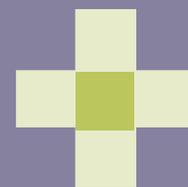


LA VOIX DES ÂÎNÉS RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

# VIVRE



JANVIER 2021

**CÉLÉBRONS LA  
FIN DE 2020!**



20

21



## DANS CE NUMÉRO

- P.2 → **Mot du président**
- P.3 → **Éditorial**
- P.4 → **Sondage sur le bénévolat**
- P.6 → **Les résolutions du  
nouvel an**
- P.7 → **Ah, les p'tits pois**
- P.8 → **Cocktail FARFO**
- P.9 → **De fil en aiguille**
- P.11 → **Mots cachés**
- P.12 → **Livre : Moeurs sexuelles  
dans le Bas-Canada**
- P.13 → **Suivez la guide de Toronto**
- P.17 → **Telus**
- P.18 → **Beaux débuts pour  
ConnectAînés**
- P.20 → **Nos tablettes font des  
heureux**
- P.21 → **Les avantages du Nord  
ontarien**
- P.23 → **Les factures à surveiller  
en 2021**
- P.24 → **Les prestations  
canadiennes de la relance**
- P.25 → **Le Centre francophone  
de Hamilton**
- P.26 → **Session d'hiver du MIFO-  
Orléans**
- P.27 → **Décès de Roger  
Desrosiers**
- P.28 → **Témoignage: quelques  
mois dans le Sud-Ouest**
- P.29 → **Appel d'offres :  
communications  
stratégiques**
- P.30 → **I-express.ca pour les  
élèves**
- P.31 → **Bonne Année!**

# Mot du président

Chers membres et amis,

Comme tout le monde, j'ai regardé les premières personnes qui ont reçu le vaccin avec un sentiment de joie et de soulagement. Ensuite, la réalité est revenue pour me rappeler que nous sommes bien loin d'un retour à la normale. D'ailleurs, on ne sait pas encore de quoi cette normale aura l'air. Bref, un court moment d'oubli, mais aussi une lueur d'espoir pour la nouvelle année.

La FARFO a beaucoup de travail à faire en 2021, que ce soit de continuer d'appuyer notre population, ou encore de rappeler aux gouvernements qu'il y a beaucoup à faire pour améliorer la santé et la sécurité des aînés et retraités.

Notre organisme a vécu une croissance incroyable cette année, et ce malgré la pandémie. Nous avons finalement une structure qui peut appuyer plusieurs dossiers importants, et le conseil d'administration est bien fier du travail de toute l'équipe qui a généré ces conditions gagnantes.

Nos défis, tant personnels que collectifs, sont encore gérés par le fameux virus et son impact. Nous allons pouvoir, au cours de la nouvelle année, suivre les progrès et les succès.

Nos héros, travailleurs de la santé, dans les commerces, voisins et amis seront encore mis à l'épreuve. Mais nous avons appris à célébrer les petits moments, les petites douceurs, et à maîtriser notre patience.

En ce premier jour de 2021, je vous souhaite, au nom de toute la famille FARFO, de la santé, du bonheur, et de ne pas finir nos jours en pandémie.

Bonne année 2021,

De tout cœur,

*Jean-Rock*



# Éditorial

Depuis longtemps, la FARFO demande au gouvernement de se pencher sur une stratégie et sur des actions pour améliorer les soins de longue durée. L'Ontario est la seule province canadienne qui a un ministère des Soins de longue durée. On penserait donc que l'Ontario a pensé à mettre sur pied un système efficace pour s'occuper de nos besoins.

La FARFO a généralement une bonne relation avec les différents niveaux de gouvernement, car elle continue de mettre de l'avant les dossiers des aînés, que ce soit la santé, la sécurité financière, l'âgisme ou l'abus.

Ce que la Covid-19 nous a montré, c'est que malgré ce ministère, malgré nos contributions et celles de nos partenaires aux discussions, la situation est intenable, inacceptable. Les dossiers reliés aux soins de longue durée sont mal financés et ignorés. Le manque de ressources financières et humaines, le manque d'inspections et de suivis ont causé des pertes de vie, dans la province la plus riche au Canada.

Au début de la pandémie, les conditions étaient tellement affreuses, les décès nombreux, que l'Ontario a dû demander l'aide des militaires. Le premier ministre Ford a été choqué par les conditions de vie ignobles, et a créé une commission d'enquête. Nous attendions les résultats en avril 2021, mais la situation est tellement mauvaise que nous avons déjà reçu deux rapports intérimaires identifiant des infractions sérieuses, un manque de leadership, des conditions de vie inhumaines et des manques sérieux pour prévenir les infections.

Pour que la situation change, il faut que monsieur Ford regarde de près ce ministère, et s'assure que les conditions gagnantes soient

en place pour changer la donne. L'Ontario, en fait tous les Canadiens, ont besoin de normes nationales sur les soins de longue durée et à domicile. Ces normes doivent faire partie d'une stratégie nationale pour les aînés.

Le gouvernement fédéral a annoncé qu'il était prêt à accorder plus de financement aux provinces pour améliorer les soins de longue durée. Le premier ministre Trudeau a indiqué que cet argent sera conditionnel à la participation des provinces au développement de standards nationaux.

Et c'est là que la politique entre en jeu. Certains premiers ministres provinciaux ne veulent pas participer, car, selon eux, les soins de longue durée sont de juridiction provinciale.

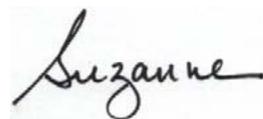
Monsieur Trudeau a indiqué que les provinces qui ne veulent pas coopérer risquent de ne pas recevoir le financement, et devront expliquer leur position à leurs citoyens. 'Les provinces qui choisissent de ne pas donner les meilleurs standards devront s'expliquer auprès des gens qui envoient leurs parents dans ces centres résidentiels'.

On espère donc que le gouvernement fédéral tiendra ferme.

2021, une année intéressante en devenir.

Humblement,

Suzanne



## SONDAGE

# Le bénévolat : un lien au bien-être !

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 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://forms.gle/W9JVSNGTs1euSwVY6>

# Le bénévolat est le meilleur exemple de leadership

 Par *Suzanne Bélanger-Fontaine*

**I**l n'y a pas de meilleur temps qu'en situation de crise pour discuter de leadership. On le cherche partout, on le trouve un peu partout, et parfois on ne le reconnaît pas quand on le rencontre.

Le bénévolat et les organismes sans but lucratif sont la plus grande source de leadership dans le monde d'aujourd'hui. Au Canada, à l'exception du secteur manufacturier, le bénévolat constitue le plus grand nombre d'heures de 'travail'. J'ai eu le temps de réfléchir dernièrement sur ce sujet en particulier, et voici mes observations.

On trouve des leaders dans la cour chez nous. Nous avons tendance à penser que les leaders sont ceux que nous avons élu, alors que plusieurs élus sont loin d'être des leaders. Depuis la pandémie, nous avons vu des exemples de leaders qui ont organisé des livraisons d'épicerie à domicile, des conversations téléphoniques avec des aînés isolés, des façons novatrices d'appuyer les sans-abris, le tout dans un contexte de bénévolat sous des restrictions sanitaires. Nous connaissons tous des vrais leaders près de chez nous.

Nous n'avons pas besoin d'un titre pour être un leader. Les gens veulent aider, et ils le font à beaucoup de niveaux. Muni de leurs pouvoirs, ces leaders deviennent des voisins aidants, des bénévoles qui distribuent, des amis, des 'coachs',

bref, des gens qui nous donnent un sens de communauté quand le monde entier semble en désarroi.

Que ce soit à préparer des biscuits pour son voisin, ou de signer une pétition, chaque action, multipliée par des millions de minutes de bénévolat, a un impact sur notre société.

Et, finalement, j'ai aussi observé que les leaders n'ont pas d'idée à quel point nous avons besoin d'eux. Pendant la pandémie, les élus ont eu de nombreuses différences d'opinions sur le montant du stimulus nécessaire pour contrer la crise, mais ce sont les organismes et les bénévoles qui se sont assurés que le travail soit fait. Je ne nomme pas ces champions, car j'en oublierai trop, mais nous savons que ce sont les gens qui aident les gens. Les leaders voient un besoin, ils se roulent les manches et trouvent une solution.

Je n'ai jamais pensé que mon bénévolat faisait une différence, mais j'ai vu, cette année, des centaines de vidéos, et de reportages sur l'impact du bénévolat sur la vie des gens en temps de crise. C'est un rappel que nous ne devrions pas avoir besoin de la pandémie pour célébrer les leaders, les bénévoles, et que nous nous devons de le faire en tout temps. Le bénévolat, c'est le cœur de notre communauté. Célébrons-la aussi souvent que nous le pouvons.

# Avec la nouvelle année, les résolutions !

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

Après le temps des fêtes vient souvent un regain de motivation pour se remettre en forme, s'abonner au gym, vouloir manger mieux, prendre soin de soi, etc. Bien que les résolutions choisies soient parfois modestes et réalisables, certaines prennent plutôt des allures grandioses. Un grand nombre de personnes, le 1er janvier venu, commenceront telle ou telle diète, ou bien entreprendront un régime strict et structuré pour changer drastiquement leurs habitudes alimentaires.

