LA VOIX DES AÎNÉS RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO





La COVID-19 nous offre un St. Valentin pas comme les autres.

# DANS CE NUMÉRO

- P.2 > Mot du président
- P.3 > Éditorial
- P.5 → Livre: À table en Nouvelle-France
- P.6 → De fil en aiguille
- P.8 → Pourquoi une coopérative funéraire?
- P.9 → Trésors du Musée royal de l'Ontario
- P.10 → Nutrition: la santé de votre coeur
- P.12 → Le comté de Prince-Edward
- P.15 → Suivez la guide de Toronto
- P.19 → Le café de Muriel pour la St-Valentin
- P.20 → Atelier créatif: rêver 2021
- P.21 -> Collaboration FARFO et Elder Abuse Prévention Ontario
- P.22 Les nouvelles du Sud-Ouest
- P.23 -> Le Centre de l'identité et de la culture africaine
- P.25 → Création de collectivitésamies des aînés francophones
- P.26 > L'Entité 1 a besoin de
- P.27 → Lancement de la PCFAD
- P.28 -> Agence du revenu du

  Canada: réclamation des

  frais de bureau à domicile
- P.29 Un Journal franconumérique à Cochrane
- P.30 -> ConnectAînés
- P.30→I-express.ca pour les élèves
- P.33 → Mot de la fin

# Mot du président

Chers membres et amis,

Le 19 mai 2020, le premier ministre de l'Ontario a annoncé la création d'une

Commission d'enquête sur les foyers de longue durée pour revoir le système afin de mieux comprendre les répercussions de l'épidémie de COVID-19 et les mesures prises pour y faire face.

Au cours des dernières semaines, la FARFO et l'AFO ont collaboré étroitement au développement d'une position commune. Nous nous sommes penchés surtout sur l'infrastructure physique actuelle (le manque de lits pour les francophones), le recrutement et la rétention de personnel francophone ou bilingue, et l'ensemble des impacts directs sur les résidents et leurs familles.

Tous les aînés ontariens méritent mieux que ce que nous avons constaté dernièrement. Les aînés franco-ontariens, quant à eux, sont doublement touchés, car le manque de lits en résidence, le manque d'accès aux services en français vient empirer la situation. Les solutions se feront évidentes si la commission poursuit son travail de consultation et d'écoute des besoins de nos aînés et retraités francophones.

Au cours des prochains mois, nous allons vous demander de partager, et nous nous engageons à vous garder informés du progrès de ce dossier. Nous sommes là pour partager les enjeux de notre communauté, et le partenariat avec l'AFO va en renforcer l'importance.

# Jean-Rock



# Éditorial

C'est assez!

J'ai toujours pensé pouvoir écrire sur plusieurs sujets sans que je sois fâchée, sans porter jugement. Aujourd'hui, ce n'est pas possible.

Au cours des derniers mois, les médias ont mis à la une la tragédie des maisons de soins de longue durée. Ce n'est rien de moins qu'une tragédie meurtrière qui aurait pu sauver des vies si nous avions fait des suivis sur des rapports et entrevues publiés depuis des dizaines d'années sur les conditions inhumaines dans plusieurs de ces établissements. Sans aucun regard pour leur bien-être et leur droit de vieillir dans les meilleures conditions possible, sans penser au gros bon sens de les récompenser pour nous avoir donné des conditions de vie de première qualité sur le dos de leurs efforts, nous avons accepté de les mettre dans ces institutions dont le mandat était de les protéger et de les accompagner dans leur fin de vie.

Il a fallu qu'on examine le droit d'aller les visiter pour se rappeler d'événements, ou de situations troublantes, desquelles plusieurs d'entre nous ont été témoins. Les conditions de vie des familles individuelles qui ne peuvent pas garder les aînés à la maison n'est pas ici la question. Nous avons fait confiance à ces institutions pour s'occuper des besoins des personnes qu'on aime, et ces institutions en ont profité pour s'enrichir et nous faire croire qu'ils avaient leurs intérêts à cœur. Et nous les avons crus. En date d'aujourd'hui, 3,438 résidents de ces institutions en Ontario ont perdu la vie à cause de la COVID. 3,438 familles, des milliers d'amis, anciens collègues, voisins... C'est assez!

Mais il n'y a pas que la COVID. Les répercussions ont aussi un effet sur les soins de santé en général de nos aînés. Dans le climat actuel, d'autres conditions sont mal ou non traitées, parfois non diagnostiquées. Nos champions de première ligne sont à bout de souffle, et nous devons les appuyer davantage.

