ci-jointe, sur les silos du port. De fait, c'est de ce port que nous partirons pour une croisière de près de 3 heures dans les îles de la baie Georgienne – on dit 30 000 îles, qui forment le Parc national de la baie Georgienne. Quel spectacle, des îles soit très boisées, soit complètement dénudées! À

faire absolument! Deux autres attractions classiques dans le coin, surtout si vous aimez l'histoire. D'abord le sanctuaire des Saints-Martyrs-Canadiens, sur une butte surplombant la baie. Érigé en 1926, à la mémoire de 6 martyrs Jésuites et 2 fidèles, il compte parmi les 9 sanctuaires nationaux du Canada. De fait, il est situé tout près d'un autre site historique national, soit Sainte-Marie-chez-les-Hurons. Très intéressant d'explorer cette communauté reconstituée de la vie des premiers colons de la Huronie à partir de 1639. Près de 200

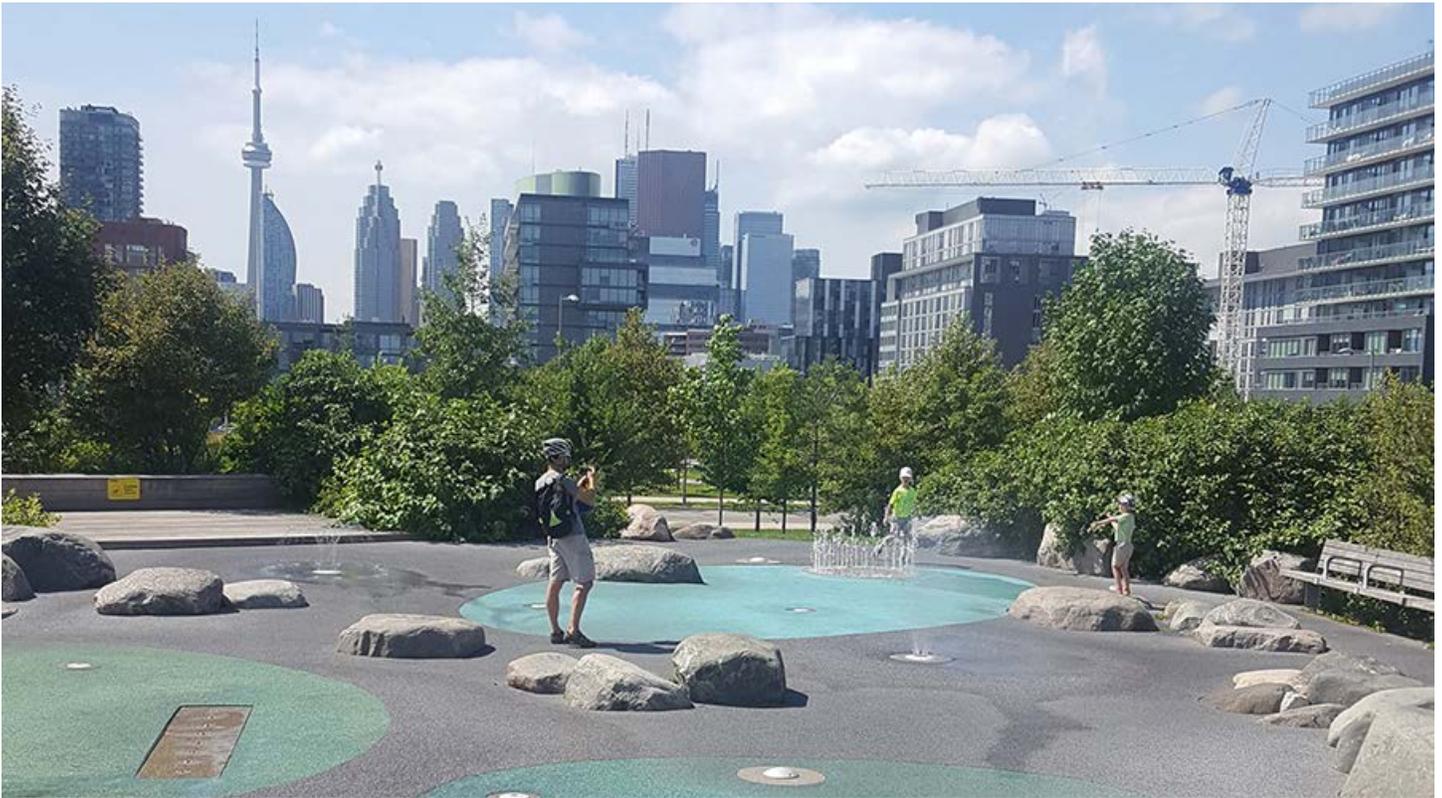
ans de fouilles et de recherches archéologiques ont redonné vie au premier établissement en Ontario.

Je m'arrête ici. Je n'ai parlé que de la Huronie, cette section sud autour de la baie Georgienne, la plus belle, diront certains. Le mois prochain, on montera vers le nord et on filera vers l'ouest pour revenir éventuellement à notre point de départ. N'hésitez pas à me faire parvenir vos commentaires ou suggestions de prochaines chroniques.

fragilerable@gmail.com



Murale sur les silos dans le port de Midland



Suivez la guide... de Toronto

Le jour et la nuit d'un nouveau quartier bien pensé

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. Le nouveau quartier de **West Don Lands**, dans l'est de Toronto, est le meilleur exemple de ce qui arrive lorsque les gouvernements (fédéral, provincial et municipal), supervisés par l'entité **Waterfront Toronto**,



Nathalie Prézeau

collaborent afin de présenter une vision solide à leurs partenaires et développeurs. Les **Jeux Pan Am de Toronto 2015** ont servi de catalyseur au développement durable du quartier.