## Les pièges des diètes « à la mode »

Les années passent et les types de diètes « à la mode » se succèdent. Parmi les plus récentes tendances se retrouvent le jeûne intermittent, la diète cétogène, l'élimination du gluten sans raison médicale, la diète paléolithique, les cures de désintoxication alimentaire, le végétalisme et la diète Atkins, pour ne nommer que celles-ci. En effet, chaque année, plusieurs modèles émergent et font leur apparition dans l'univers des diètes alimentaires.

Même si certains régimes sont recommandés dans le cadre du traitement d'une condition médicale, la grande majorité des diètes ne sont pas à être considérées comme des options saines de gestion du poids. Grand nombre de personnes se précipitent sur les dernières diètes « à la mode » comme s'il s'agissait d'une solution magique pour faire fondre la graisse... Mais la plupart des diètes populaires ont le défaut d'être très restrictives et de limiter les personnes qui les suivent à une routine qui détonne drastiquement de leurs habitudes.

## Attention aux carences nutritionnelles!

Pourquoi, au bout de quelques semaines ou de quelques mois, la personne qui s'efforce de respecter des limites alimentaires strictes observe-t-elle généralement un relâchement dans ses habitudes nouvellement prises? Cela peut s'expliquer par le fait que ces diètes imposent des



concepts irréalistes à maintenir au long terme.

De plus, elles exigent souvent la cessation totale d'aliments ou de groupes d'aliments, ce qui peut possiblement engendrer des carences nutritionnelles. Par exemple, le fait d'éliminer complètement les glucides implique de se priver des fruits, des produits céréaliers, des féculents ainsi que de la plupart des produits laitiers. Il est alors impossible d'atteindre tous les besoins en vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Par ailleurs, certaines diètes, comme le jeûne intermittent, limitent l'individu à un certain laps de temps pour manger sans restrictions. Cela peut entraîner une consommation excessive d'aliments durant cette période. Le respect de la période de jeûne peut apporter un certain sentiment de contrôle, mais n'est-ce pas plutôt un moyen de se déculpabiliser des périodes d'excès qui peuvent s'ensuivre? Ne faudrait-il pas s'éloigner de la nécessité du contrôle absolu pour être davantage libre de ses comportements alimentaires?

## La clé pour une gestion de poids saine

Comment entreprendre un virage plus santé, prendre soin de son corps et prévenir les maladies chroniques? Vouloir gérer son poids peut certainement apporter une amélioration de votre condition physique et vous permettre de vous sentir mieux dans votre corps, mais certains moyens pour y arriver sont définitivement plus sains que d'autres. Une perte de poids trop rapide peut entraîner une perte de masse musculaire et des carences nutritionnelles.

L'objectif, pour une perte de poids saine,

ne devrait pas se mesurer en fonction du poids apparaissant sur la balance. Ce qui aura un impact direct sur votre état de santé, c'est votre sentiment envers vous-même ainsi que les bénéfices que vous retirerez des changements graduels dans vos habitudes alimentaires.

Il ne s'agit pas de tout changer de A à Z en une seule journée. Cela doit se faire par de petites modifications à votre alimentation actuelle et par des changements progressifs à votre routine. Vous ne perdrez peut-être pas 15 livres en une semaine, comme certaines diètes le promettent, mais vous trouverez un mode de vie sain que vous pourrez maintenir pour les années à venir. Soyez patient, et vos efforts seront récompensés!

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](http://www.cscestrie.on.ca).

# Ah les p'tits pois, les p'tits pois, les p'tits pois...

Midi samedi. Je dévalais l'allée des légumes en conserve, masquée, en respect des flèches indiquant la direction à prendre et en distanciation. Une citoyenne responsable quoi.

Mais voilà que deux femmes en intense conversation et inconscientes de ma présence bloquaient l'accès à la marque de pois verts que je prise. Polie, j'ai attendu à distance raisonnable, mais impossible d'ignorer leurs propos.

« J'suis plus capable, pu capable » hurlait l'une! J'ai crié Roland, tu te trouves des occupations ou moi, je déménage. As-tu compris? Je déménage!»

Et l'Autre de lui répondre : « Pauvre toi, la planète entière est dans le même bateau »! Au moins compte-toi chanceluse, tu n'es pas seule toi, tu as ton Roland! Pourquoi penses-tu que je fais l'épicerie à c't'heure-ci? J'en ai ras le bol d'être encabanée toute seule. J'suis pas ici pour acheter- je parcoure les allées le plus lentement possible dans l'espoir d'un regard, d'une suggestion de sourire sous le maudit masque ou grand dieu, d'un petit échange au sujet des prix qui ont augmenté ou du boeuf haché en spécial!! » Wow, une conversation! »

Après quelques instants, je fais comprendre aux deux désespérées qu'il est temps de se tasser, j'ai besoin de mes pois verts, J'en saisis deux boîtes et je décampe d'un pas juste assez ferme pour qu'elles comprennent qu'à mon avis, l'épicerie n'est pas un bureau de psychologue.

Arrivée à ma voiture, je dépose mes achats sur le siège arrière, m'installe au volant, j'active le moteur et le siège chauffant, j'examine les rétroviseurs et l'écran ...

et là, juste comme je m'apprête à passer en mode « recul »...j'éclate en sanglots. En sanglots! Une mer à boire! Je braille comme un veau au beau milieu d'un stationnement plein de voitures et de passants qui n'en voient rien, trop pressés d'entrer chez eux pour souper.



Jacqueline Pelletier

Je n'en reviens pas. Qu'est-ce qui m'arrive pour l'amour du saint ciel???

Et là, en plein déluge, en pénurie de mouchoirs, seule dans ma voiture, l'Himalaya des moments d'ennui,

de colère, de tristesse, de peur...les engueulades à n'en plus finir pour un rien, le 24/7/9 du confinement se rabat sur moi qui n'ai rien vu venir. Neuf mois, 24 heures par jour, sept jours par semaine à écouter trop de bulletins de nouvelles, à laver mes masques, à prévoir et apprêter deux à trois repas par jour et tout ce qui vient avec...neuf mois à faire des mots croisés, coudre les boutons de mes vieilles blouses, lire les 4 volumes d'Elena Ferrante, je me découvrais déprimée, abattue, épuisée, là, toute seule dans ma voiture avec mes p'tits pois.

Oh boy! Ouf... Je fais quoi maintenant?

De retour à la maison, consolée par ma partenaire qui ne comprend pas ce qui m'arrive, mais qui au fond comprend très bien, je dépose la commande dans la cuisine, me verse un solide gin tonic et me fais couler un bain. Chaud, trop chaud, mais au diable – j'ai besoin de ça.

C'est plus tard ce jour-là que me sont revenus à l'esprit les articles, entrevues, reportages des derniers mois traitant de santé mentale. De l'insomnie, du grignotage incessant, de l'irritabilité... et...du besoin de parler, de se confier. De reconnaître sa souffrance. De prendre le téléphone et de parler! De

demander de l'aide s'il le faut. D'initier les sessions ZOOM ou Facebook ou autres plateformes de ce genre pour jaser, jouer, rire, pleurer avec les amis et les parents! Et surtout, de s'asseoir avec son être cher pour détricoter les comportements et états d'âme de ces derniers temps.

Tout ça, ce n'était pas pour moi... que j'pensais. Moi, la solide, la drôle, l'active même en mode désactivée, moi la consolatrice, ben voilà. Je n'en peux plus. Et je n'suis pas seule...surtout... nous sommes tous et toutes dans le même bateau.

Depuis ce jour-là, je m'efforce à réfléchir avant d'éclater et je fais des efforts pour marcher, utiliser le vélo stationnaire qui est encore là dans ma chambre, et lorsque la ville ré-ouvre ses piscines, à reprendre l'aquaforme qui me sauve la vie. Je lis...j'écris...j'écoute moins les bulletins de nouvelles...et, oui, je communique avec mes parents et amis le temps de jaser, rire, jouer, se rappeler que la fin du monde n'est pas encore arrivée.

Notre immense épinette brille de ses mille lumières depuis déjà quelques semaines, au grand bonheur du voisinage. Je grignote un peu moins, je prends de grandes respirations avant de réagir et j'explore les possibilités d'achat local pour Noël qui approche. Y'aura pas de visite...mais une carte cadeau, ça s'envoie par la poste! Quand aux pois verts, un poulet à la king n'est pas un poulet à la king sans eux.

Tout ce qu'on peut apprendre en magasinant ses pois verts...

Jacqueline est membre du Conseil d'administration de la Coopérative Funéraire d'Ottawa, Récipiendaire d'une généreuse contribution de l'initiative ACFRO/Ottawa Ville Bilingue/ Patrimoine Canadien.

# Cocktail FARFO

Le dernier atelier 'Bon Vindredi' de Connect Aînés a vu notre collaboratrice Lise Marie Baudry nous présenter 3 recettes de cocktails faciles à faire à la maison pour célébrer la nouvelle année. Voici donc les recettes :

---

## *Bélini*

2 parts de vin mousseux, 1 part de jus de pêche.  
Décorer au goût.

---

## *Vermouth Royal*

1 part de Vermouth, 1 part de vin mousseux.  
Servir dans un verre à martini.

