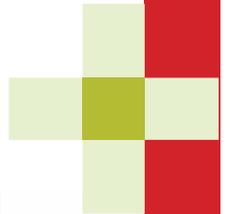


LA VOIX DES AÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

VIVRE



décembre
2020



DANS CE NUMÉRO

- P.2 → **Mot du président**
- P.3 → **Éditorial**
- P.4 → **Meilleurs vœux!**
- P.5 → **Un Noël pandémique**
- P.6 → **De fil en aiguille**
- P.8 → **Manger sans abuser**
- P.8 → **Le deuil animalier**
- P.10 → **Le roman À train perdu**
- P.11 → **Nature sauvage**
- P.17 → **Suivez la guide de Toronto**
- P.20 → **Spectacle de Noël**
- P.21 → **Causerie et party de cuisine**
- P.22 → **Café-Noël virtuel**
- P.23 → **Club de lecture**
- P.23 → **Nomination à la FARFO**
- P.24 → **La Place des Arts du Grand Sudbury**
- P.25 → **Nouvelles des régions**
- P.28 → **I-express.ca pour les élèves**
- P.29 → **Sondage sur le bénévolat**
- P.30 → **ConnectAînés en décembre**
- P.31 → **Mot de la fin**
- P.32 → **Vœux des Fêtes**



Mot du président

Le temps des fêtes 2020 a tout ce qu'il faut pour mettre en jeu nos traditions. Nous ne célébrerons pas en personne avec notre famille, nos amis, et cela nous semblera terriblement triste.

C'est pourtant une opportunité de faire un effort pour passer du temps en petits groupes sur les plateformes numériques, et de simplement téléphoner à ceux qui nous manquent, de faire du un à un, de se rattraper, de se raconter des souvenirs pertinents à ces relations précieuses.

La FARFO a fait des représentations importantes cette année auprès des gouvernements, et on nous a consultés sur des pistes de solutions pour mieux encadrer l'ensemble des besoins des retraités et des aînés francophones, mais aussi des aînés en général. Nous devons fêter nos succès et nous préparer pendant la pause des fêtes pour la montagne de travail qui reste à faire.

Parce que le virus semble nous préférer au reste de la population, nous devons accepter que cette année, les fêtes seront différentes, et que pour que nos parents et amis soient avec nous l'an prochain, nous devons sacrifier un peu et respecter les consignes.

Comme président de la FARFO, j'ai apprécié le travail, les efforts et l'appui de tous, et je compte célébrer le temps des fêtes bien isolé chez nous, en rencontres Zoom, ou en écoutant les belles chansons de Noël de mon enfance.

Je vous souhaite à tous un excellent temps des fêtes, et je vous assure que le membre le plus âgé de la FARFO, le Père Noël, a reçu la première dose de vaccin et il sera au rendez-vous, comme à chaque année.

En toute amitié,

Jean-Rock



« Le meilleur moment pour planter un arbre c'était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment c'est maintenant. »

– Inconnu



Éditorial

« La véritable grandeur d'un homme ne se mesure pas à des moments où il est à son aise, mais lorsqu'il traverse une période de controverses et de défis. »

– Martin Luther King, homme politique, pasteur, religieux, (1929-1968)

L'Ontario semble avoir déclaré un état d'urgence pour contrer la Covid-19, mais avec une urgence sélective par région, par type d'entreprise, par type de rencontres, bref une urgence sélective.

On sait tous que le virus ne lit pas les directives gouvernementales ni les journaux, car il semble faire à sa tête et continue ses ravages où bon lui semble.

Les épidémiologistes ont réagi en nous disant que cette mesure est boiteuse, et que le résultat va possiblement amener un plateau, mais pas une vraie réduction des cas à long terme. Avec les vaccins qui ne seront pas disponibles demain matin, on laisse le 'choix' à la population de déterminer le nombre de gens qui seront infectés, et qui vont possiblement en mourir. Nous devons donc regarder avec angoisse les médias qui nous montrent des gens de tous les âges sans masques, sur un patio d'un restaurant (à Toronto) qui a décidé de continuer à servir à l'intérieur malgré les amendes municipales. Les messages ne sont pas clairs, et laisser des hurluberlus interpréter des consignes mal communiquées décider de la santé de toute la population, ne vas pas accomplir la tâche essentielle de réduire les cas et de nous protéger.

En situation d'urgence, on doit prendre des vraies mesures. Décider de fermer une bonne partie de l'économie à court terme pour protéger la population à long terme n'est pas facile. Nous sommes tous un peu épuisés

et frustrés et nous avons hâte de retourner à la normale. Ce sont souvent les derniers miles qui sont les plus difficiles, et il faut avoir du courage et de la détermination. Nos gouvernements ont encore du chemin à faire pour nous montrer de quoi ils sont faits.

Tous les 'leaders' ont une bonne idée des mesures essentielles à prendre. Les scientifiques leur ont expliqué quoi faire pour obtenir des résultats. Il leur faut aussi ajouter des bénéfices d'urgences pour les congés de maladie pour ceux qui travaillent sans contrat syndical (la majorité), l'accès à des logements ou hôtels pour des confinements, des sanctions plus sévères pour les institutions qui ne respectent pas les règles, incluant les maisons de soins de longue durée, de l'appui aux plus démunis, et j'en passe.

L'hiver sera difficile. Ce n'est pas le temps de faire de la politique. Quand on dit que c'est une urgence, il faut agir en conséquence. On n'arrête jamais un gros incendie avec un boyau d'arrosage. Acceptons les recommandations des professionnels, et laissons la politique de côté.

Humblement,

Suzanne



covid-19.ontario.ca/fr/index.fr.html



Un Noël pandémique... et unique

Il semble que le temps charnière des fêtes de début et de fin d'année en 2020-2021 sera très différent. Vraiment différent. Mais avec un peu de discipline et un bon sens de l'humour, on peut s'en sortir.

Oui, c'est vrai, nous ne pourrions pas être en famille comme d'habitude. Nous ne pourrions pas nous déplacer pour être en famille comme d'habitude. Le degré de chaleur et d'émotions ne sera pas le même. Le partage non plus. La joie des enfants déballant leurs (trop nombreux et trop chers) cadeaux non plus. Pas de bisous sous le gui (je n'ai vu cela que dans les films et des livres).

Mais aussi, il n'y aura moins de journées harassantes à préparer des immenses tas de bouffe qui produisent toujours trop de restants – mais on le fait chaque année parce que "c'est ce que les gens attendent". Peut-être moins d'indigestion. Moins d'alcool imbibé. Donc, moins de calories des fêtes. Moins de jokes de mon'onc' à endurer. Moins de débats déplaisants sur la religion ou la politique. Mais on pourra quand même casser du sucre sur le dos des politiciens qui font mal leur travail, qui planifient mal, prennent des décisions à tort et à travers et à rebours.

Encore mieux : moins de vaisselle à laver, moins de gamins à poursuivre dans la maison en criant : « Non, Hercule-Athanase, on ne joue pas avec le couteau électrique ». Ou : « Séraphine-Hildegarde, on ne sculpte pas un château sur le tapis avec des restes de farce et de haricots verts. » Moins de ménage à faire. Les beaux atours planifiés seront flambants neufs l'an prochain. Moins de valises à faire, défaire, refaire. Plus de points Aéroplan pour un voyage en famille l'été prochain.

Si cela est important pour vous, vous pouvez quand même mettre toutes les décorations de Noël que vous voulez. Vous pouvez même les



mettre dans des endroits inusités parce que personne ne sera là pour critiquer leur emplacement et vous demander : « le vase que je t'ai offert il y a 13 ans, je ne le vois pas ».

Je n'essaie pas ici de vous faire la morale. Nous avons tous nos besoins familiaux et sociaux. J'essaie simplement de démontrer qu'un Noël moins peuplé peut être aussi un Noël moins stressant.

Oui, les directives des divers paliers de gouvernement sont confuses et contradictoires. Dix personnes ? Trois familles ? Ou une seule famille tel que recommandé par Santé Canada ?

Lire la chronique de Stéphane Laporte à ce sujet www.lapresse.ca/actualites/2020-11-21/le-compte-de-noel.php

Ou la démonstration de calcul de Jean-René Dufort (Infoman) ici.tou.tv/infoman/S21E10?lectureauto=1

Quoi que vous décidiez de faire, vérifiez les directives de vos autorités locales, provinciales et nationales. Oui c'est difficile de maintenir une distanciation de 2 mètres dans une salle à manger à moins de faire en sorte que chaque invité mange dans une pièce différente. Mais vous pouvez suivre les conseils suivants pour la table des fêtes :

- Informez d'avance vos invités des mesures sanitaires que vous exigerez chez vous afin qu'ils puissent se préparer.
- Ou demandez à vos hôtes quelles mesures sanitaires ils exigent.
- Évitez les grignotines et hors-d'œuvre de l'apéro – trop de doigts dans les bols. Ou alors, servez des



portions individuelles dans des go-belets de cartons.