Les avantages de cette collaboration sont évidents quand on déambule dans ce nouveau secteur: conceptions de qualité du Canary District, aménagement paysager superbe, espaces publics agréables et reliés aux sentiers existants, accès à la rivière et art public autour du parc **Corktown Common**. À cela, s'ajoute une intégration fluide avec ses deux voisins, **Riverside** et **The Distillery District**.

Point de départ (ou de rencontre)

Les tramways **#503** (King St E) et **#501** (Queen St E) font un arrêt près de River Street. On trouve facilement des places de stationnement dans les rues du quartier autour des grands

condos.

Pré-COVID, je recommandais le café **Odin** comme point de rencontre (à la croisée de King St E et de Lower River St) pour admirer leur plafond! Malheureusement, ils viennent de fermer leurs portes, mais on trouve un **Tim Hortons** juste en face. Notez que non loin de là, il y a le resto-café santé **Impact Kitchen** (573 King St E) et l'excellent café **Dark Horse Espresso Bar** (416 Front St E).

Marchez vers l'est sur King St E. jusqu'au pont de Queen Street passant au dessus de la **Don River**, sur lequel on peut lire: *The river I step in is not the river I stand in*. Ce sont les sages paroles du philosophe Héraclite choisies par le concepteur de l'installation Eldon Gamet. Quant à la signification de cette pensée, elle est sujette à discussion (ses contemporains le surnommaient Héraclite l'obscur).

suite en page 18 →

suite de la page 17 →

Comme par hasard, le bon restaurant italien qui se trouve de l'autre côté du pont s'appelle **Il Ponte** (625 Queen St E). Il arbore d'ailleurs une murale du pont à l'intérieur, tout comme la boulangerie **Blackbird Baking Co.** qui a récemment ouvert un peu plus loin (635 Queen St E). Du pont, on a une vue sur la colline artificielle, sur la rive ouest de la rivière. Elle sert de barrière de protection contre les inondations, une mesure de sécurité qui a permis à ce site industriel de se transformer en zone résidentielle à usage mixte.

Skatepark sous le viaduc

De retour sur King St E, tournez à gauche sur Lower River St pour atteindre l'Underpass Skatepark, le

plus beau parc du genre à Toronto. En vue des Jeux Pan Am, un important budget a été alloué pour commissioner des artistes afin d'orner les piliers sous l'autoroute Gardiner. C'est désormais un lieu de rencontre populaire pour les amateurs de planche à roulettes et de basketball.

Les familles profitent du terrain de jeu moderne du côté ouest de Lower River St. L'endroit accueille désormais un charmant marché des fermiers, le jeudi de 15 à 19 heures, de fin mai à début octobre. La nuit, les lumières sur les piliers ajoutent une dimension architecturale.

Corktown Common

Continuez vers le sud sur Lower River St jusqu'à l'entrée du parc Corktown Common, sur Bayview Ave.

Si vous prenez la fourche vers la

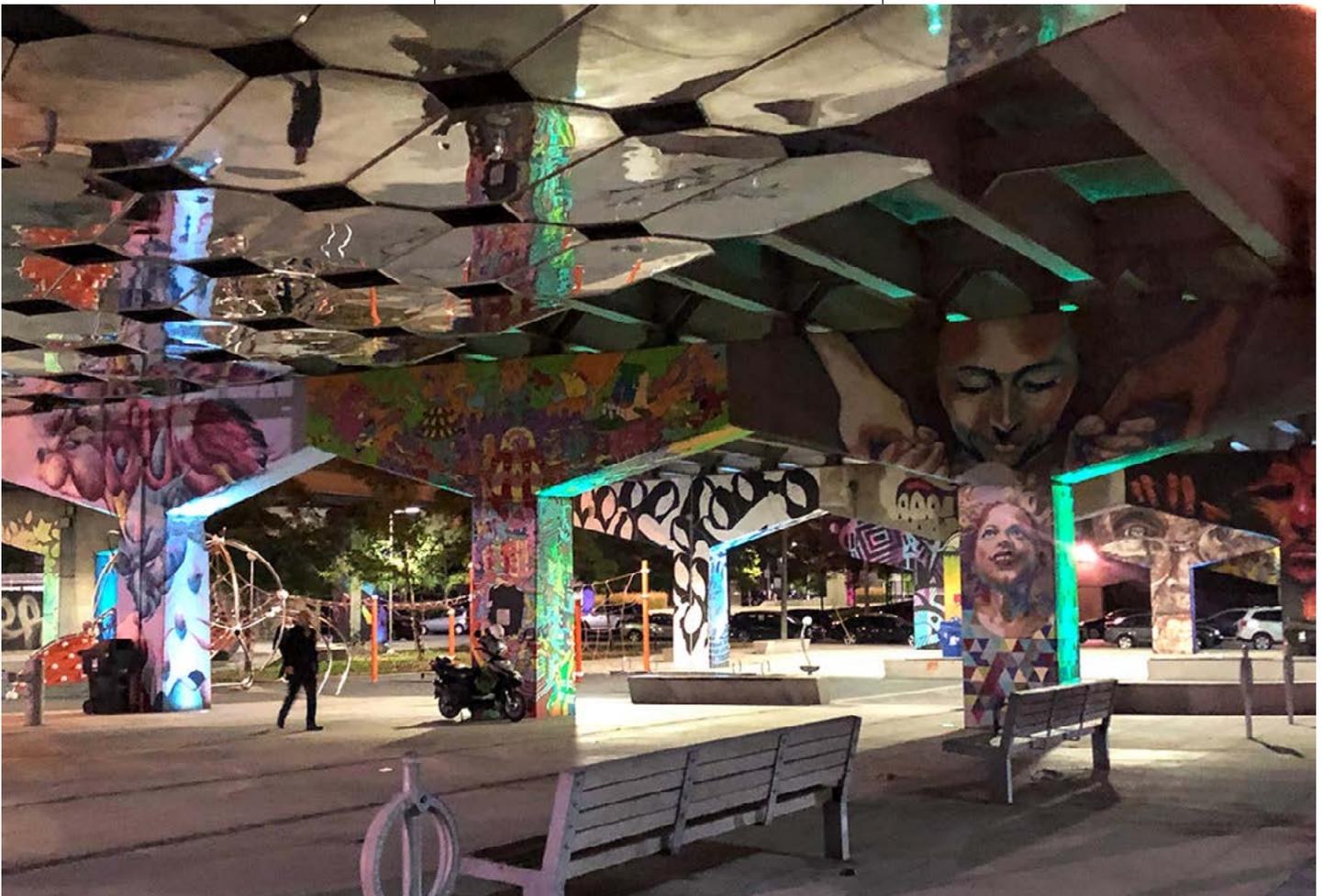
droite, vous verrez l'étang, abritant une faune grouillante. J'aime bien prendre la fourche à gauche pour monter l'escalier, puis la prochaine fourche à gauche, pour atteindre le point le plus haut de la colline (un petit coin isolé où l'on risque de croiser une autre sorte de faune: des amoureux enlacés).