---

## *Cocktail FARFO*

1 part de jus de canneberges, 3 parts de vin mousseux.  
Dans un beau grand verre, bien sûr.

Bonne année!

# De fil en aiguille

## Pourquoi on tricote ?

Par *Suzanne Lesage*  
et *Nicole Farley*

À la question, Suzanne me répond : « Pourquoi je tricote ? Vous connaissez la chanson « Ma mère chantait toujours » ? Moi, c'est « Ma mère tricotait toujours », un peu par nécessité d'abord, car mon père ne portait rien d'autre que des chaussettes tricotées à la main par sa femme. Ma mère en avait tricoté pour les soldats pendant la guerre, mais la guerre finie elle a continué pour « son soldat ». Alors mes débuts, à l'âge de 5 ans, ont été avec des restes de laine Kroy® pour les bas, car il n'y avait rien d'autre. Ma mère tricotait avec un patron, moi, disons que je m'inspire des patrons, mais je les suis rarement à la lettre... »

En fait, il y a d'innombrables raisons ! Dans le passé c'était en effet, souvent par nécessité. Nos grand-mères tricotaient des chaussettes, des tuques, des mitaines, des foulards pour toute la famille. Puis, il y a eu la guerre et ceux et celles qui restaient ici, comme la mère de Suzanne, ont voulu appuyer nos soldats en tricotant des chaussettes. Un ami belge qui a grandi pendant la guerre nous a dit que les soldats européens tricotaient aussi leurs propres chaussettes.

Maintenant, on le fait surtout par plaisir, pour faire un cadeau unique, pour créer quelque chose de personnel, pour relaxer, ou encore pour relever un défi. Les membres de nos familles et nos amis peuvent donc profiter de nos talents !

De plus, c'est un type d'activité zen. Je me souviens d'un voyage en



voiture lorsque je commençais à sentir le mal du transport. Ceux qui souffrent de ce malaise savent qu'il est impossible de lire. Je me suis demandé si je pourrais tricoter. À ma grande surprise, non seulement ce ne fut pas un problème, le malaise s'est tout simplement estompé ! (Suzanne se permet de rajouter que lors d'un long voyage organisé en autobus, les participants étaient curieux de la voir tricoter. Sa réponse ? À la fin vous aurez tous fait un beau voyage, moi j'aurai une paire de bas en plus !)

Comme en ce moment nous passons beaucoup de temps sur l'Internet lors de réunions, ou devant le téléviseur, c'est une occasion rêvée d'ajouter quelques rangs à un morceau.

Mais, la plupart de ceux et celles qui tricotent ont vite fini de combler les besoins de leur famille, alors on peut tricoter pour donner aux autres. Les besoins sont très variés : je pense aux nichons que l'on tricote pour les femmes ayant subi une mastectomie; les bonnets pour les bébés très prématurés; les tuques et foulards pour les sans-abris en centres d'accueil; ou les fonds habit-neige qui ont grand besoin de toutes sortes d'articles pour adultes ou enfants, souvent de nouveaux arrivants. Dans le Grand Nord, on préfère des vêtements tricotés en laine pure beaucoup plus chaude que les fibres synthétiques.

Ces dernières années, avec le

groupe de Retraite en Action d'Ottawa, nous tricotons surtout des tuques, mitaines et cache-cou pour les enfants des écoles de notre région. De plus, ceci nous permet encore une fois d'utiliser nos restes de laines et d'ainsi créer des agencements uniques. Mon père, un vétéran de 95 ans, tricote sur un métier à tricot, des tuques et cache-cou que nous distribuons dans la communauté. Les mitaines sont ce qui est le plus demandé dans

les écoles. Eh oui, au 21<sup>e</sup> siècle, les enfants perdent toujours leurs mitaines! De nombreux patrons sont disponibles en ligne. Un de nos préférés est une gracieuseté de Guy Charbonneau, qui publie sous le nom « Un gars qui tricote », qui propose un patron confectionné sur deux aiguilles circulaires. <https://legarsquetricote.com/?p=2265>

Alors, pourquoi et pour qui tricoter? On tricote d'abord pour soi, pour

passer le temps, réduire le stress, garder ses doigts et ses méninges agiles en apprenant de nouvelles techniques. Mais aussi pour se sentir utile, auprès de sa famille, mais aussi de la communauté.

Bonne Année! Que 2021 nous permette de nous réunir à nouveau et nous épargne les écheveaux emmêlés!





# Mots cachés

M G R E G I O N S S E E C F S  
 I S O Q L L E B U T U O S R E  
 R A F U S V U L N S L T N A T  
 O I R I V L P A E L R O O N I  
 S D A P C E U C A E S I I C V  
 E E F E R Q R B C E A R T O I  
 R M R V N U O N U X N A O P T  
 T P I I O R O R A O T T M H C  
 N V C S A C U R E N E N O O A  
 E L S T E N N O U T C O R N C  
 C E I V E L E A S N R E P E T  
 R O T A B L E T T E S A I C I  
 N R I S I A L P R F N T I S V  
 S E E N I A M F G A C I D T E  
 S O L I D A R I T E P B A L E

- ACTIVE
- ACTIVITES
- AINEES
- AINES
- CENTRES
- CINQUANTE
- CLUBS
- COLLABORATION
- CONCERTS
- EQUIPE
- FARFO
- FRANCOPHONE
- GOVERNANCE
- MEDIAS
- ONTARIO
- PARTENAIRES
- PLAISIR
- PROMOTION
- REGIONS
- RESSOURCES
- RETRAITE
- SANTE
- SOLIDARITE
- TABLETTES
- VIVREPLUS

Message secret:

-----

-----



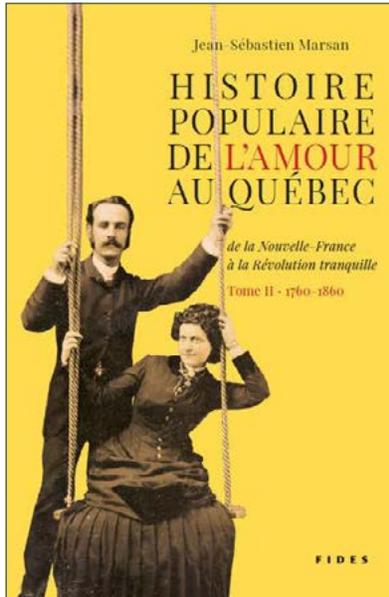
## Mœurs sexuelles dans le Bas-Canada

**A**u Québec, sous le Régime anglais, l'Église ne parviendra jamais à policer complètement les mœurs, à bannir le concubinage, la bigamie, l'adultère, la prostitution ou la simple attirance entre deux célibataires nullement pressés de se marier. Ce n'est pas parce qu'elle n'a pas essayé, explique Jean-Sébastien Marsan dans *Histoire populaire de l'amour au Québec*, tome II, 1760-1860.

Dès 1767, le premier évêque de Québec sous le Régime anglais déplore la prolifération de « vices autrefois si rares dans cette colonie » et un relâchement généralisé de la morale chrétienne. Voici la liste des péchés sexuels graves qu'un curé doit signaler à son évêque jusqu'au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle : inceste, sodomie, bestialité, adultère, pédophilie, relations hors mariage entre Blancs et Autochtones.

On apprend que, après la Conquête, les nouveaux maîtres anglophones ont volontairement frayed avec l'élite francophone, et vice versa. L'écrivain Philippe Aubert de Gaspé épouse en 1811 Susanne Allison, fille d'un capitaine de l'infanterie britannique. Son père avait lui-même convolé avec une Canadienne (lire Canadienne française).

Le 18 novembre 1851, l'archevêque de Québec signe une lettre pastorale interdisant les danses en couple où les partenaires s'enlacent (galop, valse, polka, mazurka). Les danses en groupe (rondes, cotillons, quadrilles) sont tolérées, mais non



Jean-Sébastien Marsan, *Histoire populaire de l'amour au Québec, tome II, 1760-1860*, essai, Montréal, Éditions Fides, 2020, 192 pages, 29,95 \$.

approuvées: nuance importante.

Les hommes peuvent rendre visite à leurs dulcinées pendant les «bons soirs de fréquentation», soit le mardi, le jeudi, le samedi et parfois le dimanche. L'origine de cette coutume demeure inconnue, mais chose certaine, un chaperon doit veiller au grain.

Aux Îles-de-la-Madeleine, un jeune homme qui se déplace chez une jeune femme pour lui chanter la pomme doit vérifier la présence ou non d'un pot d'eau sur la table de cuisine. «C'était le signe conventionnel indiquant que le garçon était agréé. Si la jeune fille ne mettait pas de pot d'eau sur la table, le garçon n'allait pas s'asseoir avec elle et ne devait point revenir», de noter l'ethnographe Anselme Chiasson.

L'Église refuse de célébrer un mariage le dimanche, les jours de

fête religieuse, durant l'avent, de Noël à l'Épiphanie, et durant le carême. Il faut éviter, en somme de se marier en décembre, février, mars et avril. Comme on peut s'y attendre, la sexualité dans le mariage n'est nullement associée au plaisir; elle se limite au «devoir conjugal». Ce que les Canadiens appellent «amour» prend la forme d'une amitié intime, basée sur la confiance et le respect mutuel.