- Pas de bar. Une personne devrait être en charge de verser tous les liquides dans des verres individuels. Cela veut dire pas de Punch de Noël. Et identifiez les verres pour qu'il n'y ait pas d'erreur de consommation.
- Cette année, ne faites pas de buffet ; les risques de contamination sont trop grands.
- Pour un repas à table cette année, ne placez pas des plats à partager sur la table.
- Faites des assiettes individuelles (idéalement par une seule personne) et assurez-vous que les convives ne partagent pas les condiments, ustensiles et vaisselle. Mieux : utiliser des assiettes et ustensiles jetables – moins de vaisselle.
- Limitez le plus possible le nombre de personnes dans la cuisine pour la préparation des aliments. Pas de kitchen party cette année.
- Assurez-vous que masques et gants soient utilisés dans cette préparation.
- Ayez des distributeurs de gel sanitaire partout et encouragez tout le monde à les utiliser.

- Dans les salles de bain et powder rooms, ayez des distributeurs de savon et des serviettes jetables.
- Achetez des sacs de vidanges sécuritaires et portez des gants en les remplissant.

La liste est longue, mais pas difficile à mettre en œuvre. Ne nous laissons pas décourager ! L'important dans les fêtes de famille, c'est l'amour, la tendresse, la tolérance et la compréhension.

Sur ce, joyeuses et sécuritaires fêtes de fin d'année !



Lise Marie Baudry



De fil en aiguille



Par *Suzanne Lesage*
et *Nicole Farley*

Décembre – et oui déjà le dernier mois de l'année, une année qu'on aimerait sans doute oublier. Mais, pandémie ou pas, fête de famille ou pas, décembre c'est le temps des fêtes et le début de l'hiver. Alors pour cette chronique, deux suggestions de saison : Nicole vous propose des décorations et, pour se tenir au chaud ou confectionner comme cadeau de dernière minute, Suzanne propose une écharpe-tube.

Décorations :

Il vous reste peut-être de la laine des divers projets que vous avez entrepris. C'est l'occasion de confectionner quelques décorations de Noël! Beaucoup de personnes se proposent de décorer encore plus cette année pour créer une ambiance festive malgré les restrictions actuelles. Il y a une grande variété de patrons disponibles sur Internet. Vous pouvez, par exemple, tricoter ou crocheter des anges ou encore des gnomes qui sont très populaires cette année.

Les deux liens suivants comportent chacun un patron facile et gratuit, pour lesquels vous pourrez varier les couleurs selon ce qui se trouve dans votre réserve.

Ange tricoté : garnstudio.com/pattern.php?id=7285&cid=17

Gnome crocheté : ravelry.com/patterns/library/gnome-de-noel-au-crochet

Comme vous pouvez le voir dans les photos, la grosseur de la laine n'a pas beaucoup d'importance pourvu que vous utilisiez la même grosseur pour le même morceau. Des laines plus fines vous donneront des ornements



Photo 1

plus petits et vice versa. Mais, si vous décidez d'utiliser des laines différentes, vous obtiendrez des effets inattendus... Un autre truc pour marier des fils de grosseurs différentes est de joindre deux fils fins pour obtenir un fil plus épais. C'est une occasion idéale pour utiliser des petits restes de laine qui sont trop courts pour un gros projet ou des laines de fantaisie, comme ces filés qui incorporent un fil de soie, qui ont été autrefois à la mode pour les tricots de bébés.

Amusez-vous surtout et soyez créatifs! En plus de les accrocher dans votre arbre de Noël, placez-les un peu partout dans la maison pour égayer tous les coins, dans les

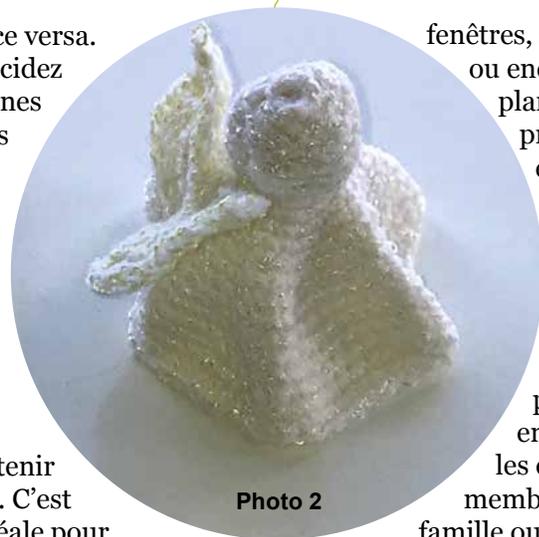


Photo 2

fenêtres, sur les tablettes, ou encore dans vos plantes. Nous vous présentons des exemples que nous avons faits l'an dernier et que nous avons gardés pour nous. (Photos 1 et 2). Vous pourriez même en fabriquer pour les distribuer aux membres de votre famille ou à vos amis. Ils pourront aussi servir à décorer un emballage cadeau, pour remplacer le chou en ruban.

Ce sera une merveilleuse façon de vous mettre dans l'esprit des fêtes tout en restant à la maison et sans vous laisser prendre dans le tourbillon commercial du temps des fêtes. Écharpe-tube

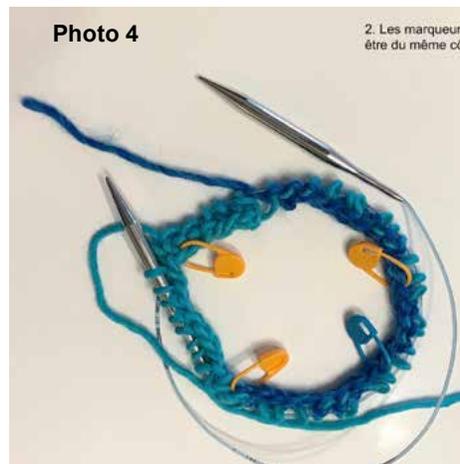
suite en page 7 ➔

→ suite de la page 6

Écharpe-tube

Écharpe-tube? Les anglophones parlent de «cowl», la France a adopté le terme «snood» et je n'ai pas trouvé de traduction satisfaisante sur l'Internet. Cette année, j'aurais le goût de rebaptiser «cache-masque», parce que bien sûr, le tricot étant troué, il ne peut pas remplacer les couvre-visages que nous portons tous avec confiance et courage, mais qui ne suffiront pas à nous tenir au chaud à moins 20 degrés.

En utilisant de la grosse laine – grosseur 5 (voir la chronique de novembre) et des aiguilles circulaires de 8 ou 9 mm on peut en faire un en quelques soirées. On tricote en rond un large tube d'environ 1,20 m de



circonférence et de 15 cm de hauteur. Pour le modèle que je montre ici, j'ai pris ce que j'avais sous la main. Ma laine est de grosseur moyenne (4) et j'ai utilisé une aiguille de 7 mm avec un fil de 30 cm.

Pour monter les mailles, j'ai utilisé la méthode avec un crochet qu'on recommande pour les montages provisoires, mais qui peut tout aussi bien être permanent. Je l'ai choisi parce que la chaîne de bordure ressemble à ce qu'on obtient en finissant le tricot.

Une vidéo en français vous montre comment faire : [youtube.com/watch?v=7LCAsyWwzVw](https://www.youtube.com/watch?v=7LCAsyWwzVw)

J'ai choisi une laine teinte avec des couleurs qui changent à tous les 15 m environ, ce qui crée des rayures sans

avoir besoin de changer de pelote.

Combien de mailles? Il est préférable de faire un échantillon pour s'assurer qu'on obtiendra la grandeur désirée. Pour une écharpe, j'utilise des aiguilles un peu plus grosses que celles recommandées, car j'aime que le tricot soit plus souple.

Pour le modèle, j'ai monté 143 mailles. Pour que le patron fonctionne, il faut un multiple de 6 moins un. J'ai déjà fait le même patron avec 119 ou 107 mailles avec des laines plus grosses.

On tricote 3 m endroit, 3 m envers. Comme il manque une maille pour faire un multiple de 6, au rang suivant les mailles sont décalées. Cela a pour effet de créer des torsades. Si vous obtenez des côtes droites, c'est que vous vous êtes trompées. Attention, quand on joint les deux bouts du tricot pour faire le cercle, il faut s'assurer de ne pas le tortiller. Pour mieux visualiser, je mets des marqueurs ou des épingles de sûreté (photo 3) en montant les mailles, ce qui a pour effet de tirer le tricot vers le bas et ainsi de mieux voir la direction du tricot. Il faut qu'après le premier rang, les marqueurs soient tous du même côté (photo 4).

À la fin, on rabat les mailles en faisant attention de ne pas tirer sur le fil pour que ça ne soit pas trop serré. Une bonne technique est de tricoter 2 m ensemble, de remettre la maille tricotée sur l'aiguille de gauche et de tricoter de nouveau 2 m ensemble. On répète jusqu'à la fin du rang. Et voilà! (Photo 5).