On trouve ensuite des escaliers qui descendent vers l'élégant pavillon central. Un magnifique parc à jets d'eau adjacent, bordé de gros rochers de rivière, offre un panorama du centre-ville.

Marchez vers l'est, derrière le pavillon, pour descendre vers la Don River. De l'autre côté d'un tunnel piétonnier, on tourne à droite pour rejoindre le Lower Don River Trail et longer la rivière.

Faites attention aux cyclistes fébriles.

suite en page 19 →



suite de la page 18 →

D'autres belles murales sur un thème aquatique vous attendent sur les piliers. Elles font partie des *Love Letter Projects*, créés pour sensibiliser la population à la protection de l'eau douce.

De retour au pavillon, descendez vers Mill St, côté ouest de la colline. La **Front Street Promenade**, qu'on croise un peu plus au nord, présente des œuvres d'art public majeures commissionnées par Waterfront Toronto, à commencer par le fantaisiste Garden of Future Follies, près de l'excellent restaurant libanais **Souk Tabule** et de la brasserie **The Aviary**, qui reste ouverte tard!

Les géants bleus *Water Guardians* sont déjà impressionnants en soi! Mais c'est encore mieux autour d'eux quelques heures après le lever du soleil, quand les rayons du soleil, réfléchis par les panneaux du bâtiment voisin, jettent leurs reflets turquoises sur le sol.

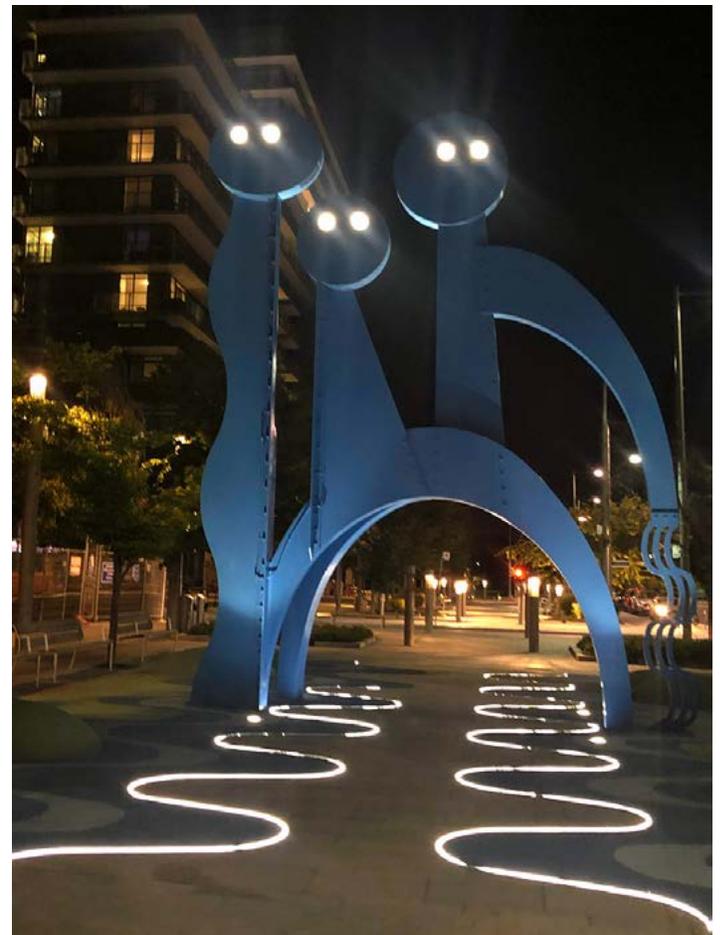
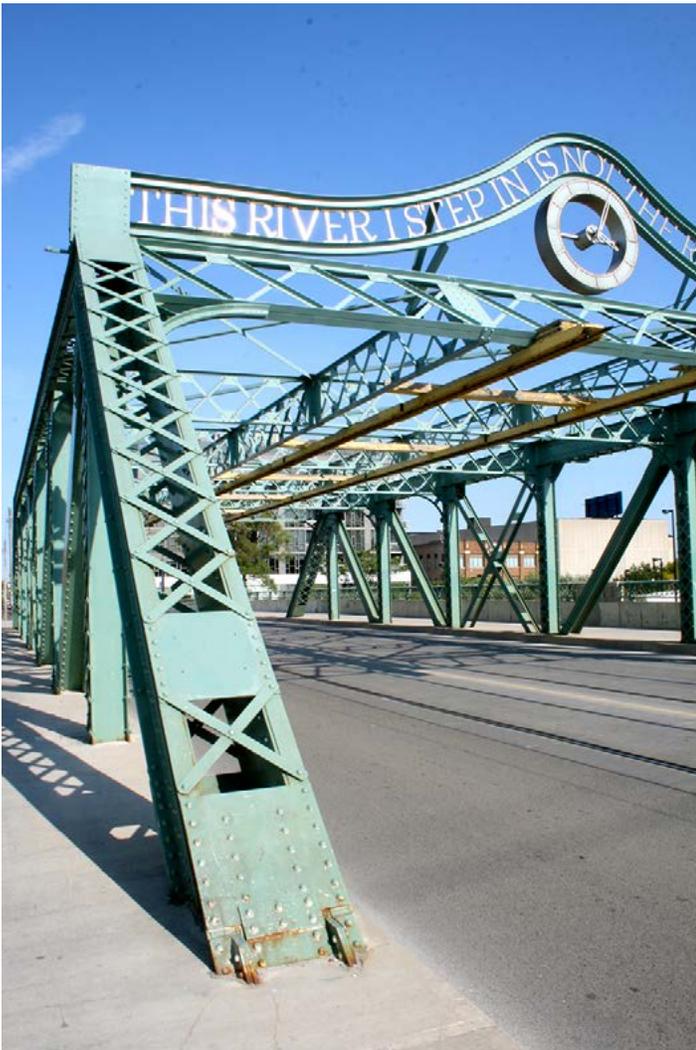
Au-delà du **Dark Horse Espresso Bar**, traversez Cherry St et marchez vers le nord sur Sumach St. Vous