L'auteur signale que le harcèlement sexuel d'un maître ou d'un fils de la maison à l'endroit d'une domestique se produisait et plaçait cette dernière dans une situation embarrassante. Si elle refuse les avances, on la congédie probablement. Si elle cède, une réputation de « fille de mauvaise vie » lui colle à la peau. Si elle tombe enceinte, c'est le congédiement.

S'il est vrai que le Bas-Canada a la réputation de familles nombreuses, les 10-15-20 enfants ne sont quand même pas la norme. L'ouvrage nous apprend qu'on ne connaît nulle part ailleurs «la coutume voulant que le vingt-sixième enfant d'une même famille soit élevé à la charge du curé de la paroisse». Cas assez rare puisque la mortalité infantile en fauche plusieurs.

Enfin, on y lit que la branlette ou masturbation entraîne un affaiblissement de la vue, une diminution considérable de toutes les facultés, surtout la mémoire, l'épilepsie, la folie et le suicide. «C'est à se demander s'il existe une maladie que la masturbation ne provoque pas.»



Paul-François Sylvestre

# Suivez la guide... de Toronto

## TOP-10 oeuvres d'art public dans la ville

Toronto est une ville de quartiers, et l'un d'eux serait probablement encore dans l'ombre s'il n'avait décidé, en



Nathalie  
Prézeau

à ciel ouvert, de toute beauté, et fort bienvenue pour prendre un bol d'air tout en gardant ses distances!

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

Depuis plus de vingt ans que j'explore Toronto, je ne cesse de m'émerveiller des oeuvres d'art substantielles qui apparaissent chaque année! On comprend mieux ce phénomène quand on apprend l'existence du programme municipal *Percent for Public Art* de la Ville de Toronto, qui force un peu la main des grands développeurs.

En 2010, la Ville a établi des règles du jeu afin d'encadrer tout grand projet privé de développement pour qu'une portion des fonds soit allouée à la création d'art public.

Les grands promoteurs savent maintenant que l'art visible de l'extérieur devra faire partie inhérente du dossier qu'ils soumettent à Toronto pour obtenir le droit de construire. C'est la moindre des choses, en compensation pour des années de perturbation de la circulation et pour la perte de beaux points de vue de quartier dus aux constructions.

### Les plaisirs du «Staycation»

Vous connaissez le plaisir qu'on ressent en voyage quand on découvre une oeuvre d'art au tournant d'une rue? On peut vivre la même chose à Toronto, sans prendre l'avion! C'est l'un des grands plaisirs du «staycation».



Dreaming de Jaume Plensa

Il m'a été difficile de choisir parmi la vaste sélection d'art public qui s'impose lors de mes promenades urbaines. Chaque création a son charme. J'ai opté pour celles qui se trouvent dans les voisinages les plus intéressants. Vous trouverez dans cette galerie les tracés que je suggère pour ne pas rater les meilleurs attraits à découvrir autour des oeuvres.

### En tête de lice: *Dreaming + Rising + Masque #1*

Je commence tout de suite avec mon plus grand coup de coeur cette année: *Dreaming* du Barcelonais **Jaume Plensa** (Richmond-Adelaide Centre, 120 Adelaide West), arrivée en ville en octobre 2020. Il faut en faire le tour pour saisir le génie de l'artiste. Conçue en résine de polyester enrobée de poudre de marbre, la tête fait 8 mètres de haut.

Si vous arrivez par métro, sortez à la station St. Andrews. Commencez la balade par un saut chez **Maman** (First Canadian Place, 100 rue King Ouest), un très joli café français facile à manquer, caché à l'étage supérieur du First Canadian Place (cependant ouvert seulement sur semaine ces temps-ci).

On peut traverser l'édifice et sortir sur Adelaide, en face de la tête géante.

En continuant vers l'ouest sur Adelaide, traversez l'avenue University et marchez vers le nord jusqu'au Shangri-La Toronto (180 University) pour admirer *Rising* de **Zhang Huan**, une sorte de branche tordue en forme de dragon, dont le feuillage est constitué de colombes en vol, qui ressemblent fort à des mains... Fascinant! (De là, vous n'êtes qu'à 10 minutes de marche de City Hall dans le Nathan Phillips Square, là où l'on trouve la grande enseigne de TORONTO.)

Une autre tête que j'adore se trouve sur le campus de l'Université de Toronto (à 2.3 km du Shangri-La). Il s'agit de *Masque #1* d'**Evan Penny**. Encore une de ces oeuvres magnifiques qui changent quand on les regarde sous un angle différent. On la trouve tout près de la Hart House (7 Hart House Circle), laquelle abrite le très beau café Gallery Grill (que vous voudrez visiter après la pandémie). Cet article bien documenté donne plus de détails sur d'autres sculptures du campus.

suite en page 14 ➔

➔ suite de la page 13

### Dans les eaux de *Dreamwork of the Whales* + *Barca Volante*

J'ai passé beaucoup de temps à admirer les détails de l'unique totem extérieur, à ma connaissance, dans Toronto: *Dreamwork of the Whales* conçu par [Georganna Malloff](#) avec le collectif [Ne Chi Zu Works](#). On le trouve dans Little Norway Park, au coin de Queens Quay et Bathurst (à 4.2 km de la Hart House, au cas où vous vous demanderiez).

Taillé dans un cèdre vieux de 700 ans, provenant d'une forêt près de Squamish en Colombie-Britannique, le tronc d'arbre est arrivé par train et les artisans ont mis 5 mois à le sculpter. Une oeuvre qui mérite réellement notre respect!

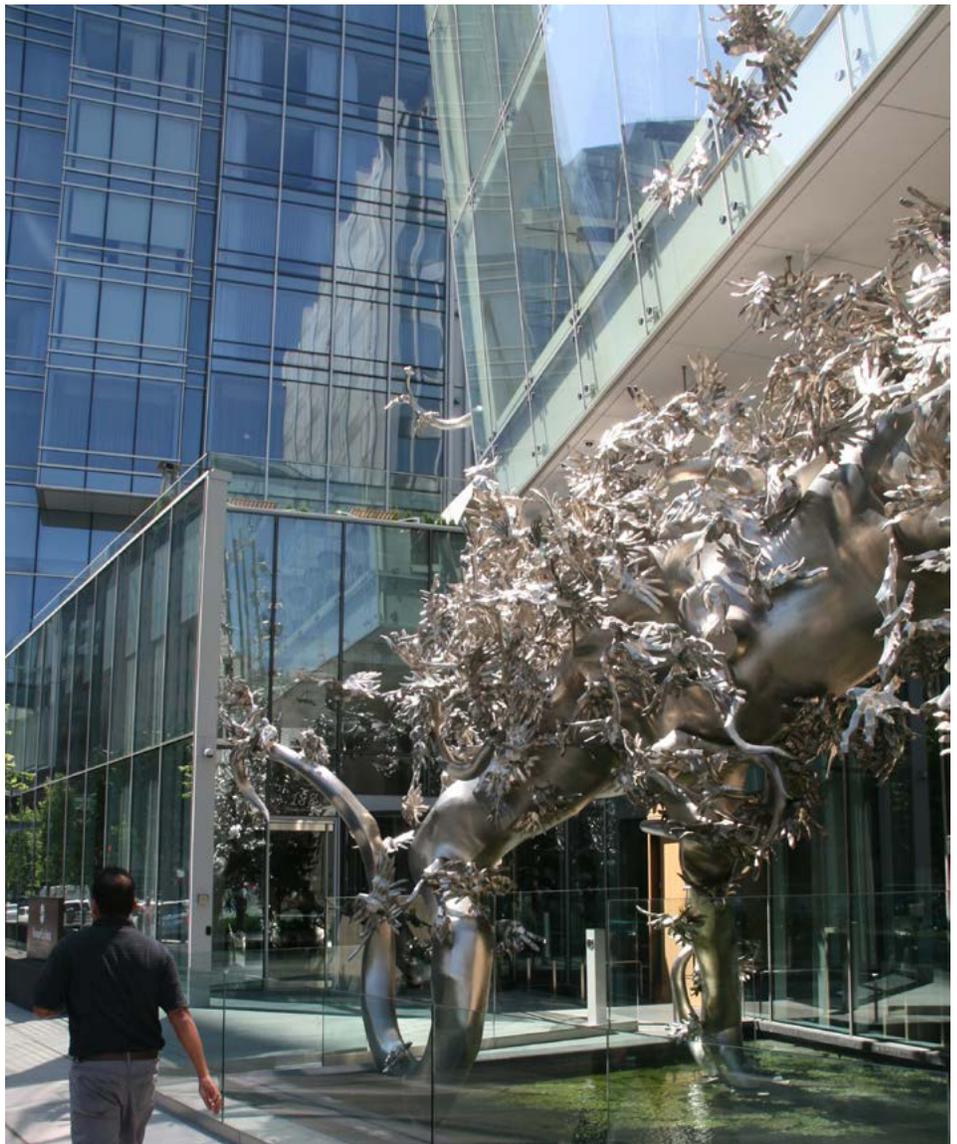
À 1 km de là se trouve l'une de mes sculptures préférées dans Toronto, *Barca Volante* du Chilien [Francisco Gazitua](#) (11 Mariner Terrace). On y accède en empruntant des escaliers depuis Spadina Avenue, au nord de Lake Shore.