Vous avez des questions ou des suggestions? Nous aimerions entendre parler de vous. Vous tricotez seule ou en groupe? Qu'est-ce que vous aimez tricoter? Nous sommes certaines que l'éditrice se fera un plaisir de relayer vos messages.

Manger sans abuser !

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

Le temps des fêtes arrive à grands pas et certains d'entre nous ont déjà commencé à planifier leurs repas de Noël ou du Jour de l'An. Avec l'incertitude qu'amène la pandémie, nous devons réinventer nos traditions et réfléchir à comment concilier les célébrations avec les directives sanitaires mises en place, qui peuvent être modifiées à tout moment sans préavis. Mais cette année comme toutes les autres années, la nourriture sera assurément un élément important des festivités.

Cette période festive, que plusieurs attendent impatiemment, a toujours été synonyme de rassemblements, et ce, que ce soit avec le travail, les amis ou la famille. Toutefois, l'ambiance des rassemblements des fêtes ne peut être complète sans nourriture ou breuvages, car sinon, cela ressemblerait davantage à une réunion qu'à une célébration! La tourtière, la sauce aux canneberges, la bûche de Noël et le sucre à la crème sont des incontournables que l'on retrouvera assurément à table durant les fêtes.

Mais devons-nous refuser catégoriquement ces aliments traditionnels qui ne sont pas nécessairement «riches en fibres» ou qui ne portent pas la mention «contient des oméga-3»? Les personnes voulant opter pour un mode de vie sain doivent-elles s'isoler pour éviter toutes ces tentations à l'excès?

Concilier santé et réconfort

Certes, la nourriture est une source de nutriments pour alimenter notre corps, mais elle ne se limite pas à cette fonction. Avec ces mets traditionnels,

l'alimentation fait partie intégrante de notre culture. Elle est au centre de nos fêtes familiales et amicales, et peut même parfois nous permettre de rencontrer une nouvelle flamme, que ce soit autour d'un café ou d'un souper en tête-à-tête. En fait, il ne serait pas sain de devoir se couper complètement de nos activités sociales pour manger raisonnablement.

Les aliments nous permettent de subsister, mais aussi d'apprécier les beaux moments de la vie! Ils peuvent même être associés à la découverte de nouveaux talents, tels que la fabrication de pain, que plusieurs personnes ont d'ailleurs essayée durant l'année 2020.

Adopter une saine alimentation, c'est trouver un équilibre entre les aliments sains et les aliments qui nous apportent



du plaisir. Le temps des fêtes est une occasion de rencontrer nos proches (dans le respect des directives sanitaires bien sûr!) et d'avoir du plaisir ensemble. Rien ne vous empêche de profiter de

la recette de tourtière de votre grand-mère, ni même de prendre une pointe de cette tarte au sucre qui vous rappelle votre enfance. Prenez le temps de bien déguster les saveurs, d'apprécier les couleurs et les textures des aliments et de vous remémorer vos beaux souvenirs. Après tout, chaque aliment fait partie d'une saine alimentation : tout est une question d'équilibre!

Alors que plusieurs se demandent s'ils peuvent consommer tel ou tel aliment durant le temps des fêtes, il serait peut-être plus approprié de se demander: «À quoi ressemble mon alimentation entre Noël et le Jour de l'An, et tout au long de l'année?» En effet, vous bénéficierez des bienfaits d'une saine alimentation

dans ce que vous mangerez tous les jours, plutôt que lors des célébrations ponctuelles du temps des fêtes, qui reviennent seulement une fois par année.

Joyeuses fêtes... en équilibre!

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

Mission du Centre de santé communautaire de l'Estrie

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

Pour plus d'information sur le CSCE, consultez le www.cscestrie.on.ca

L'homme ne parlait pas. Seul à sa table, à l'écart des autres participant, il écoutait intensément - ça se voyait. Soixantaine avancée, manteau et casque malgré la chaleur, il fixait la présentatrice, mais pas un mot, pas une larme, silence radio. Offerte par la Coopérative funéraire d'Ottawa, la discussion portait sur le deuil. Perte récente d'un conjoint, décès d'un enfant atteint du cancer, incapacité d'assumer la solitude... tout y passait, détresse face à l'inconnu... Mais lui, pourquoi était-il là? Quel secret restait tapi dans sa parole retenue?



Jacqueline Pelletier

Soudain, à la toute fin, voilà que l'homme lève timidement la main, toussote, hésite et d'une voix presque imperceptible, déclare: «Je n'ai pas osé parler, car le chagrin qui m'a poussé à m'inscrire à cette rencontre n'est pas comme les vôtres. Vous voyez, il y a deux semaines, j'ai perdu mon chien, mon compagnon depuis 15 ans, mon confident, mon ami, le seul. J'ai dû le faire euthanasier et depuis, la culpabilité me ronge le coeur, l'âme, le corps. Je suis ravagé par la tristesse. Je ne vois pas comment je parviendrai à combler le vide qu'il a laissé dans ma vie.»

La rencontre s'est poursuivie quelques minutes, avec des expressions de sympathie, sincères, mais un tantinet maladroites, des mots de soutien, de tristesse partagée, de confirmation de sa douleur compréhensible et bien réelle. Puis, nous



Le deuil animalier

nous sommes quittés à l'heure prévue puisqu'il le fallait.

Oui, mais... Il n'y a pas d'heure prévue pour la guérison, pas de date au calendrier. Il n'y a pas de pilule pour contrer la solitude, ni pour effacer le sentiment de honte qu'éprouve la personne dont le chagrin semble démesuré à côté de celui d'un veuf qui vient de perdre l'être cher et qui ne sait trop comment exprimer ses émotions. Son chien est mort, pour vrai! Et maintenant, il est seul. La maison est vide, le silence intolérable.

On l'a lu ou entendu: la pandémie a poussé des milliers de gens à se procurer un animal de compagnie. Dès avril, les refuges pour animaux ont constaté une augmentation importante de clientèle avide de se procurer petite ou grosse bête, exotique ou «Heinz 57», de quoi se sentir aimé, accompagné, occupé et désiré. Un être qui a besoin de nous, qui offre son regard attendrissant et ses éclats de joie comme ça, tout bonnement, sans question ni jugement. Toutes et tous, nous avons plus que jamais éprouvé ce besoin de présence en chair et en os. Pour certaines, quelques rencontres virtuelles avec les amies chères suffisent, pour d'autres, c'est un animal qui viendra combler le besoin. Moins d'abandon de chats et chiens, plus d'adoption écrivait-on en août dernier.

Alors imaginez la catastrophe pour ceux et celles qui ont dû faire leurs adieux à leur fidèle et adorable pitou des 8, 12, 16 dernières années! Ouais... pitou ou python ou minou ou moineau ou gerbille... le deuil frappe dur. Vous ne comprenez pas trop? Moi non plus je ne comprenais pas trop jusqu'à ce que cet homme, ni vu ni connu, croise mon chemin.

Une collègue racontait que personne n'a vécu avec elle aussi longtemps que son chien. César a essuyé avec elle les larmes du divorce. Il a pleuré avec elle la mort de

son père, puis, de sa mère tout comme le départ des enfants pour l'université. Plus récemment, c'est bel et bien son approbation qu'un nouvel ami a dû gagner avant de devenir le nouveau conjoint! Ce récit, elle l'a raconté avec grande émotion le jour du premier anniversaire du décès de César. Un an... et la tristesse persistait. Voilà, j'ai compris. Douleur, deuil, le vide intolérable qui persiste..., c'est réel lorsqu'il meurt son animal de compagnie.

Comment soutenir la personne affligée? Comme s'il s'agissait du décès d'un être humain? Oui, puisqu'elle souffre! Vous craignez comme moi d'être maladroit... de manquer de sincérité? Tenons-en à la simplicité. Bienveillance, écoute, empathie, ouverture à l'autre, sincérité... c'est tout. Et sans doute la personne attristée n'en demande-t-elle pas plus.

Nous les humains, avons la capacité de réfléchir à nos volontés de fin de vie et de les partager. Nos compagnons animaliers eux, non. Sans le savoir, ils nous confient les décisions à prendre: hospitalisation? Intervention coûteuse sans garantie de guérison? Euthanasie et, si oui, à la clinique ou dans son salon, en présence des enfants? Ouf...

Ne laissons pas nos proches vivre ces moments dans la solitude. Aidons-les à se remémorer les joies et les défis, les manigances et les surprises - la vie de l'animal disparu! Laissons-les parler, pleurer, rire, rager... Accueillons-les et reconnaissons que même si nous ne comprenons pas tout à fait, ce n'est pas de soi qu'il s'agit, mais bien de l'autre, l'ami, la dame âgée, le veuf... la personne qui souffre, qui a le coeur brisé.

Et si c'était vous? C'est peut-être vous! Parlons-en.