trouverez une œuvre d'art spectaculaire découpée dans le métal, joliment illuminé le soir. Plus loin, à King St E, regardez vers l'ouest pour admirer les quatre géants sous le viaduc, du trio d'artistes Shalack Attack.

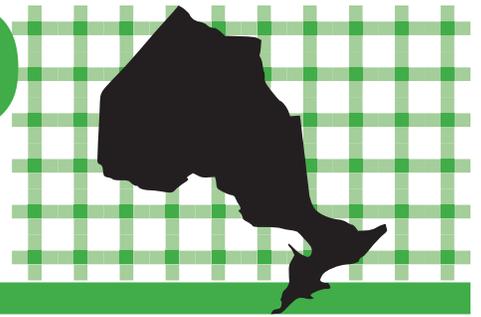
En traversant vers le côté est de Sumach St, continuez sur King St E et tournez à droite sur la petite Percy Street. Il s'agit de l'une des rares rues privées de la ville! Elle débouche sur le minuscule **Percy Park**.

Pour terminer cette balade en beauté, il est bon de savoir que l'entrée est du quartier historique **The Distillery** se trouve sur Cherry Street, à 7 minutes de marche de là. Il regorge de restaurants avec terrasses et lampes chauffantes. Celle du mexicain **El Catrín** vaut le détour!

Ce mois-ci, la chronique propose la balade #2 du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: Toronto BEST Urban Strolls (en anglais). Pour se procurer le guide (en anglais), visitez www.torontourbangems.com ou communiquez directement avec l'auteure à nathalie@torontourbangems.com.



BABILLARD RÉGIONAL



Une belle victoire pour la population ! PR Transpo est relancé dans Prescott-Russell

Le comité consultatif Bien vieillir (Prescott-Russell, dans l'est de la province, un comité de Centraide de l'Est de l'Ontario), dont font partie

Andréanne Gougeon (membre du CA de la FARFO régionale de l'Est) et Claude Sauvé, (coordonnateur régional, région de l'Est et d'Ottawa), s'est récemment mobilisé afin que le projet pilote PR Transpo soit remis en route!



Andréanne Gougeon

afin que ce projet, cher à de nombreuses personnes de la région, soit relancé. Le projet a été mis en place en octobre dernier mais la pandémie a eu raison, temporairement, de sa continuité. Certains élus semblaient souhaiter que les ressources financières

accordées au projet (1.5 million) soient potentiellement réaffectées ailleurs. Le succès du projet n'étant pas encore au rendez-vous, certains élus se sont questionnés concernant la pertinence de sa continuité. Parfois, il faut être patient quand on lance un nouveau projet de cette envergure. Le projet pilote sert justement à tester la popularité potentielle.



Crédit pour la photo : Comtés unis de Prescott-Russell

Les gens de Prescott-Russell sont invités à utiliser pleinement ce service de transport entre municipalités et à l'intérieur de certaines plus grandes agglomérations. Pour toute information concernant ce projet, pour la liste des points de vente de billets, pour les horaires, les parcours, [voici le site web à consulter.](#)



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'AGA de la FARFO régionale de l'Est des membres sera virtuelle!

Pour les personnes qui ont consulté la section du Babillard régional, volet de l'Est, lors de la parution du Vivre + du 1er septembre 2020, je vous faisais part de cette première expérience que nous allons vivre le vendredi 30 octobre prochain, soit une assemblée générale des membres de manière virtuelle. L'organisation de l'AGA va bon train avec la préparation d'une trousse de documentation qui sera envoyée, par la poste, aux présidences des clubs. L'envoi de la trousse se fera aussi par courriel aux mêmes présidences ainsi qu'aux membres de l'AMI-FARFO ainsi qu'Je prévois en faire l'envoi dans les prochains jours pour que vous puissiez la recevoir à l'intérieur d'une période de 30 jours prévue aux règlements administratifs.