### En mouvement avec *Legends Row* + *Whirlpool Field*

Même moi, qui ne suis pas amateur de hockey, j'aime beaucoup le dynamisme de l'ensemble des 14 joueurs des Maple Leafs honorés dans le Legends Row du sculpteur [Erik Blome](#) devant le Scotiabank Arena (40 Bay Street, à 1 km de Barca Volante). D'ailleurs, la dernière fois que je l'ai visité avec mon neveu dans la vingtaine, j'ai pu en apprécier tout le plaisir ludique.

Immortalisés dans le bronze vous attendent: Syl Apps, George Armstrong, Johnny Bower, Turk Broda, Wendel Clark, Charlie Conacher, Tim Horton, Red Kelly, Ted Kennedy, Dave Keon, Frank Mahovlich, Borje Salming, Darryl Sittler, et Mats Sundin.

suite en page 15 ➔



Rising de Zhang Huan



Masque de Evan Penny



**Dreamwork of the Whales de Georganna Malloff**

→ suite de la page 14

À 15 minutes de marche de là, vers l'est, se trouve une autre addition spectaculaire dans les beaux nouveaux quartiers chics du bord de l'eau: *The series of Whirlpool Field Manoeuvres* par [Alice Aycock](#) (25 Queens Quay Est). La série de grands tourbillons contraste agréablement avec le moderne [Pier 27](#) (pensez penthouse de 5 millions \$). Un corridor longeant les oeuvres mène à la Water's Edge Promenade, qui se prolonge vers l'est. À la hauteur de Sugar Beach, au pied de Lower Jarvis, la promenade bordée de grands arbres est tout simplement superbe.

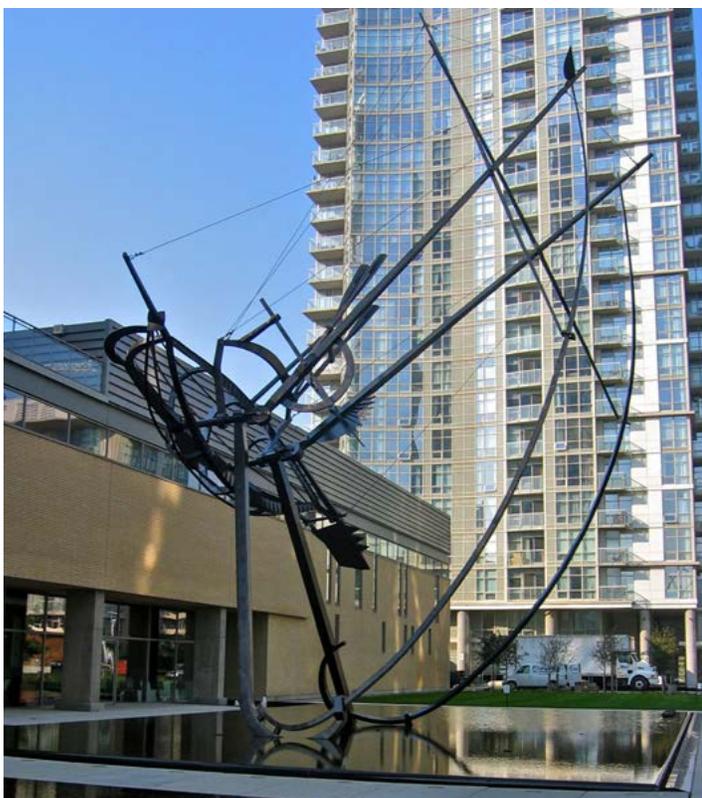
### ***Garden of Future Follies* et autres trouvailles sur Front East**

Entre Pier 27 et la prochaine attraction, il y a une belle balade de 3 km. On longe la Water's Edge promenade pour admirer le bord de l'eau, ainsi que les parasols roses de Sugar Beach et la sculpture d'épuration d'eau de Sherbourne Common. Puis l'on remonte la rue Parliament pour traverser la Distillerie, avec un petit stop au café Arvo ou chez Balzac puis en poursuivant jusqu'à la rue Cherry.

De là on rejoint la rue Front Est. Une belle collection de pièces majeures d'art public est enlignée sur Front, dont la dernière, *Garden of Future Follies*, est au pied du beau parc Corktown Common. Pour leur oeuvre, [Hadley + Maxwell](#) a moulé et déconstruit des sculptures érigées dans Toronto.

Cette portion de Front comprend le [Dark Horse Espresso Bar](#), la brasserie [The Aviary](#) et l'excellent [Souk Tabulé](#).

suite en page 16 →



**Barca Volante de Francisco Gazitua**



**Legends Row de Erik Blome**



**Whirlpool Field de Alice Aycock**

→ suite de la page 15

### Hors des sentiers battus: *Passage + Streetscape*

Pour une vision enchantée, je recommande d'emprunter le sentier Doris McCarthy dans Scarborough. Il descend sur 1 km jusqu'au bord du lac, où nous attend la sculpture *Passage* de [Marlene Hilton Moore](#), qui rend hommage depuis 2002 à la peintre [Doris McCarthy](#).

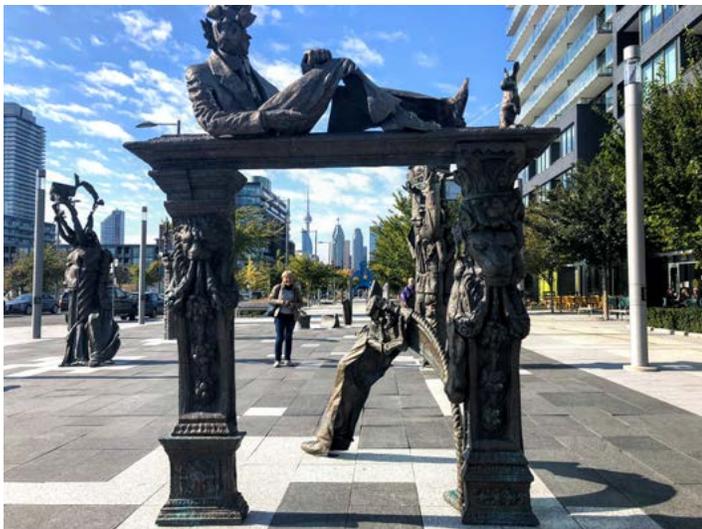
Pour s'y rendre, on emprunte Kingston Road et tourne vers le sud sur Ravine Drive, qui devient Bellehaven Crescent. On trouve facilement un espace de stationnement gratuit autour de l'entrée du parc sur cette rue.

À l'autre bout de la ville, il y a une autre de mes œuvres préférées: *Lansdowne Fence Streetscape* de [Marianne Lovink](#) et [Scott Eunson](#). C'est à ce duo qu'on doit des

stands de vélo très artistiques qui se trouvent entre autres à Evergreen Brick Work. Streetscape est une magnifique série de scènes locales découpées dans le bois. Elle s'étend sur près de 200 mètres, à 2 minutes de marche au nord de la station de métro Lansdowne.

Pendant que vous y êtes, tournez vers l'ouest sur l'avenue Wallace. Vous rejoindrez en 10 minutes le [West Toronto Railpath](#), un chemin pavé construit sur une ancienne voie ferrée.

*Cet article est un complément du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: Toronto BEST Urban Strolls (en anglais). Pour se procurer le guide, visitez [www.torontourbangems.com](http://www.torontourbangems.com) ou communiquez avec l'auteure à [nathalie@torontourbangems.com](mailto:nathalie@torontourbangems.com).*



Garden of Future Follies de Hadley + Maxwell



Passage de Marlene Hilton Moore



Lansdowne Fence Streetscape de Marianne Lovink et Scott Eunson



## Aider les aînés dans le besoin à rester connectés.

Le programme Mobilité pour l'avenir de TELUS<sup>MD</sup> offre aux personnes âgées à faible revenu un téléphone remis à neuf gratuit avec 3 Go de données et les appels et textos illimités au Canada pour 25 \$ par mois.

## Inscrivez-vous aujourd'hui.

Les personnes âgées prestataires du Supplément de revenu garanti (SRG) sont admissibles à cette offre.

### Comment soumettre une demande :

1. Envoyez votre Relevé de la sécurité de la vieillesse T4A (SV) par courriel à l'adresse [mobilityforgood@telus.com](mailto:mobilityforgood@telus.com)
2. TELUS confirmera votre admissibilité et vous fournira un code de vérification
3. Activez votre offre en ligne ou par téléphone

Visitez [telus.com/mobilitepourelaveniraines](https://telus.com/mobilitepourelaveniraines) pour en savoir plus.