Jacqueline Pelletier, projet « Parlons-en » de la Coopérative funéraire d'Ottawa. Avec l'appui d'Ottawa ville bilingue / ACFO/Patrimoine canadien, le Centre d'excellence artistique de l'Ontario et Rogers Ottawa.

Le temps n'a pas de consistance

Un hameau ontarien, le train Northlander, une femme qui monte à bord et qui disparaît, la quête d'un activiste des chemins de fer, voilà brièvement les faits saillants du roman mi-psychologique mi-polar intitulé *À train perdu*, de Jocelyne Saucier.



Paul-François Sylvestre

Le nom de cette autrice vous est sans doute familier puisqu'elle a signé *Il pleuvait des oiseaux* (2011) qui lui a valu de nombreux prix et qui a été traduit en une quinzaine de langues, en plus d'avoir fait l'objet d'une adaptation au cinéma par Louise Archambault.

La protagoniste d'*À train perdu* est Gladys Comeau, 55 ans, née à bord d'un train à Swastika (entre North Bay et Cochrane). On la suit du 22 septembre au 3 octobre 2012, sur le battement des rails. En passant, Swastika existe bel et bien; le bourg a pris le nom de la Swastika Gold Mines et l'a conservé après qu'Hitler se soit emparé de ce symbole aux origines néolithiques.

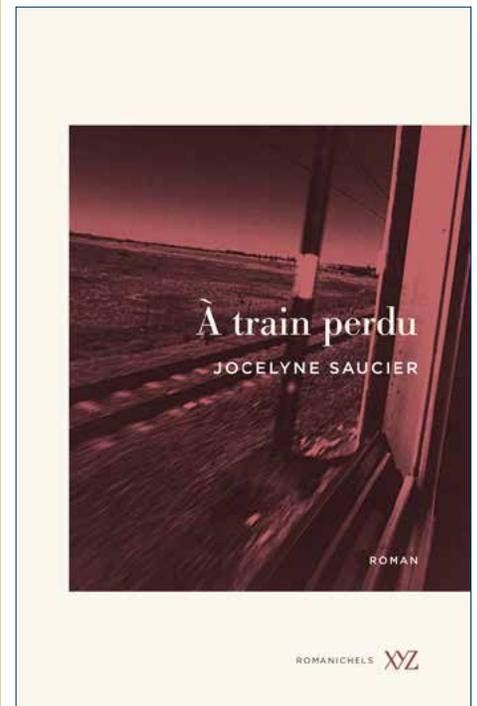
Le narrateur et activiste des chemins de fer est un prof d'anglais à Senneterre, qui s'est mis en tête d'élucider la disparition de Gladys. Son enquête précède au départ que Gladys est «une femme résolument optimiste, déterminée à être heureuse et qui n'a pas fléchi là où

beaucoup se seraient effondrés». Son récit est assez rocambolesque parce que Gladys brouille les pistes derrière elle.

Pour certains chefs de train, la fugitive est une femme sans regard, figée dans une épaisse opacité, comme si elle n'appartenait pas à ce monde. «La Gladys déterminée et volontaire, convaincue de son droit chemin, et personne, absolument personne, n'aurait pu l'en détourner.» Cette femme combat sur le seul terrain qu'elle connaît : le bonheur. «Les petits et les grands, surtout les petits. Le bonheur, c'était sa médication.»

Jocelyne Saucier démontre comment le rail était la ligne de vie des hameaux du Nord ontarien, leur seul lien avec le monde. Tout leur arrivait par train: vivres, courrier, visiteurs, bonnes et mauvaises nouvelles, jeux, rêves et même école. Il y avait, effectivement, ces *school trains*, coques d'acier où un maître s'arrêtait pour un mois.

Jocelyne Saucier note que Gladys est «franco-ontarienne, donc parfaitement bilingue». Quand le train s'arrête à Chapleau, j'aurais aimé qu'elle souligne la mort de Louis Hémon à cet endroit. L'auteur de *Maria Chapdelaine* a été happé par un train et est enterré à



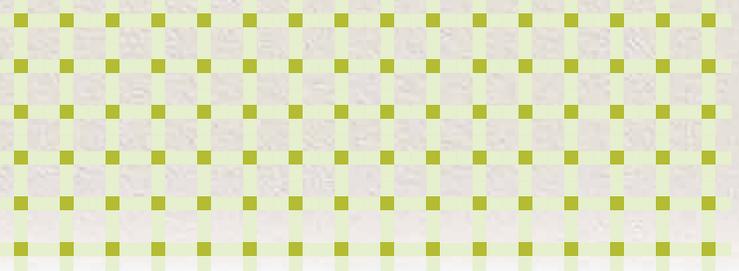
Jocelyne Saucier, *À train perdu*, roman, Montréal, XYZ éditeur, coll. Romanichels, 2020, 258 pages, 22,95 \$.

Chapleau où le centre culturel porte son nom.

Dans le Nord, on n'attend jamais un train à telle heure, car rien n'est moins sûr qu'un horaire. Le temps n'a pas de consistance. Cette réalité transpire d'un chapitre à l'autre et rend l'intrigue des plus captivante. On cherchera sans doute à tirer un film de ce roman qui se lit en douceur, même assis sur un banc inconfortable du Northlander.

Nature

sauvage



La vie sous les glaces

DANS NOS LACS L'HIVER

Mon grand-père, qui vivait au bord d'un lac, disait avec un sourire en coin : « Il est heureux pour les poissons que la glace flotte ! » La nature, dans sa grande sagesse, a effectivement bien fait les choses. Or, si la faune aquatique n'a pas à s'inquiéter d'être écrasée sous des tonnes de glace, comment donc comble-t-elle ses longues journées d'hiver dans la froide humidité et l'obscurité totale ?

□ Par PIERRE BONNEAU, chimiste. 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 VASTES ÉTENDUES enneigées de nos lacs et cours d'eau sont parfois le théâtre de nombreuses activités hivernales : pêche blanche, raquette, ski de fond, sans compter l'observation plus facile de la faune qui, à défaut d'être toujours au rendez-vous, nous laisse de belles traces de son passage. Une question se pose néanmoins : la vie est-elle aussi réjouissante sous les épaisses couches de glace et de neige qui recouvrent ces surfaces ? Que font poissons, amphibiens, reptiles et mollusques durant ces quatre à cinq mois interminables dans le noir absolu ?

Un poisson qui ne craint pas l'eau froide

Le touladi, connu également sous le nom de truite grise, appartient à la sous-famille des salmoninés, tout comme les ombles, les truites et les saumons. C'est une espèce indigène à la portion septentrionale de l'Amérique du Nord, et sa distribution couvre aussi d'innombrables lacs situés au sud du Québec, au Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Écosse. Comme la large majorité des poissons, c'est un organisme ectotherme, c'est-à-dire qu'il ne produit pas ou guère de chaleur et, *ipso facto*, que sa température interne est dictée par celle de son milieu environnant.

Le touladi se reproduit à l'automne, généralement quand la température de l'eau fluctue entre 8 et 13°C ; dans le sud du Québec, ces conditions se rencontrent d'octobre à novembre. La grande taille des œufs leur permet d'emmagasiner une substantielle réserve d'énergie en vue de se déve-

lopper sur le gravier durant l'hiver, une saison qui les met, entre autres facteurs, à l'abri des vagues. L'éclosion a lieu entre février et avril, et par conséquent sous la glace. Les alevins, quittant le substrat rocailleux, migrent vers les eaux plus profondes.

Si la pêche hivernale au touladi est désormais interdite au Québec afin de protéger la ressource, ce poisson fait encore le plaisir des pêcheurs en d'autres endroits au pays, car il est vigoureux et bien adapté aux rudes conditions de son habitat naturel. Il reste combatif dans l'eau froide et survit même à de longues périodes de jeûne. L'hiver, il quitte régulièrement le fond pour patrouiller dans la colonne d'eau à la recherche de petits poissons ; quand il voit un appât, il ne se fait donc pas prier !

Évidemment, ce mode de vie actif n'est pas représentatif de tous les poissons en hiver. La plupart des espèces adoptent un mode de vie léthargique, économisant leur énergie et ne nageant



Touladi © Robert La Salle

La vie sous les glaces

DANS NOS LACS L'HIVER

que pour changer d'air et oxygéner leurs branchies. Leur métabolisme ralentit afin de s'adapter à des niveaux d'oxygène abaissés – par manque de photosynthèse et d'échanges gazeux avec la surface – et pour contrer la pénurie de nourriture. Pour ces poissons, la saison est plutôt monotone...

Une grenouille qui cherche l'eau gazeuse

Certaines espèces de grenouilles et de rainettes optent pour la congélation pendant la saison froide. S'enfouissant sous une litière de feuilles ou d'écorce, elles verront geler près de 40 % de leur contenu en eau. Alors qu'elles sont figées en bloc, les battements de cœur et la respiration cessant, la vie ne les abandonne pourtant pas ; quand arrive enfin le printemps, elles décongèlent littéralement et se mettent en quête de partenaires de reproduction.