Comment s'inscrire pour participer à l'AGA ?

Puisque nous sommes en 2020, à l'ère de la technologie, l'inscription se fera en grande partie de manière électronique. Les présidences des clubs, les membres du CA, les AMI-FARFO de la région recevront un courriel dans lequel vous trouverez l'information pour s'inscrire. Vous remplissez le petit formulaire dans le courriel (Google Form) et je reçois automatiquement votre inscription.



Ceci me facilitera énormément le travail de planification de l'AGA. De manière exceptionnelle, je vais aussi prendre des inscriptions par téléphone, seulement si vous n'avez pas **DU TOUT** accès à l'internet, si vous n'avez pas d'ordinateur et que vous n'avez **PERSONNE** dans votre entourage pour vous aider.

Quoi faire : Je ne suis pas membre de la FARFO, mais l'AGA m'intéresse

Si des personnes qui lisent cette section du Vivre + sont intéressées à participer à l'AGA, rien de plus simple.

Vous pouvez vous joindre au club le plus près de chez-vous <https://farfo.ca/regions/est/> ou devenir membre de l'AMI-FARFO en remplissant le formulaire de membres sur le site internet : <https://farfo.ca/ami-farfo/>. Après avoir payé votre cotisation, vous pourrez recevoir la documentation concernant l'AGA de la FARFO régionale de l'Est.

Nouvelles procédures d'élections des membres du CA

Dernière petite nouvelle au sujet de l'AGA...Des changements seront en vigueur, cette année, en ce qui a trait aux élections. Le poste de 2e vice-présidence a été aboli mais nous avons créé un poste d'administrateur. De plus, nous avons opté pour l'élection de cinq administrateurs et administratrices. Par la suite, ce groupe se réunira pour élire les administrateurs et administratrices aux postes suivants : Présidence, vice-présidence, trésorier, secrétaire en plus du poste d'administrateur ou administratrice. Par ailleurs, tous les postes sont ouverts. Dans la trousse de l'AGA, chaque présidence recevra un formulaire de mise en candidature, version papier et version électronique. Les présidences pourront transmettre ledit formulaire à des membres de votre club intéressés à faire partie du CA de la FARFO régionale de l'Est. Du sang neuf est le bienvenu.

Je vous invite à communiquer avec Andréanne Gougeon au aagougeon@bell.net ou par téléphone au 613-632-6048 pour toute question concernant l'AGA.

Au plaisir de vous voir nombreux et nombreuses participer à l'AGA!

Il n'est pas trop tard pour s'inscrire!

Notre programmation de l'automne (partie 1) a été officiellement lancée lundi! Malgré la situation actuelle, vous avez été nombreux à vous rendre au MIFO, à nous appeler et à aller dans votre Espace client pour vous inscrire. Heureusement, il nous reste encore quelques places pour des inscriptions de

dernière minute. Faites vite, car elles sont très limitées.

Un rappel que la session de l'automne se divisera en deux parties en fonction de l'évolution de la pandémie:

- Partie 1: semaine du 28 septembre à la semaine du 2 novembre
 - Partie 2: semaine du 9 novembre à la semaine du 14 décembre
- Vous devrez vous inscrire à chacune des parties séparément. Les inscriptions pour la partie 2 se feront plus tard. Sachez que nous respectons les



directives du gouvernement de l'Ontario et de Santé publique Ottawa, ce qui signifie que nos procédures pourraient changer au courant de l'automne. Nous vous enverrons des mises à jour si

c'est le cas.

Consultez l'onglet COVID-19 de la Foire aux questions de la programmation communautaire pour en savoir plus sur nos procédures et les mesures sanitaires que nous prenons pour veiller à votre santé et votre sécurité`

Nouvelles du RAFO

Coup de pouce pour le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa

Ottawa, le 25 septembre 2020 - Même en temps de pandémie, les rénovations nécessaires doivent être faites. L'an dernier, le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) a planifié la réfection de la toiture de sa grande salle. Construite il y a 45 ans, celle-ci a connu quelques infiltrations d'eau au cours des deux dernières années.

Les travaux qui sont en cours ont été rendus possibles grâce à deux subventions : une de 35 000 \$ de La Fondation Trillium de l'Ontario, et une autre de 35 000 \$ du Fonds pour les espaces communautaires de Patrimoine Canada.

Le député provincial d'Orléans Stephen Blais et la députée fédérale pour Orléans Marie-France Lalonde étaient présents pour le lancement des travaux.

Selon Stephen Blais :

« Le RAFO joue un rôle important auprès des aînés d'Orléans. Depuis 15 ans, le RAFO et son centre offrent aux aînés un lieu sécuritaire et agréable qui leur permet de participer à une foule variée d'activités. La Fondation Trillium de l'Ontario est fière de contribuer au projet de remplacement du toit dans le cadre de son programme d'infrastructure en appui aux organismes sans but lucratif. »

Selon Marie-France Lalonde :

« Je suis ravie de l'investissement du gouvernement fédéral qui permettra d'améliorer l'infrastructure du Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) et ainsi assurer un milieu sécuritaire pour la tenue de ses activités. »

Le Président du RAFO, Pierre Benoit, a remercié ses deux bailleurs de fonds sans lesquels une réparation de cette envergure n'aurait pu être réalisée. Il a aussi remercié la firme Waste Connections de son offre de disposer des matériaux enlevés du toit et de les recycler gratuitement.