Les taxes, les frais gouvernementaux provinciaux ou municipaux pour le service 911 et les frais des services payables à l'usage (y compris l'itinérance et les services de messagerie facturable à fonctions bonifiées, par exemple pour voter ou participer à un concours) sont en sus. L'offre ne peut être combinée avec d'autres offres. L'offre peut être modifiée ou prendre fin sans préavis. Visitez [telus.com/mobilitepourelaveniraines](https://telus.com/mobilitepourelaveniraines) pour connaître les modalités du programme et les critères d'admissibilité. TELUS, le logo TELUS, [telus.com](https://telus.com) et le programme Mobilité pour l'avenir de TELUS sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation. © 2020 TELUS. 20-1602



## Le début d'une belle initiative

L'année 2020 a apporté plein de défis. La vie sociale des aînés et aînées a été particulièrement affectée suite aux recommandations des centres de santé publique de garder la distance, de ne pas voyager et de fermer les clubs et les centres d'activités. Mais même pendant une année « normale », il est difficile pour certains de sortir faire des activités ou encore, il y a certaines personnes qui privilégient le confort de leur demeure à cause de troubles de santé, de mobilité ou autres raisons personnelles. Bref, il est nécessaire de trouver un moyen d'engager les aînés et de leur donner l'occasion de jouir d'activités pour eux, en français.

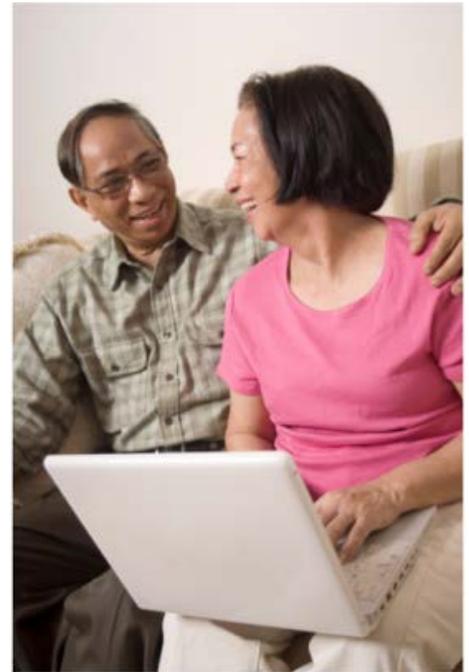
Depuis le mois de septembre 2020, l'équipe de la FARFO a mis sur pied une programmation virtuelle où les aînés peuvent se rencontrer pour discuter, faire des exercices,

apprendre de nouvelles choses et se divertir. Plus de 698 personnes se sont déjà inscrites.

Les sessions portent sur des sujets variés, du yoga sur chaise aux dégustations de vins, jeux de Trivia, démonstrations culinaires ou encore sessions de discussion sur la santé mentale des aîné.e.s. Pendant la saison des fêtes, il y avait notamment le concert de Chuck Labelle.

### **Les pionniers et pionnières: tout le monde participe**

Avec tout nouveau projet, les pépins sont inévitables. Cependant, ceci n'a pas dissuadé nos animateurs ni les participants. D'ailleurs, grâce à leur patience et leur sens de l'humour, les sessions ont été un succès. L'équipe de la FARFO remercie tout le monde impliqué dans le projet.



### **Ce n'est qu'un début. On grandit! On s'améliore!**

La FARFO développera une toute nouvelle programmation et plateforme de livraison dès janvier 2021. Restez à l'écoute!

Pour les nouvelles les plus récentes et les calendriers d'activités et des sessions à venir, rendez-vous sur le site web de la FARFO ([www.farfo.ca](http://www.farfo.ca)) et inscrivez-vous à notre magazine le Vivre+: <https://farfo.ca/vivre/>

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir virtuellement dans la nouvelle année!

*suite en page 18 →*



“

Un grand merci à Suzanne pour cette présentation qui nous donne envie d'essayer de nouveaux vins. ça donne du baume au coeur.

VISIONNEUR DU BON VENDREDI LIVE SUR FACEBOOK

“

Merci Mme Lucie, j'ai beaucoup j'ai joué des exercices ce matin! À vendredi prochain!

PARTICIPANTE À UNE SESSION D'EXERCICES

“

Je tiens à vous remercier de votre attention. J'apprécie vos ateliers. Félicitations aux organisateurs.

- PARTICIPANTE À UNE SESSION SUR LA SANTÉ MENTALE

“

“Cette session a été bien appréciée! J'ai aussi bien aimé recevoir les sites mentionnés, il aurait été difficile pour moi de tout noter ces sites pendant la réunion. Je regarderai votre calendrier et j'espère m'inscrire à d'autres sessions. Nous sommes dans des temps difficiles et il est important de rester actifs et aussi de se renseigner et d'apprendre pendant que nous sommes à la maison et avec l'hiver qui s'en vient.”

- PARTICIPANTE À UNE SESSION DE L'ARC

“

Merci pour ce lien! Le spectacle était très spécial et m'as apporter beaucoup de beaux souvenirs!

- PARTICIPANTE AU CONCERT DE CHUCK LABELLE

connect  
aînés

# Notre projet de prêt de tablettes fait des heureux

Grâce à une subvention de la Croix Rouge-Canadienne, via leur programme d'aide d'urgence aux organismes communautaires en réponse à la COVID-19, La FARFO a pu mettre plus de 140 tablettes numériques à disposition d'aînés qui n'avaient pas les moyens techniques de rejoindre les activités virtuelles que la FARFO ou d'autres organismes proposent.

La pandémie a exacerbé l'isolement de nombreuses personnes, et plus que jamais le virtuel est un moyen de rester connectés les uns aux autres. Mais lorsque vous recevez un outil technologique nouveau, c'est parfois tout un défi que d'apprendre seul ou presque à l'utiliser. C'est pourquoi les tablettes proposées ont été configurées de manière très simple, et du soutien est apporté aux bénéficiaires des tablettes pour les accompagner au mieux dans cette découverte.

Nous avons reçu plusieurs messages de remerciements ces derniers temps, de la part de personnes qui ont reçu une de nos tablettes ou de membres de leurs familles. Cela nous fait énormément plaisir. En voici quelques-uns que nous partageons avec vous :

**«Je suis très content et heureux. J'attends avec impatience de pouvoir suivre les événements avec vous.»** Guillermo

**«J'ai reçu la tablette! Je viens de m'inscrire à une activité. Quelle belle initiative que ces ateliers en ligne! Merci encore!»** Carole

**«Un gros merci à vous et l'association, mes parents seront extrêmement contents d'utiliser la tablette pour communiquer avec leurs petits-enfants pendant le temps des fêtes. Superbe initiative! Merci!»** Sylvie

**« J'ai bien reçu la tablette que j'ai commandée pour ma mère de 91 ans. Elle l'adore !!! Imaginez! S.v.p. féliciter et remercier tous les membres de l'équipe impliqués dans ce projet, les responsables, les collaborateurs, les commanditaires, etc. Vous avez changé la vie de ma mère ! Elle ne s'isole plus à cause de la CoViD-19 mais elle cherche à communiquer avec ses enfants et petits-enfants, eux-mêmes dispersés à travers l'Amérique (Vancouver, Calgary, Trois-Rivières, Montréal, Toronto, New York, Géorgie, Caroline du Sud, Oklahoma, Illinois, Texas, Key West et Bermudes). MERCI! »**



Voici Raymond, 91 ans, qui a reçu une tablette.

**« Il est bien content de voir les courriels et photos que nous lui envoyons. Nous apprenons à Papa comment s'en servir. C'est tout nouveau pour lui ».** Ses filles Nicole et Diane

Au nom de toute l'équipe, merci de votre intérêt pour ce projet et nous ne manquerons pas de vous mettre à jour si nous recevons du financement pour de nouvelles tablettes.

Pour voir les informations à jour sur ce projet, vous pouvez visiter notre page dédiée : <https://farfo.ca/activites/tablettes/>

Ce projet de la FARFO est possible grâce à la Croix-Rouge canadienne et Emploi et Développement social Canada, via le programme d'aide d'urgence aux organismes communautaires en réponse à la COVID-19.

# Le Nord ontarien offre tant de possibilités et d'avantages, pourquoi en faire un secret ?

Les régions situées au centre, à l'est et à l'ouest de l'Ontario font l'objet de bon nombre de mythes et d'idées préconçues. On pense ainsi souvent que le « Nord » de l'Ontario est une région homogène.

Or, notre région se compose de **278 subdivisions de recensement et 11 districts de recensement**. La réalité est que le « Nord de l'Ontario » est une région plurielle. Notre territoire comprend de multiples régions, qui ont chacune leurs propres caractéristiques et proposent des débouchés uniques : autant de points qu'il est important de faire ressortir de façon appropriée dans nos initiatives promotionnelles.

Alors, *comment* faut-il promouvoir nos régions? Et à qui devons-nous nous adresser?

Avant toute chose, nous pourrions souligner de façon stratégique le potentiel de rémunération ainsi que le faible coût de l'immobilier. Dans un **commentaire**, Anthony Noga compare les principaux coûts de la vie pour une famille de quatre

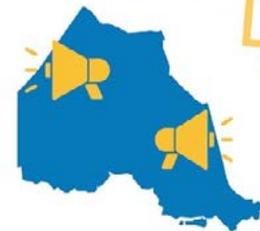
personnes dans des zones urbaines situées dans le Nord et dans le Sud de l'Ontario. Il en conclut que sur une période de cinq ans, les propriétaires qui vivent dans le Nord peuvent économiser plusieurs dizaines de milliers de dollars sur le prix de leur maison, et que ces économies ne sont pas remises en question par un revenu plus faible. Ce type d'information peut séduire certaines personnes, comme les jeunes familles et les couples désireux de s'établir.