D'autres espèces, au lieu de plonger dans la cryo-hibernation, se réfugient dans l'eau des rivières, des lacs et des étangs. La grenouille verte, la grenouille du Nord, la grenouille des marais, de même que l'imposant ouaouaron, tous ectothermes, passent ainsi l'hiver sous la glace, ensevelis dans la boue mais laissant toujours un peu de peau en contact

avec l'élément liquide. En effet, ces grenouilles comptent sur la perméabilité gazeuse de leur épiderme pour absorber l'oxygène dissous. Le cas de la grenouille léopard est particulièrement intéressant. Il lui faut, afin de survivre dans ces conditions, une eau contenant de 7 à 10 parties par million (ppm) d'oxygène. Si cette concentration diminue, la grenouille quittera son abri vaseux en nageant lentement vers des nappes plus riches où elle s'entertera partiellement de nouveau. C'est pourquoi elle s'enfouit souvent près d'endroits qui profitent d'un faible courant capable de renouveler l'approvisionnement en oxygène. Quant à la nourriture, elle s'en passe entièrement, tout comme les autres espèces de grenouilles, du reste. Pas de festins hiémax pour ces batraciens!

Une tortue qui retient sa respiration

Si la technique d'enfouissement au fond de l'eau fonctionne bien dans le cas de certaines grenouilles qui peuvent respirer par la peau, qu'en est-il des reptiles tels que les tortues aquatiques? Le gel leur étant fatal, survivre exige qu'elles hivernent sous l'eau. La tortue serpentine, la plus grosse du Québec, présente un comportement curieux : certains individus sont fidèles à leur site d'hivernation. À l'approche du froid, il leur



Grenouille léopard
© Wikimedia Commons



Tortue serpentine © Dominique Danvoye

Les propriétés étonnantes de l'eau froide

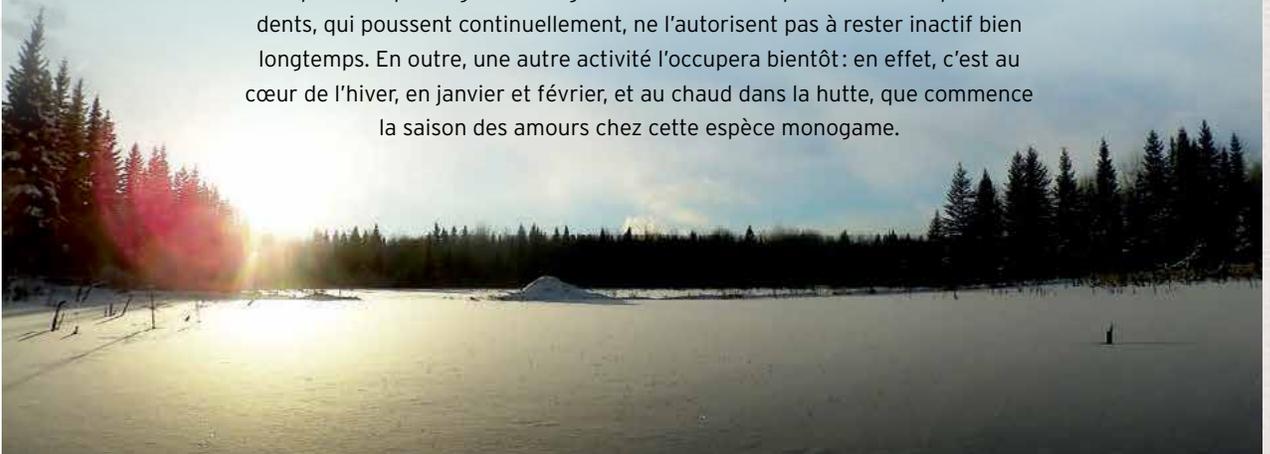
- > L'eau est une des rares substances dont la forme solide possède une densité plus faible que la forme liquide; il y a moins de molécules d'eau dans 1 cm³ de glace que dans un même volume d'eau liquide. Résultat ? La glace flotte. En isolant le liquide situé dessous, la glace prévient également la solidification totale de la masse d'eau. Autre fait intéressant, l'eau à 4°C est plus dense qu'à n'importe quelle autre température. Hiver comme été, elle se retrouve donc au fond. Toutefois, en saison des frimas, elle constitue la nappe d'eau la plus chaude, les eaux plus froides surnageant au-dessus. Finalement, plus l'eau est froide, plus elle dissout d'oxygène, un avantage dont la faune aquatique tire profit lorsque ce gaz vital se fait rare sous la glace.



© Luc Farrell

Et le castor alors ?

- > Le castor ne migre pas à la venue du temps froid. Il demeure fidèle à son lac, ses barrages et son réseau de huttes. En effet, il est propriétaire de quelques demeures et préférera établir ses quartiers d'hiver dans celle procurant un accès rapide à une bonne réserve d'arbres à couper. Sa petite famille et lui - à l'occasion accompagnés de quelques rats musqués - passeront le plus clair de la saison dans l'obscurité de leur hutte; celle-ci, protégée du froid par une couche bien gelée de boue, maintient facilement une température intérieure oscillant autour de 15°C. Si les provisions hivernales - une réserve submergée de branches à écorce tendre - viennent à diminuer, le castor n'hésite pas à sortir pour remplir le garde-manger. Il fait alors d'une pierre deux coups car ses dents, qui poussent continuellement, ne l'autorisent pas à rester inactif bien longtemps. En outre, une autre activité l'occupera bientôt: en effet, c'est au cœur de l'hiver, en janvier et février, et au chaud dans la hutte, que commence la saison des amours chez cette espèce monogame.



© Luc Farrell

La vie sous les glaces

DANS NOS LACS L'HIVER



Mulette © Dominique Danvoye

arrive de parcourir quelques kilomètres dans les bois en vue de rejoindre leur plan d'eau favori, où ils passeront la saison, sous la glace, en compagnie de plusieurs congénères. La demeure hivernale de cette tortue est habituellement quelques degrés plus froide que son environnement immédiat : si le substrat vaseux autour d'elle est à 4°C, la température de ses quartiers d'hiver sera légèrement plus basse. Cela lui permet de réduire davantage ses dépenses d'énergie et de ralentir son métabolisme au maximum.

La tortue serpentine n'est pas trop exigeante quant aux quantités d'oxygène dissous dans l'eau, hibernant dans des milieux aquatiques dont la teneur en oxygène varie de 0,5 à 15 ppm. Elle est même en mesure de résister durant quelques mois à l'anoxie – ce manque d'oxygène responsable d'un stress cellulaire intense – en passant simplement d'un mode de respiration aérobie à un mode anaérobie. D'ailleurs, dans ce dernier mode, la tortue partage avec nous un phénomène physiologique fondamental : les niveaux de lactate dans son sang augmentent, et il est à parier que cette substance qui fait souffrir nos muscles quand ceux-ci manquent d'oxygène lui cause des douleurs similaires ! Elle reste donc tranquille dans son lit de vase, sans bouger, en attendant patiemment

le printemps : rien ne sert de courir, comme le dit si bien la fable !

Des moules qui jouent à la mère

Les moules d'eau douce – dont les mulettes, qui forment un groupe important mais en déclin au Québec – attendent, pour reprendre leurs activités, recouvertes qu'elles sont de sédiments, que l'eau se réchauffe. Quand le niveau d'oxygène dissous baisse en deçà d'un seuil critique, les moules ferment complètement leur coquille, ralentissent leur métabolisme et survivent uniquement grâce à l'oxygène emmagasiné à l'intérieur. Suivant la fécondation à la fin de l'été, les minuscules larves – appelées glochidies – restent accrochées aux branchies de la moule mère pendant tout l'hiver, leur coquille transparente ouverte puisqu'elles sont incapables de la refermer d'elles-mêmes. Ce n'est qu'au printemps, lors d'un stimulus causé par le passage d'un poisson-hôte, que leur petite coquille se refermera sur celui-ci et qu'elles amorceront leur stade parasitaire avant de se laisser tomber au fond quelques semaines plus tard et d'entamer leur vie adulte.

Tout un petit monde qui s'active

De toute évidence, la vie lacustre est au ralenti en hiver pour à peu près toutes les espèces qui se



Copépodes © Simon Thibodeau. Laboratoire de la professeure Alison Derry, UQAM

réfugient sous la glace. Cependant, les larves aquatiques d'un bon nombre d'espèces de perles et de libellules utilisent ces longues journées tranquilles pour continuer à croître; quand on mue plusieurs fois avant d'atteindre le stade adulte, il n'y pas de temps à perdre! Les bactéries restent également



Larve de libellule © Fotolia

très actives en profondeur, occupant leur temps à décomposer la matière organique. Le zooplancton, pour sa part, au lieu de brouter le phytoplancton dont les effectifs sont presque nuls en absence de lumière, se contente d'absorber les lipides que celui-ci a synthétisés pendant la belle saison; en effet, des études récentes montrent que le copépode *Leptodiptomus minutus*, un zooplancton omniprésent dans les lacs nord-américains, tire son énergie hivernale des longues molécules d'acide gras produites par le phytoplancton et qu'il sert pour survivre durant l'hiver et soutenir la ponte de ses œufs au printemps.