À la suite de ces travaux, comme le mentionnait la Directrice générale Jacqueline Noiseux, le RAFO pourra organiser davantage d'activités de façon sécuritaire, tandis que ses locaux deviendront plus accessibles aux membres de la communauté francophone de la région.

Pierre Benoit, Laura Dudas, Jacqueline Noiseux, Marie-France Lalonde et Stephen Blais

Pour plus de renseignements :

Jacqueline Noiseux, Directrice générale
613-834-6808 #4, Cell.: 613-295-7850, dg@rafo.ca





Au cours des prochains mois, nous allons rencontrer des gens qui ont décidé de s'engager de manière originale dans leur communauté. Ces rencontres seront diffusées en ligne à travers les différentes plateformes virtuelles de la FARFO.

En ce début d'automne, Le Vivre+ a rencontré Muriel Thibault-Gauthier qui a décidé, puisque les aînés de sa région du Niagara ne pouvaient se rencontrer pendant la pandémie, de publier un bulletin d'information et d'activités qui connaît un succès pancanadien.

Clin d'œil – sur Muriel Thibault-Gauthier

'Donner au suivant'



Née sur une ferme laitière à Earlton, dans le nord de l'Ontario, Muriel a étudié à l'Université Laurentienne en éducation. Elle est venue dans la région du Niagara pour apprendre son métier, avec l'intention de retourner dans le Nord lorsque la situation se présenterait. Trente ans plus tard, Muriel, son mari Denis et ses fils Justin et Nicholas font partie intégrale de la communauté francophone du Niagara et y œuvrent bénévolement.

Muriel a donc enseigné pendant plusieurs années avant de prendre la direction d'écoles primaires francophones de la région. Elle a pris sa retraite du milieu de l'enseignement il y a trois ans, et n'a jamais été plus occupée qu'elle ne l'est encore aujourd'hui.

Elle a débuté sa contribution bénévole en devenant La Reine des francophones du Club Richelieu, et elle est maintenant présidente du 'Cercle des aînés', qui comprend le groupe des aînés de Port Colborne, le Club Renaissance de Welland, le club Sourire de Niagara Falls, le club Les Bons Vivants de St. Catharine et le Club d'âge d'or de Hamilton. Le Cercle des aînés a reçu au départ une subvention du programme Nouveaux Horizons qui a permis de défrayer des autobus pour que les clubs se rencontrent lors de leurs activités respectives.

Le Club Renaissance, quand elle en a pris la présidence, comptait à peine une trentaine de membres. Il en compte aujourd'hui plus de 150.

Que ce soit des ateliers ou des soirées de cinéma, ces activités, souvent au Centre de santé à Welland, ont

attiré des centaines d'aînés au fil des dernières années.

C'est donc le choc de la pandémie, ou 'la grande peur', qui l'a poussée à commencer, avec l'aide de son fils Justin, ce bulletin 'Clin d'œil', qui a débuté le 30 mars dernier.

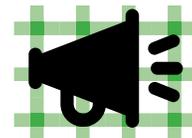
Son objectif d'enseigner la journée de 'ses aînés' l'a menée à des exploits de distribution dans sa région, dans la province et partout au Canada. Les lecteurs du Vivre+ ont eu la chance de le découvrir, et la FARFO va continuer à en faire la promotion.

Nous vous partagerons d'ici peu l'entrevue 'Zoom' que nous avons eue avec Muriel, et vous pourrez également constater le niveau d'énergie positive et d'engagement de cette personne exceptionnelle.

Le prochain numéro du Clin d'œil de Muriel sortira la semaine prochaine, en préparation de l'Halloween, et les coordonnateurs de la FARFO s'assureront de vous envoyer le lien.

Vous pouvez contacter Muriel au courriel suivant : Mthibault.mauve@gmail.com

ANNONCES



LA FARFO CHERCHE UN COORDONNATEUR – DOSSIER IMMIGRATION



Statut : Contractuel, travailleur autonome
Endroit de travail : Domicile, travail à distance, n'importe où en Ontario
Heures : 35 hres/semaine, généralement de jour
Salaire horaire : 32.97\$
Période du contrat : Jusqu'au 31 mars 2021

SOMMAIRE

Vous avez d'excellentes connaissances du système d'immigration, vous connaissez les enjeux, réalités et défis des nouveaux arrivants? La FARFO cherche un coordonnateur – Planification pour un projet financé par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada qui contribuera à faire de la FARFO un partenaire du système d'appui et d'intégration des nouveaux arrivants francophones dans certaines collectivités de l'Ontario. La personne travaillera à la planification du projet, au développement de partenariats, à la planification du recrutement et à la formation des bénévoles, au volet communications et à la reddition de compte.

PROFIL RECHERCHÉ

1. Diplôme d'études postsecondaires en développement communautaire, en gestion de projets, en sciences humaines ou dans des domaines apparentés
2. Expérience de travail démontrée en ce qui a trait à la gestion de projets ou de programmes, incluant la planification ou la mise en œuvre de programmes d'établissement des nouveaux arrivants
3. Expérience de travail communautaire auprès de nouveaux arrivants, un très grand atout.

CONNAISSANCES ET ASPECTS TECHNIQUES

1. Très bonnes connaissances des enjeux, des réalités, des besoins des nouveaux arrivants en Ontario ainsi que des défis liés à l'inclusion et à la diversité au sein de la société francophone au Canada et en Ontario
2. Très bonnes connaissances du système d'immigration, du ministère de l'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) ainsi que des ressources communautaires liées à l'immigration francophone en Ontario
3. Connaissance générale des différents statuts liés à la résidence, aux visas et aux séjours au Canada
4. Bonnes capacités à utiliser la *GSuite*, les médias sociaux, *Doodle*, *Zoom* (appli apparentée) sont considérées comme des atouts
5. Excellente connaissance du français à l'oral et à l'écrit et connaissance de base de l'anglais
6. Disposer, au domicile, d'une connexion internet et d'outils technologiques fiables et performants.