En outre, il faut mettre en avant d'autres facteurs importants, comme des trajets plus courts pour se rendre au travail, **de nombreux postes à pourvoir** dans les métiers de la santé

et de la gestion, et un système éducatif de qualité. Il s'agit là de certains des facteurs que les particuliers et les familles prennent en compte avant de déménager, c'est pourquoi il est essentiel de les faire ressortir dans notre documentation promotionnelle.

Il est crucial de connaître son public cible pour avoir une stratégie de marketing efficace, et l'emploi de programmes d'analyse des médias sociaux permet de mieux comprendre ce public. Cette approche permet aussi de personnaliser l'information mise en ligne ainsi que le moment de cette mise en ligne, afin d'attirer l'attention du groupe démographique visé.

suite en page 22 →



Le Nord ontarien offre tant de possibilités et d'avantages, pourquoi en faire un secret ?

→ suite de la page 15

Cette vidéo promotionnelle est un bon exemple : elle inclut les facteurs précités afin d'inciter à s'établir à Thunder Bay. Non seulement cette vidéo met en avant la vie en plein air, mais elle prend également soin de mentionner l'abordabilité du logement, l'existence d'un système de santé de calibre mondial, le nombre de professionnels de santé qui y travaillent ainsi que les établissements d'enseignement locaux.

Les renseignements fournis dans cette vidéo sont présentés de façon à piquer l'intérêt d'éventuels nouveaux arrivants et à les motiver à saisir les occasions qui existent à Thunder Bay. Prendre la décision de promouvoir les avantages socio-économiques de nos régions, c'est en définitive ce qui encouragera les familles à venir s'y établir, ou du moins leur donnera envie d'en savoir plus.

Pourquoi est-il donc si important de ne pas limiter nos stratégies marketing aux attraits de la vie en plein air?

Tout simplement parce qu'en continuant à se focaliser sur la beauté des paysages, on perpétue les préjugés qui existent à propos de nos régions. Dans son [commentaire de 2019](#), Christina Zefi recense certaines de ces idées fausses, comme la difficulté de se trouver un emploi, la qualité des établissements d'enseignement ainsi que l'absence de commodités semblables à celles se trouvant dans le Sud ontarien.

Il serait facile de dissiper ces idées fausses à l'aide d'informations correctes et de stratégies promotionnelles adéquates. On peut commencer par recenser, dans nos supports promotionnels, les avantages socioéconomiques de nos régions, et mettre ces informations à la disposition des personnes qui envisagent de quitter le Sud de

l'Ontario, une autre province, voire un autre pays. Une telle démarche promet aussi la rétention à long terme, ce qui est notre but ultime.

Pour finir, nous devons nous souvenir que le marketing n'est qu'UNE SEULE étape dans le cadre d'une stratégie fructueuse d'attraction et de rétention des nouveaux arrivants. Dans « [L'avantage local : pratiques exemplaires et solutions pour les communautés du nord de l'Ontario](#) », Christina Zefi fournit un aperçu détaillé de la stratégie par étapes que les communautés peuvent mettre en place. Elle y évoque le marketing comme faisant partie de la stratégie pré-migration, et demande aux communautés de réfléchir à plusieurs questions :

1. Quels sont les caractéristiques/attributs de la communauté dont nous voulons faire la promotion?
2. Comment rendrons-nous notre message attrayant?
3. Quels outils utiliserons-nous pour cibler notre public cible?
4. Notre communauté a-t-elle un site Web?

Ces questions permettent d'aborder d'autres aspects de la stratégie globale : créer des partenariats ciblés, s'assurer que la communauté est prête à accueillir les nouveaux arrivants, mettre en lumière les enjeux stratégiques, etc.

Dans l'ensemble, le Nord de l'Ontario a beaucoup à offrir, et même si nous, qui vivons ici, le savons, il faut faire en sorte que les autres le sachent aussi.

*Christina Fera est une agente de communication*

*Merci à notre commanditaire d'Expérience Nord*



# Les factures à surveiller en 2021

### *Le panier d'épicerie*

L'Université Dalhousie, l'Université de Guelph, l'Université de la Saskatchewan et l'Université de la Colombie-Britannique ont publié en décembre la 11e édition du Rapport sur les prix alimentaires canadiens.

Selon les prévisions des chercheurs, une famille de deux adultes et de deux enfants devra déboursier 695\$ de plus pour se nourrir l'an prochain qu'en 2020.

Les amateurs de viande verront une augmentation de 4,5% à 6,5%. Une hausse similaire est prévue pour les légumes. Les produits de la boulangerie seront également plus coûteux (3,5% à 5,5%).



### *Électricité et gaz naturel*

La Commission de l'énergie de l'Ontario a annoncé en décembre que les tarifs d'électricité et de gaz naturel allaient augmenter en 2021.

Pour estimer cette augmentation, nous vous suggérons de prendre vos dernières factures et d'utiliser les calculateurs disponibles sur leur site à l'adresse suivante :

<https://www.oeb.ca/fr/tarifs-et-votre-facture/calculatrice-de-facture>



# Nouvelles prestations canadiennes de la relance économique – À quoi s'attendre

Comment fonctionnait la PCU avec l'ARC

Comment fonctionneront les nouvelles prestations de la relance économique

	Prestation canadienne d'urgence (PCU)	Prestation canadienne de la relance économique	Prestation canadienne de maladie pour la relance économique	Prestation canadienne de la relance économique pour proches aidants
Périodes de la prestation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Périodes de 4 semaines / 2 000 \$ - jusqu'à un maximum de 28 semaines</li> <li>Demande faite au début de la période</li> <li>Paiement émis au début de la période de 4 semaines</li> <li>Prospective (appliquez au début de la période)</li> <li>Appliquez rétroactivement jusqu'au 2 décembre 2020</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Périodes de 2 semaines 1 000 \$ (900 \$ après impôt)</li> <li>Jusqu'à un maximum de <b>26 semaines</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Périodes de 1 semaine 500 \$ (450 \$ après impôt)</li> <li>Jusqu'à un maximum de <b>2 semaines</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Périodes de 1 semaine 500 \$ (450 \$ après impôt)</li> <li>Jusqu'à un maximum de <b>26 semaines</b> par ménage</li> </ul>
Impossible	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun impôt retenu sur les paiements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'Agence du revenu du Canada retiendra <b>10 %</b> du montant des prestations en impôts.</li> </ul>		
Rendus gagnés pendant la période de la prestation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous aviez cessé de travailler à cause de la COVID-19</li> <li>Vous pouviez gagner jusqu'à 1 000 \$ par période et continuer de recevoir la prestation</li> <li>Vous n'étiez pas admissible si vous aviez gagné plus de 1 000 \$ au cours de la période</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous avez eu une réduction d'au moins 50 % de votre revenu hebdomadaire moyen par rapport à l'année dernière en raison de la COVID-19.</li> <li>Vous devrez rembourser 0,50 \$ de prestation pour chaque dollar de revenu gagné au-delà de 38 000\$ durant l'année civile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous devez avoir travaillé <b>moins de 50%</b> de votre semaine de travail prévue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous devez avoir travaillé <b>moins de 50%</b> de votre semaine de travail prévue.</li> </ul>
Présenter une demande	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mon dossier</li> <li>Ligne téléphonique automatisée</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mon dossier</li> <li>Ligne téléphonique automatisée</li> </ul>	
Paiements	<p>Normes de service de l'Agence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 3 à 5 jours par dépôt direct</li> <li>Jusqu'à 10 jours ouvrables par la poste</li> <li>Plusieurs personnes ont reçu leurs paiements dans un délai de 2 jours par dépôt direct</li> </ul>		<p>Normes de service de l'Agence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De <b>3 à 5</b> jours par dépôt direct</li> <li>De <b>10 à 12</b> jours par la poste</li> <li>Les paiements seront effectués conformément à ces normes de service.</li> </ul>	

Remarque: Dans certains cas, nous pourrions avoir besoin de renseignements supplémentaires pour traiter une demande. Nous pourrions alors prendre jusqu'à quatre semaines, à compter de la date de réception de la réponse complète du demandeur, pour traiter la demande. Les personnes qui font des demandes intentionnellement frauduleuses peuvent également faire face à des conséquences supplémentaires, telles que des pénalités ou une éventuelle peine de prison.

Pour en savoir plus sur ces prestations et le processus de demande, allez à [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)



# CENTRE FRANCOPHONE

H A M I L T O N

**La programmation d'activités virtuelles du Centre francophone Hamilton continue en 2021. Elles sont ouvertes à tous, dans la limite des places disponibles par activité.**

## **Au menu :**

### **Atelier d'arts visuels**

- Horaire : Chaque mardi à 18h30 (Reprise le 2 février 2021)
- Matériel nécessaire : de quoi dessiner et peindre (pinceaux, peinture, crayons, etc.)
- Tarif (paiement via interac): 14\$ par séance, 45\$ pour 4 séances.