En raison des changements climatiques qui s'opèrent, les biologistes s'intéressent davantage à l'écologie hivernale aquatique. On sait maintenant que ce qui se passe sous la glace des plans d'eau déterminera en majeure partie la qualité de cet écosystème au printemps suivant. Qu'on se le dise, le grand cycle de la vie n'arrête jamais, même dans l'eau d'un lac glacé! 🍂

Nature sauvage Au cœur du Québec et de l'Amérique

Le vrai visage de la nature

ABONNEZ-VOUS!

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

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

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

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

Serge Oienard / Québec couleux nature



Suivez la guide... de Toronto

Galerie d'art à ciel ouvert

Toronto est une ville de quartiers, et l'un d'eux serait probablement encore dans l'ombre s'il n'avait décidé, en 2004, d'investir dans l'art. Seize années plus tard, ça donne 28 murales extérieures à admirer sur un kilomètre de part et d'autre de la rue Dundas ouest. Une galerie d'art à ciel ouvert, de toute beauté, et fort bienvenue pour prendre un bol d'air tout en gardant ses distances!



Nathalie Prézeau

La touche de John Kuna

Au fur et à mesure que les murales se sont ajoutées au quartier, la magie de John Kuna a opéré dans le Village of Islington, qui se décrit maintenant comme le «village de murales de Toronto». De fait, c'est le seul en son genre dans la grande ville.

La majorité des murales sont la

création du muraliste John Kuna. L'artiste a parfaitement su réaliser le mandat du Village of Islington BIA, regroupant plus de 80% des commerçants du coin. On voulait des oeuvres ancrées dans l'histoire de cette partie de la ville. De petites plaques près de chaque murale offrent au visiteur un contexte qui ajoute à notre appréciation.

Vous pouvez accéder à la carte interactive des murales sous l'onglet **MURALS** sur le site www.villageofislington.com. En cliquant sur les images qui apparaissent quand on effleure les marqueurs avec notre curseur, on obtient une bonne description de chaque oeuvre.

Balade artistique, version courte

Si vous arrivez en voiture, je recom-

mande de commencer la balade autour de Royalton Crescent, du côté nord de Dundas, où l'on trouve facilement des espaces de stationnement. Puis, marchez sur Dundas vers l'est jusqu'à l'avenue Islington.

Traversez ensuite du côté sud de Dundas pour admirer les murales sur ce versant. En tout, il s'agit une boucle de 2 km, soit une demi-heure de marche, sans compter le temps d'arrêt pour admirer.

Notez que la station de métro Islington se trouve à seulement 10 minutes de marche au sud de l'intersection Dundas/Islington, sur l'avenue Islington.

Balade artistique, version longue

suite en page 18 ➔

→ suite de la page 17

Considérant que plusieurs murales font référence à Mimico Creek, vous prolongerez votre plaisir en marchant le long de cette rivière.

Pour y accéder, il suffit de descendre le sentier se trouvant juste avant le **Montgomery Inn**, sur Dundas (à l'est d'Islington). Il se dirige vers un pont piétonnier passant au-dessus de Mimico Creek, qui traverse **Tom Riley Park** jusqu'à Bloor ouest, 15 minutes plus loin.

Si vous désirez rejoindre la station de métro Islington, il vous suffira de marcher vers l'ouest sur Bloor durant 7 minutes.

La petite rivière se jette dans le lac Ontario 5 km plus bas, mais n'est que partiellement desservie par le Mimico Creek Path.

Mes coups de coeur

Parmi mes murales préférées, il y a *Aftermath* (4868 rue Dundas ouest) qui fait référence à l'ouragan Hazel qui a fait des ravages en 1954, incluant l'inondation du quartier par le débordement de la Mimico Creek.

Battersby's March est cachée derrière la banque CIBC (4914 rue Dundas ouest). Elle montre les trois bataillons canadiens ayant participé aux efforts de 1813 pour repousser les Américains à Burlington.

La murale *Harold G. Shipp's First High Flier!* (4994 rue Dundas ouest) raconte une amusante histoire de marketing qui a mal tourné!

La magnifique murale de John Kuna, ajoutée en 2018 au 5101 rue Dundas ouest, illustre une autre sorte de vol, celui des pigeons voyageurs. Apparemment, le nom Mimico provient de l'ojibwé «omiimiikaa» qui signifie «abondant en pigeons sauvages»!

suite en page 19 →



➔ suite de la page 18

Poissons, golfeurs, baigneuses, pêcheurs, scènes d'hiver et bien d'autres sujets font le charme des murales du quartier. Mais celle qui me séduit le plus se trouve au 4937 rue Dundas ouest. On y détecte un sympathique clin d'oeil de John Kuna à l'oeuvre *Femme à l'ombrelle* de Claude Monet.

Pendant que vous y êtes

En temps normal, j'aime beaucoup m'arrêter au Galata Café (5122 rue Dundas ouest). Leur petit-déjeuner turc est vraiment original et ils servent le café dans de si jolies tasses! Pour le moment, on peut y commander des plats pour emporter.

Ce mois-ci, la chronique propose la balade *Village of Islington Murals Stroll #22* du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: *Toronto BEST Urban Strolls* (en anglais). Pour se procurer le guide, visitez torontourbangems.com ou communiquez avec l'auteure à nathalie@torontourbangems.com.





Tous autour de la FARFO

*Un spectacle virtuel de Noël avec
Céleste Lévis et Joly!*

Le samedi, 19 décembre 2020 à 19h



VIVRE+





Le MIFO - Orléans

Causerie

Jeudi 10 décembre à 19h / [Billets](#)

Événement hybride (en personne et en ligne)

Guy nous présentera son expérience de tour du monde à 60 ans, vécue en sac à dos sur une période d'un an. Il nous racontera les coups de cœur qu'il a vécus en lien avec des lieux, des événements ou des rencontres mémorables. Guy n'a pas que pris une simple année sabbatique; il a vendu maison et auto pour partir léger afin de marquer une importante transition de vie vers la retraite.

Party de cuisine avec Moonfruits

Samedi 12 décembre à 15h / [Billets](#)

Événement en ligne

Notre premier *party de cuisine* se fera avec Moonfruits. Nous cuisinerons une bûche de Noël avec crème anglaise au café.

Lors de chaque party, des artistes franco-ontariens de la région se joindront à un chef du collège La Cité pour préparer un bon plat en direct. Avec des interludes musicaux et des histoires, vous en apprendrez davantage sur nos invités.



Région de Hamilton-Niagara

Café-Noël virtuel

Chers aînés de mon cœur,



Il faut se mettre un peu dans l'ambiance du temps des fêtes malgré la Covid-19. Je vous invite donc au Café-Noël virtuel des aînés :



mercredi, le 16 décembre de 13h30 à 14h45. (1h30-2h45)

A retenir pour notre belle rencontre:

1. Portez un vêtement/accessoire de Noël et/ou quelque chose de rouge et/ou vert
2. Ayez un verre de quelque chose en main



3. Préparez des réponses aux questions suivantes:

Mon plus beau souvenir de Noël est.....

Mon plus beau cadeau de Noël a été/ est/ serait....

4. Bing-Noël: Écrivez 10 mots de Noël sur un papier parmi la liste suivante:

Père Noël, guirlande, sapin, Jésus, Marie, rois mages, bûche de Noël, cadeau, 25 décembre, berger, crèche, ange, tourtière, vœux, décembre, Bethléem, renne, couronne, Mère Noël, traîneau, neige, boule, biscuit, cloche, canne, bas de Noël, trompette, tambour, bonhomme de neige, bougie, lutin, cheminée, étoile, advent, canne de bonbon, dinde, pain d'épices, lumières, cantiques, messe, Joyeux Noël

5. Il y aura des chansons et de la musique par des enfants et des aînés.



6. Visite de Saint-Nicolas et/ou le Père-Noël!!

7. Voici le lien Zoom qui ouvrira à compter de 13 heures(1pm) afin que vous fraternisez si vous le désirez :

Participer à la réunion Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/84710210082>

ID de réunion : 847 1021 0082

Code secret : 154221

Ne manquez pas ce party de Noël virtuel très spécial même si votre horaire ne vous permet que quelques minutes!!