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

- Grandes capacités de communication interpersonnelle
- Créativité et sens de l'initiative
- Capacité de développer des partenariats
- Organisation efficace du travail à distance
- Capacité d'atteinte de cibles de performance
- Grande capacité de travailler en équipe et de façon autonome
- Capacité de prioriser les tâches et respect des échéanciers
- Posséder de solides compétences interculturelles

TÂCHES PRINCIPALES, en collaboration avec la direction générale de la FARFO :

1. Prépare, une structure optimale de planification, d'intégration et de participation communautaire des nouveaux arrivants francophones dans les régions à desservir.
2. Développe un plan d'action provincial qui répondra à divers indicateurs de rendement et liés au travail d'intégration des nouveaux arrivants francophones au sein des communautés d'accueil.
3. Développe un programme d'activités bénévoles, propre aux régions, qui favorisera l'intégration des nouveaux arrivants francophones et qui répondra à leurs besoins.
4. Crée des liens avec les organismes déjà en place au sein du système d'intégration des nouveaux arrivants.
5. Développe une stratégie de sensibilisation des groupes de personnes âgées et retraitées francophones à faire du bénévolat auprès des nouveaux arrivants.
6. Développe un plan de recrutement des bénévoles âgés et retraités francophones au sein des communautés choisies pour favoriser l'accueil des nouveaux arrivants et leur rétention.
7. Développe un plan de communication lié au projet ainsi que des outils simples pour les nouveaux arrivants.
8. Toutes autres tâches connexes.

Veillez acheminer, par courriel, votre lettre de présentation ainsi que votre CV (en français) au plus tard le 9 octobre 2020 à 16 h à aagougeon@gmail.com. Nous remercions toute personne qui soumettra sa candidature. Nous ne communiquerons qu'avec les personnes dont la candidature sera retenue.



LE VIVRE+ EST À LA RECHERCHE D'UNE DIÉTÉTICIENNE

Si vous avez les qualifications, et si vous êtes intéressé(e) à publier une fois par mois dans notre magazine virtuel, vous devriez communiquer avec nous pour discuter de cette opportunité unique en Ontario français. Envoyez-nous une petite note à [éditricevivreplus@farfo.ca](mailto:editricevivreplus@farfo.ca)

La Coopérative funéraire d'Ottawa (CFO) investit les ondes de Rogers et Facebook avec « Parlons-en », douze entrevues diffusées depuis le 13 septembre 2020. Consultez notre site web pour vous inscrire aux discussions virtuelles qui suivront la diffusion de chacune des entrevues. www.fco-cfo.coop/fr

Que se passe-t-il? Eh bien il se passe que notre rôle d'éducation et de formation, à la CFO nous le prenons au sérieux.

Parlons-en vise à promouvoir un désir de communauté.

Nous attendons des gouvernements qu'ils maintiennent un filet social efficace et compatissant qui assure à tous un accès raisonnable aux soins et services que nous considérons essentiels. Nous les interpellons vigoureusement et nous les jugeons à l'urne électorale.

Ceci dit, qu'en est-il du tissu social que nous-mêmes, citoyens et citoyennes avons la responsabilité de créer si nous voulons dynamiser nos communautés? Connaissons-nous ces voisins, travailleurs et travailleuses, ces grands-parents de notre quartier? Quel est leur métier, leur profession, quels sont leurs intérêts, leurs croyances, leurs préoccupations? Que sait-on du parcours de la famille installée dans le voisinage il y a 10 ans à part la couleur de sa peau et peut-être son pays d'origine? Quelle est son histoire?

Les pratiques de la Coopérative funéraire d'Ottawa sont ancrées dans

BÂTIR UNE COMMUNAUTÉ UNE HISTOIRE À LA FOIS

Une contribution de membres de la Coopérative funéraire d'Ottawa



une œuvre de solidarité à laquelle nous souscrivons avec enthousiasme, car avant la mort, il y a la vie, notre priorité; la vie des personnes qui font face à une mort prochaine et la vie de ceux et celles qui survivent au départ d'un être cher. **Oui, nous sommes une entreprise funéraire qui se soucie des vivants.**

Avec la collaboration de Rogers, notre coopérative dresse un portrait en douze temps de personnes et d'organismes de la francophonie d'Ottawa, des gens qui ont eu le courage de partager leur histoire et des professionnels et organismes qui sont là pour aider. Des gens comme vous et les vôtres, qui acceptent de parler et qui pourraient vivre à Hamilton, Cornwall, Hearst ou Lafontaine!

COVID OBLIGE: ON INVENTE

Depuis la mi-mars, contraints à éviter cinémas, réunions, célébrations familiales - tous ces moments et lieux de communauté interdits, obligés, nous inventons! Et dans cela, l'Ontario français excelle. Nous voilà adeptes des ZOOM et Facetime! Notre coopérative funéraire s'en réjouit, nos membres et autres en profitent!

À « Parlons-en », je reçois par exemple Omar Tounekti scientifique qui vit à Ottawa loin de sa Tunisie et de ses parents âgés qu'il a constamment à l'esprit. Ce même Omar qui portera pour la vie le souvenir douloureux de son bébé décédé ici au Canada, loin des siens; Francine Payer, grand-mère algonquienne et porteuse de traditions funéraires ancestrales; maître Jessica Houle, avec ses conseils pratiques en matière de testaments; Christina Hardane de la Maison des soins palliatifs d'Ottawa et tant d'autres dont Yves Brunet qui 30 ans plus tard, survit au SIDA et se consacre à l'accueil de réfugiés persécutés à cause de leur orientation sexuelle.