### **Yoga**

- Horaire : Chaque mercredi de 17h30 à 18h30 (reprise en février 2021)
- Tarif (paiement via interac): 15\$ par séance, tarifs réduits pour 4 séances selon votre niveau de revenu
- Matériel : un tapis de yoga, un coussin, une bouteille d'eau

### **Club de lecture**

- Horaire : Chaque premier jeudi du mois à 19h

### **Ciné-club**

- Horaire : Jeudi aux deux semaines de 17h30 à 19h

### **Cercle de conversation des francophiles**

- Horaire : Lundi 11h30-13h (avancé) et jeudi 18h30-19h30 (intermédiaire)

## **Inscriptions à toutes les activités par ce formulaire :**

<https://forms.gle/xpYxU7ncYmdwZh7aA>

## **Informations complémentaires :**

[info@centrefrancais.ca](mailto:info@centrefrancais.ca) ou 905-547-5702

Facebook [@centrefrancaishamilton](https://www.facebook.com/centrefrancaishamilton)

Instagram [@cf\\_hamilton](https://www.instagram.com/cf_hamilton)

# MIFO - Orléans

## Session de l'hiver

**Inscriptions :** à partir du mercredi 6 janvier dès 8h

**Début de la partie 1 :** semaine du 18 janvier

### Modes d'inscriptions :

- En ligne dans votre **Espace client**. Consultez **la foire aux questions** pour en savoir davantage.
- Par téléphone au 613 830-6436, option 4.
- En personne au comptoir de la réception du MIFO.

Afin de limiter le nombre de personnes dans le centre culturel, **veuillez privilégier les inscriptions en ligne et par téléphone.**

Programmation à venir dans les prochains jours : **cours, activités de libre participation et événements.**

Davantage de détails à venir dans l'infolettre du lundi 4 janvier.



## **ROGER DESROSIERS**

Nous avons appris avec chagrin le décès subit de Roger Desrosiers, notre représentant du Grand Nord du temps de ma présidence à la FARFO. Roger était dynamique, souriant et tellement engagé auprès de la cause des aînés francophone du Grand Nord.

Nous conservons un souvenir d'un ami et collègue humain, engagé et affectueux. Repose en paix Roger et nos plus sincères sympathies à sa famille et ses amis.

Élizabeth Allard, CD  
Présidente  
Fédération des aînés et aînées francophones du Canada

---

Au nom de la FARFO provinciale et de tous ces membres et amis en commun nous offrons nos plus sincères condoléances à la famille de Roger. Une personne avec le sourire facile et un bénévole engagé.

Jean-Rock Boutin  
Président  
Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

# Quelques mois dans le Sud-Ouest, riches d'enseignements et de belles rencontres

J'ai rejoint l'équipe de la FARFO le premier avril de cette année 2020, avec pour mission de coordonner nos initiatives dans la Région dite du « Sud-Ouest ». Une entrée en matière qui fut bouleversée par la pandémie, comme tant d'autres choses dans nos vies. Impossible de rencontrer en personne les aînés pour qui je travaille, ni les partenaires communautaires, ni même les membres de mon équipe. À la place, une série quasi - ininterrompue de sessions zoom, webinaires, courriels, appels téléphoniques. Je ne saurais pas dire à quand remonte ma dernière poignée de main...

Eh bien, cela n'a pas empêché de belles rencontres de se faire, ainsi que de précieuses collaborations. Je suis encore stupéfait par la motivation, l'engagement et la capacité de résilience de toutes les personnes avec lesquelles j'ai été amené à collaborer depuis neuf mois maintenant. Des membres de la communauté francophone partout dans le Sud-Ouest, de Niagara à Penetanguishene, de Toronto à Windsor, font des merveilles pour et avec les aînés. Des chaînes de solidarité se sont mises en place, des initiatives toutes plus créatives les unes que les autres sont apparues. On sert des repas chauds à la porte, on envoie des bulletins amicaux par courrier, on organise de véritables réseaux téléphoniques pour rejoindre tout le monde. Beaucoup d'activités virtuelles ont été proposées aussi, et bien des bénévoles sont là pour aider à y avoir accès et maîtriser une technologie que l'on pensait parfois ne jamais avoir dans les mains.

Toutes ces belles initiatives à soutenir, une équipe et des partenaires en or avec qui travailler, et des aînés qui ne cessent jamais de vous surprendre, vous faire sourire, vous émouvoir, ont rendu ces premiers mois à la FARFO immensément riches, malgré une période critique que nous vivons tous et des défis au quotidiens.

Alors à vous dans le sud-Ouest, mais aussi l'Est et le Nord, et même au-delà, merci ! Merci du fond du cœur ! Prenez soin de vous, et à très bientôt dans nos carrés Zoom en attendant de se serrer la main.

Olivier Lechapt

Coordonnateur régional Sud-Ouest

## La FARFO est à la recherche d'une personne ou d'une firme pour appuyer ses communications stratégiques

### Description générale de la FARFO

La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO) défend les droits des francophones de 50 ans et plus et fait la promotion de leurs intérêts.

Sa vision consiste à être reconnue comme l'organisme incontournable pour la réalisation de toute initiative qui touche les aînés et les retraités francophones de l'Ontario.

### Appel d'offres

La FARFO veut retenir les services externes d'une personne ou d'une firme spécialiste en communications stratégiques. En appui au directeur général, ce poste renforcera les capacités de la FARFO en matière de communication stratégique et de relations externes auprès des gouvernements, des médias et des intervenants communautaires.

### Vos responsabilités en matière de communications stratégiques :

1. Rédige et diffuse les messages clés, en lien avec le positionnement stratégique de la FARFO;
2. Recueille l'information nécessaire et prépare chaque dossier de communication, incluant des notes de breffage pour des clientèles ciblées;
3. Fournit une structure, de l'appui et des conseils en communication aux portes-parole de la FARFO;
4. Harmonise l'ensemble des interventions publiques des porte-parole officiels de la FARFO;
5. Rédige des communiqués de presse et autres documents stratégiques (mémoires, exposés, lettres d'opinions, etc...) en fonction de l'évolution des dossiers de la FARFO;
6. Assure une vigie d'information provenant des divers paliers gouvernementaux, la documente et la partage;
7. Assure la vigie des médias et demeure à l'affût de l'actualité afin de pouvoir réagir aux besoins ponctuels des demandes médiatiques;
8. Développe et maintient d'excellentes relations avec les médias et élabore des stratégies de communication afin de susciter leur intérêt envers les dossiers stratégiques de la FARFO.

### Vos responsabilités afin d'appuyer le positionnement stratégique organisationnel :

1. Propose et développe des stratégies afin de formuler les prises de position organisationnelles;
2. Rédige, pour la FARFO, des documents spécifiques de positionnement stratégique et pouvant être liés à des dossiers tels que les soins de longue durée, les milieux de vie résidentiels en Ontario, etc... ;
3. Identifie et met à jour une liste des principales parties prenantes politiques, ministérielles (communications stratégiques), des partenaires institutionnels;
4. Participe à des rencontres gouvernementales avec la direction générale et la présidence, avec des hauts

- fonctionnaires et personnes élues au besoin;
5. Participe aux réunions du comité de relations gouvernementales de la FARFO comme conseiller;
6. Surveille l'évolution de la législation ontarienne et fédérale en lien avec les dossiers de la FARFO.

### Expérience pertinente :

1. Expérience démontrée en communications au sein du secteur des services humains et à but non lucratif ;
2. Expérience à accompagner une direction générale d'un organisme provincial et des membres porte-parole.

### Si vous ou votre firme avez des connaissances liées aux :

1. Dossiers stratégiques liés aux personnes aînées et retraitées francophones en Ontario;
2. Milieux médiatiques ontariens;
3. Réseau communautaire des services aux personnes aînées francophones en Ontario;
4. Faits saillants et recommandations du Livre blanc;
5. Rouages gouvernementaux et principaux acteurs gouvernementaux présents dans les milieux politiques (personnes élues/Queen's Park) et ministériels (haute direction des ministères);
6. Mécanismes efficaces de veille politique.

### Compétences recherchées :

1. Capacité de prioriser les dossiers, selon leur évolution;
2. Capacité de naviguer dans un environnement complexe et ambigu;
3. Capacité élevée de production de documents écrits en français de façon et en anglais;
4. Capacité à travailler efficacement sous pression et d'organiser sa charge de travail de manière à respecter les échéanciers;
5. Démontrer une pensée stratégique;
6. Faire preuve d'autonomie;
7. Flexibilité et disponibilité;
8. Très bonnes capacités de relations interpersonnelles;
9. Très grandes capacités d'analyse et de synthèse.

### Disponibilité de l'appel d'offres

Vous trouverez, sur le site web de la FARFO, cet appel d'offres sous l'onglet Emplois et appels d'offres au [farfo.ca](http://farfo.ca)

### Modalités de soumission de votre proposition

Votre proposition devra comprendre une lettre d'intérêt et un curriculum vitae, en français, qui résumera votre expérience professionnelle et vos capacités à mener les mandats de communications et de positionnement stratégique. Veuillez acheminer, par courriel, votre proposition au plus tard le vendredi 8 janvier 2021 à 15 h à [aagougeon@gmail.com](mailto:aagougeon@gmail.com). Nous remercions toutes les personnes ainsi que les firmes qui soumettront leur proposition. Nous ne communiquerons qu'avec celles dont la candidature sera retenue.

# 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%



# *Bonne année!*

**Andréanne Gougeon,  
super bénévole de l'Est  
et qui travaille aussi à  
la FARFO, a gardé  
l'esprit des fêtes  
malgré la pandémie.**