Muriel xo

905-736-3200

Muriel Thibault



NB: Merci du fond du cœur à nos partenaires:
Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara, Entité 2, FARFO

LE CLUB DE LECTURE DU



CENTRE FRANCOPHONE
HAMILTON

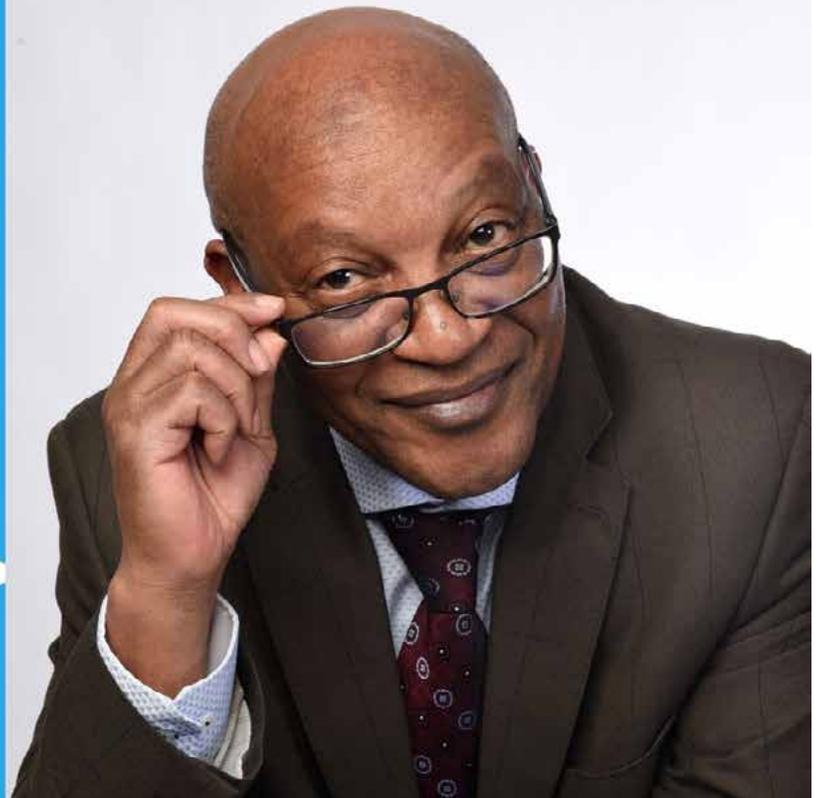
VOUS INVITE À VOUS JOINDRE À
LEUR RENCONTRE VIRTUELLE AVEC
L'AUTEUR

**M. MELCHIOR
MBONIMPA**

JEUDI 3 DÉCEMBRE
19H00



INSCRIPTION : INFO@CENTREFRANCAIS.CA



Yaye Peukassa

immigration@farfo.ca

Originaire du Cameroun, Yaye Peukassa, est le nouveau coordonnateur du dossier immigration à la FARFO. Immigré au Canada Atlantique en tant qu'étudiant international, son parcours professionnel va l'emmenner tour à tour de Sydney à Ottawa en passant par Thunder Bay où il occupera cumulativement les postes conseiller en employabilité et entrepreneuriat pour la Société économique de L'Ontario et d'administrateur d'un programme en immigration économique pour l'institut des politiques du Nord dans le Nord-Ouest de l'Ontario avec un très grand succès. C'est en 2019 que Yaye va s'installer dans la région de la capitale nationale à la faveur d'un poste de responsable du développement des affaires et partenariats pour l'Association française des municipalités, qu'il a occupé jusqu'au 15 octobre 2020.

Bienvenue à la FARFO!



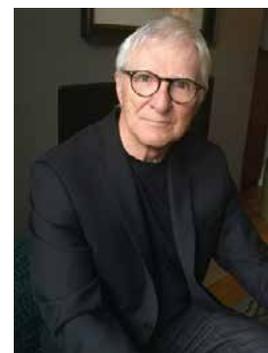
La Place des Arts du Grand Sudbury – vers l’aboutissement du rêve

Le rêve de plusieurs générations continue de prendre forme à l’angle des rues Elgin et Larch dans le cœur du centre-ville de Sudbury. Ce lieu rassembleur, qui réunira sous un même toit les sept organismes fondateurs et la Place des Arts, offrira à toute la communauté une riche programmation artistique multidisciplinaire qui s’adressera à des publics de tous les âges.

Côté construction, les travaux progressent bien sur le chantier. Le bâtiment est complètement fermé et divers gens de métier s’affairent de part et d’autre des murs. À l’extérieur, les couches de revêtement se succèdent pour mener éventuellement au revêtement final. L’installation des fenêtres avance ainsi que les travaux de maçonnerie. À l’intérieur, presque tous les planchers sont coulés. L’ascenseur a été installé et bientôt l’ensemble des systèmes mécaniques et électriques le sera aussi.

Les membres de l’équipe de la Place des Arts ne chôment pas non plus. Le travail du conseil d’administration, des comités bénévoles et des employés s’intensifie alors que l’organisme met en place sa structure organisationnelle et financière et commence à concevoir les différentes composantes de sa première année d’opération, ainsi que les célébrations d’ouverture.

Les circonstances de 2020 ont apporté leur lot de défis, mais notre vision demeure claire. Nous avançons avec confiance vers l’aboutissement de notre beau rêve. L’ouverture du complexe est maintenant prévue à l’automne 2021.



«Prenez fièrement votre place à la Place des Arts ! Dédicacez votre fauteuil!»

Le comité de la campagne communautaire a relancé cet automne la vente de fauteuils dans la Grande Salle de spectacle.

Voyez comme elle est grandiose!

L’achat d’un fauteuil est un geste d’engagement concret envers la réalisation de ce centre d’excellence novateur pour les arts et la culture. Il donne droit à une dédicace personnalisée, à vie, sur un fauteuil de la salle de spectacle, ainsi qu’à une invitation à prendre part à une soirée d’ouverture exclusive en tant que VIP. Mais il y a plus encore.

<https://farfo.s3.ca-central-1.amazonaws.com/Place+des+arts+-+DenisSt-Jules.wav>

Denis St-Jules, un des parrains de la campagne communautaire, expliquait dans un article récent :

«Je tiens à ce que la Place des Arts se réalise parce qu’il en est grand temps. J’ai participé il y a bientôt cinquante ans à ce mouvement qui a donné à Sudbury et au Nouvel-Ontario ces organismes qui sont aujourd’hui les partenaires fondateurs de la Place des Arts. Cette place bien à nous en est le couronnement.

Un rêve se réalise, faites-en le vôtre!»

Des options de paiement flexibles sont disponibles : <https://mapla-cedesarts.ca/don/>

Renseignements: sylvie@mapla-cedesarts.ca ou 705-675-5051

Une AGA virtuelle et des marques de reconnaissance de la part de la FARFO régionale de l'Est

Qui aurait cru que la FARFO régionale de l'Est aurait organisé et tenu avec succès, quand même, une AGA virtuelle, le 30 octobre dernier, où une vingtaine de personnes ont « levé la main » et se sont montrées intéressées à exercer leur droit de vote ! Moi je ne l'aurais pas cru. Nous voulons donc remercier les membres des clubs de la FARFO régionale de l'Est ainsi que des membres de l'AMI-FARFO de s'être joints et jointes à nous. Outre les points traditionnels d'une AGA, nous avons profité de cet événement pour reconnaître chaleureusement des bénévoles de longue date soit Jean Lacasse, François Bazinet et Raymond Legault. Celui-ci passera le flambeau à une nouvelle présidence. Nous sommes profondément reconnaissants de votre profond engagement envers la FARFO régionale et ses membres.



Source : Photo prise par Olivier Lechapt, lors de l'AGA tenue le 30 octobre 2020.

Les sourires étaient nombreux lors de l'AGA, le vendredi 30 octobre dernier.

Hommage à Jean Lacasse, membre du CA de la FARFO régionale de 2012 à 2019

Jean est un homme de tranché, c'est un travailleur, un homme à tout faire. Il préfère retrousser ses manches et suer un peu. Même avant qu'il nous arrive, Jean était dans le décor des Banquets de la Francophonie. Comme administrateur au CA de la FARFO, il nous a représenté au sein du comité organisateur des Banquets et il a continué à être l'homme à tout faire lors de ces événements. Lors de nos rencontres, c'était le premier à offrir ses services en disant : "Je peux le faire si vous voulez" ou à l'occasion "si tu le veux".

Merci Jean de tes nombreuses contributions aux grands succès de ces banquets ainsi que de nous avoir prêté main

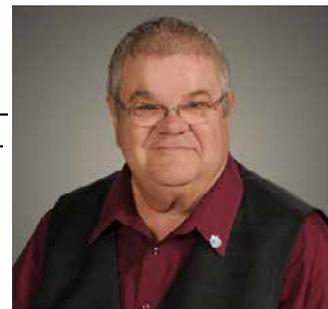


Hommage à François Bazinet, membre du CA de la FARFO régionale de l'Est

Quoi dire d'un grand bénévole comme François? Il est généreux, très généreux de son temps et de son énergie à tout organisme francophone. Il a le lys et le trille tatoués sur le cœur!