Faites comme nous! Partez à la recherche de personnes et services qui enrichissent votre milieu de leurs vécus et engagements et partagez! Entretenez, joignez-vous à nos discussions virtuelles en visitant notre site:

FCO@fco-cfo.coop



Jacqueline Pelletier



La Journée nationale des aînés est le 1^{er} octobre

C'est l'occasion pour tous les Canadiens de s'unir pour célébrer les personnes âgées partout au Canada – qu'il s'agisse d'un parent, d'un collègue de travail, d'un voisin ou d'un ami. En cette période difficile de la pandémie de COVID-19, le gouvernement du Canada est fier de reconnaître la précieuse contribution que les aînés de notre pays ont apportée et continuent d'apporter à leur famille, à leur collectivité et à la société. Le gouvernement s'emploie à améliorer la sécurité du revenu, l'inclusion sociale, la santé et les logements pour les aînés.

Il est facile de démontrer du respect et de la gratitude aux personnes âgées dans votre vie. Il existe de nombreuses façons de remercier les aînés pour leur contribution et de leur montrer à quel point ils sont appréciés. En voici quelques-unes :

- dire « merci »
- appeler et prendre le temps de dire « bonjour »
- faire des courses pour un aîné
- aider à certaines tâches à l'extérieur
- envoyer une carte postale électronique ou publier un message sur la page Facebook Aînés au Canada.



Le port du masque

Quand je porte un masque en public et dans les magasins, je veux que vous sachiez que...

Je suis assez éduqué pour savoir que je pourrais être asymptomatique et vous donner encore le virus.

Non, je ne "vis pas dans la peur" du virus ; je veux juste faire partie de la solution, pas du problème.

Je n'ai pas l'impression que le "gouvernement me contrôle". J'ai l'impression d'être un adulte contribuant à la sécurité dans notre société et je veux apprendre aux autres la même chose. Ce n'est pas un très grand sacrifice.

Si nous pouvions tous vivre avec la considération des autres à l'esprit, le monde entier serait un bien meilleur endroit.

Porter un masque ne me rend pas faible, effrayé, bête ou même "contrôlé". Ça me rend attentionné.

Quand vous pensez à votre apparence, à votre inconfort, ou à l'opinion qu'ont les autres de vous, imaginez un proche - un enfant, un père, une mère, un grand-parent, une tante, un oncle ou même un étranger - placé sous un respirateur, seul sans vous ni aucun membre de la famille qui soit autorisé à son chevet. Encore... pas un grand sacrifice

'Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin'.

MERCI À NOS COLLABORATEURS D'OCTOBRE

+ Paul-François Sylvestre

+ Nicole Farley

+ Pierre Bonneau

+ Andréanne Gougeon

+ Lise Marie Baudry

+ François Bergeron

+ Francine Poirier

+ Jacqueline Pelletier

+ Éric Mazaré

+ Suzanne Lesage

+ Nathalie Prézeau

+ 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 et Gilles Fontaine.*

Mot de la fin

Comme tout le monde, nous sommes un peu épuisés du confinement, et nous avons peur de ce que nous réserve la deuxième vague de la COVID. Nous continuons à essayer de vous divertir et de vous apporter des sujets de discussion pour mieux vivre en français en Ontario. On doit vous dire que ce n'est pas facile, et c'est pourquoi nous vous encourageons à participer aux activités communautaires en ligne qui se présentent.

Ce serait peut-être aussi le temps de nous partager vos commentaires, opinions ou des articles que vous avez le temps d'écrire. Nous sommes votre magazine, et notre belle équipe a encore beaucoup de place pour vous accueillir.

N'hésitez pas à communiquer avec nous à editricevivreplus@farfo.ca. Cela nous fera plaisir de mieux vous connaître.

Suzanne





PROGRAMMATION OCTOBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 9h30 : Le café entre amis (Suggestions d'activités connectaînés)	2 11h00 : La psychologie positive (Jacques Babin JD, PhD)
5 9h30 : procuration sur les biens et avoirs (Madeleine Hébert)	6 16h00 : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)	7 13h30 : Comment écrire une chanson et la réaliser Étape 1/3 (Chuck Labelle)	8 11h00 : crédits d'imôts pour personnes handicapées et dépenses médicales (Line -Marie Goulet)	9 13h30 : Bon vendredi ! (Suzanne Bélanger Fontaine)
12	13 11h00 : Activité physique avec Mme Comptois	14 13h30 : Comment écrire une chanson et la réaliser Étape 2/3 (Chuck Labelle)	15 9h30 : Le café entre amis- Équipe favorite de Hockey	16
19 13h30 Spectacle de Cédric Landry (Conteur)	20 16h00 : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)	21 13h30 : Comment écrire une chanson et la réaliser Étape 3/3 (Chuck Labelle)	22 11h00 : Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôts (Line - Marie Goulet)	23 11h00 : Activité physique avec Mme Comptois
26	27 13h30 : Les fraudes et la COVID-19 (Lise Perreault)	28 9h30 : Procuration pour les soins personnels (Madeleine Hébert)	29 9h30 : Le café entre amis - Halloween	30

DÉTAILS ET INSCRIPTIONS SUR
[HTTPS://FARFO.CA/CONNECTAINES/](https://farfo.ca/connectaines/)

Un grand merci
à nos
partenaires :

Chuck Labelle
Suzanne Bélanger
Fontaine
Jacques Babin JD, PhD
Christine Comptois



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



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 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