D'une précision chirurgicale, son esprit analytique nous a permis de toujours bien comprendre les chiffres qu'il nous présentait lors de la présentation des états financiers ainsi que les arguments qu'ils avançaient sur des sujets pertinents lors de nos rencontres du CA. Rien ne laissait à désirer, tout était clair et précis. En 2015, il nous a invités à participer au concours de labour à Finch. Quelle présence francophone extraordinaire dans un bastion anglophone! Ils ont appris que nous, les Francos de la région, existions grâce à l'esprit rassembleur de François.

Merci François de ton engagement soutenu et ta contribution précieuse au sein des différents conseils d'administration depuis 2016. Bonne chance dans tes prochaines implications communautaires!



De nouvelles personnes se joignent au conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est

Le vendredi 6 novembre 2020, le nouveau conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est s'est réuni pour élire les officiers (présidence, vice-présidence, trésorier ou trésorière, secrétaire) et un administrateur ou administratrice. Les personnes suivantes formeront le prochain conseil d'administration :



Présidence
Jacques Héroux



Vice-présidence
Carole Larocque



Trésorière
Lise Lauzon



Secrétaire
Andréanne Gougeon



Administrateur
Bernard Vinet

Ajoutons la présence de représentantes du Club Joie de vivre d'Embrun, Hélène Masson et Diane Lalonde. Elles se partagent la co-représentation du Club au conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est pour l'année 2020-2021.



Hélène Masson



Diane Lalonde

**Félicitations à vous tous et toutes
et merci de votre engagement à venir !**



Hommage à Raymond Legault

La FARFO régionale de l'Est désire te remercier sincèrement, Raymond, de ton engagement durant ces treize dernières années. Tu as de quoi être fier du travail admirablement accompli. Pour te souvenir de nous, nous t'offrons une création de fusion de l'artiste, Manon Sauvé qui a réalisé les trophées offerts lors du dernier Banquet de la francophonie de Prescott-Russell. Cette œuvre artistique saura t'éclairer dans la phase IV de ta retraite. Pourquoi IV? Parce que la première était suite à tes années en éducation; la seconde lors de tes dix années passées à la présidence de la Fraternité d'Alexandria durant lesquelles tu as géré l'achat et la rénovation de l'édifice dudit Club, la troisième de tes années à la présidence de la FARFO provinciale et régionale. Maintenant, libre court à ta créativité! De chaleureux remerciements de nous tous et toutes.

Voici les nouvelles du Sud-Ouest

✚ Par *Lise Leblanc*

Nous avons eu notre première AGA virtuelle le 12 novembre. Une vingtaine de personnes y ont participé avec enthousiasme et sont prêtes à initier de nouveaux projets en ce temps de pandémie.

Une rencontre virtuelle café-causerie aura donc lieu de façon régulière afin d'échanger entre les clubs, de parler de nos activités et de nos projets. De plus, afin d'aider à briser l'isolement, nous encouragerons nos membres à lire et participer davantage au magazine *Vivre plus* et au journal *Clin d'œil*. Il est aussi suggéré de faire un sondage auprès des aînés de notre Régionale afin de voir qui n'a pas accès à un ordinateur. Des tablettes sont disponibles, parlez-en à Olivier LeChapt, coordonnateur de la FARFO pour notre région.

Voici le nom des membres de notre nouveau CA, Régionale du Sud-Ouest :

Julie Chalykoff, présidente,
Claude Charpentier, vice-président,
Adeline Roy, secrétaire,
Jean-Pierre St-Maurice, trésorier,
Angelina Peters, conseillère région Nord
Tanya Tamilio, conseillère région Sud
Serge Huard et Suzanne Giroux, région Est
Bernard Gouré, région Ouest.

Au nom du nouveau CA, Régionale du Sud-Ouest, nous vous souhaitons un Joyeux Noël, passez de joyeuses fêtes tout en respectant les consignes de la Santé publique!



Donnez à votre enfant l'avantage de 20% !

Saviez-vous que...

En moyenne, les Franco-Ontariens bilingues gagnent de 20% de plus sur le marché du travail

Mais...

Suivre des cours de français à l'école n'est pas suffisant!

l-express.ca

Pour les élèves

Le magazine qui
donne à votre enfant
l'avantage de 20%

20more.ca

Utilisez le code promo **20 MORE**
pour économiser 20%



Le bénévolat: un lien au bien-être (sondage)!

Les études sont claires, le bénévolat constitue une partie importante du bien-être des aînés. De plus, les aînés sont en meilleure forme, ont des connaissances et de l'expérience importante pour venir assurer une vivacité dans leur communauté.

Selon le *Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario* (<https://farfo.ca/wp-content/uploads/2020/11/Livre-Blanc-sur-le-vieillissement-des-francophones-en-Ontario.pdf>), nous devons adopter une perspective intégrée du vieillissement au sein de la communauté.



La FARFO continuera d'être grande porteuse du message que les aînés sont des membres de la communauté francophone à part entière, participant aux activités socioculturelles, ayant une vie active et contribuant à la société de par leur expérience et leur bénévolat.

Le FARFO tient à renforcer les capacités en province et vise à développer une boîte à outils qui pourra venir en aide aux organismes et aux bénévoles aînés et retraités des communautés ontariennes.

Afin de bien aiguiller ce projet, la FARFO vous sollicite afin de recueillir vos suggestions, vos recommandations et vos défis quant au bénévolat. Pour ce faire, nous avons créé un

sondage qui nous aidera à mieux comprendre votre réalité comme bénévole, mais aussi les raisons si vous n'en faites pas.

Les personnes intéressées à partager leur rétroaction peuvent cliquer sur le lien ci-dessous pour répondre à un court sondage (temps estimé pour compléter environ 10 minutes).

Lien au sondage:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesaxQkptSEgErzhsM9MdIszeTvWn7o5EcExBeLc8VAsErcSA/viewform?usp=sf_link

PROGRAMMATION DÉCEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	10h30 : La ¹ conduite hivernale 16h : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)	² 13h30 : Un sentiment de paix: méditation guidée	³ 10h30 : Je connais la réponse: Jeux de TRIVIA	⁴ 10h30 : Exercices avec ballon 14h : Bon Vindredi
⁷	⁸ 11h : Les petites histoires au bout du fils (Théâtre)	⁹ 9h30 : Recours en matière des consommateurs 11h30 : Dîner causerie: démonstration culinaire	¹⁰ 11h : Atelier sur le bien-être et la santé mentale pour aînés: Partie 3	¹¹ 10h30 : Exercices avec balles de tennis 13h30 : Café Causette: Communication relation saine
¹⁴ 13h30 : Créacollage (Scrapbooking) avec Julie Plante	¹⁵ 11h : Les petites histoires au bout du fils (Théâtre) 16h : Au delà de l'arc- en-ciel (LGBTQ friendly)	¹⁶ 13h30 : Un sentiment de paix: méditation guidée	¹⁷ 10h30 : Je connais la réponse: Jeux de TRIVIA	¹⁸ 10h30 : Exercices avec baton 14h : Bon Vindredi
²¹ 10h30 : Le meilleur conte de Noël	²²	²³	²⁴	²⁵ 
²⁸ Concert de Noël avec Chuck Labelle le samedi 12 décembre à 18h30	²⁹ 16h : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)	Joyeuses fêtes! De nous tous à la FARFO	AIDE TECHNIQUE: 1 (800) 819-3236, POSTE 2058 DÉTAILS ET INSCRIPTIONS SUR HTTPS://FARFO.CA/CONNECTAINES/ <small>Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés</small>	

**connect
aînés**



Merci à nos partenaires



MERCI À NOS COLLABORATEURS DE DECEMBRE

+ Jean-Roch Boutin

+ Stéphanie Boily

+ Lise Leblanc

+ Lise Marie Baudry

+ Jacqueline Pelletier

+ François Bergeron

+ Suzanne Lesage

+ Paul-François Sylvestre

+ Éric Mazaré

+ Nicole Farley

+ 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, Suzanne Fontaine et Gilles Fontaine.

Mot de la fin

Chaque mois, depuis presque trois ans, j'ai le privilège de faire mon bénévolat pour la FARFO avec la publication du Vivre+.

J'ai ainsi rencontré, parfois seulement par courriel, des collaborateurs, contributeurs, lecteurs, bénévoles, et membres du C.A. qui partagent mon désir de nous parler entre nous, Franco-Ontariens de 50 ans et plus.

Cette année, je tiens à vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et vous dire merci de nous faire confiance.

Il ne reste qu'un mois à 2020, et cela mérite bien qu'on célèbre, en toute sécurité.

Sincèrement,

Suzanne

editricevivreplus@farfo.ca



Joyeuses fêtes!



Les diététistes du Centre de santé communautaire de l'Estrie souhaitent vous transmettre leurs vœux les plus chaleureux de santé et de bonheur.



CHAQUE PERSONNE COMPTE. | WWW.CSCESTRIE.ON.CA



Joyeux Noël

DE LA PART DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION





Joyeux Noël



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