Pour se protéger davantage, les résidences ont privé les familles et amis de visites qui sont essentielles au bien-être moral des résidents. Aucun de nous n'a le désir de vivre nos dernières années seuls et isolés des gens qu'on aime, mais on accepte que nos êtres aimés vivent dans ces conditions. C'est assez!

Le débat continue sur le modèle de financement de ces résidences. Même si les enquêtes démontrent que la situation a été plus tragique dans les établissements privés que dans les établissements publics, on continue d'appuyer un modèle qui permet aux corporations de profiter au détriment de nos aînés. Si ce n'était pas payant, les compagnies privées n'investiraient pas dans les établissements de soins de longue durée. Le gouvernement donne un montant déterminé pour chaque patient ou résident. L'organisme public dépense le montant en entier, puisqu'il n'a pas à payer d'investisseurs. Les compagnies privées elles remettent des dividendes à leurs actionnaires. Cet argent vient directement du montant qu'elles reçoivent pour leurs résidents. Ca ne prend pas la tête à Papineau pour réaliser qu'ils doivent couper dans les services et les ressources pour réussir. Les gens qui y travaillent sont moins bien payés, et on coupe sur tout pour assurer un profit. Mike Harris, architecte de certaines nouvelles supercorporations dans le secteur, reçoit un salaire à temps partiel d'un quart de million de dollars pour ses bons conseils auprès de Chartwell Retirement Residences, un des gros joueurs du côté privé. Il a même reçu l'Ordre de l'Ontario, et ce en pleine pandémie, alors que les ravages de la COVID ont été les plus dévastateurs dans ces résidences privées. Et on a encore le débat sur privé vs public? C'est assez.

suite en page 4 >

# suite de la page 3

Les travailleurs de ces résidences privées sont souvent temporaires, à temps partiel. Les compagnies peuvent ainsi sauver sur les bénéfices et les standards d'emploi. Ces travailleurs doivent souvent travailler dans plusieurs résidences, ce qui a possiblement contribué à la transmission du virus. Mais on ne peut pas blâmer les travailleurs qui, comme nous tous, ont des familles à faire vivre. Le coût de la vie, surtout dans les grands centres urbains, les force à travailler le plus possible dans ces conditions. Les gens qui reçoivent les profits ne savent pas toujours que l'argent qu'ils ont investi dans leurs placements ou fonds de retraite contribue à cette situation. Saviez-vous que le Régime de pension du Canada a placé des millions de son actif dans ces résidences privées, surtout en Ontario? Le RPC est, paraît-il, en train de vendre de ses avoirs après une crise de conscience sur l'éthique de la situation. Est-ce que nous serions tous coupables d'avarice aux dépens de nos aînés? C'est assez!

L'information partagée par le gouvernement indique que les résidences reçoivent leur financement dans quatre catégories et que les surplus pour les soins infirmiers, les soins personnels, l'achat de la nourriture et les programmes et services sociaux doivent être retournés à la fin de l'année. Seuls les surplus de la catégorie 'autre accommodation' peuvent être gardés comme profits. Selon le Toronto Star, les trois plus grosses compagnies ont versé \$171 millions en dividendes dans les trois premiers quarts de 2020, tout en recevant \$138,5 millions du gouvernement en appui à la pandémie. Si vous m'avez suivi jusqu'ici, vous êtes possiblement sur le point de dire : C'est assez!

J'ai longtemps hésité, malgré mes nombreux éditoriaux sur les besoins de standards nationaux pour les résidences, à me rallier aux groupes qui demandent que l'on mette fin aux résidences privées. Un groupe de médecins s'est prononcé publiquement cette semaine sur le sujet et ils n'ont pas mangé leurs mots. Le temps d'abolir le profit dans ce secteur est maintenant.

Le temps des questions existentielles sur le capitalisme vs le socialisme dans les soins de longue durée est passé. Est-ce que, comme société, nous sommes prêts à régler, une fois pour toutes, la situation du vieillissement et des besoins des aînés au pays? Je suis encore plus frustrée que, comme (jeune) retraitée, je viens de voir de près, dans la dernière année, ce qui m'attend probablement dans les années qui viennent. De voir les conditions de vie de personnes qu'on aime dans ces établissements nous brise le cœur. De penser que ce seront nos conditions de vie dans l'avenir devrait nous mobiliser et nous fâcher suffisamment pour ne pas demander, mais exiger que des établissements sains, sécuritaires, sereins et humains appuyés par du personnel valorisé et bien rémunéré soient la norme dès aujourd'hui.

Nous pourrions démontrer que le tout ne coûtera pas plus à la société, mais pour le moment, ce n'est pas une question d'argent, mais une question d'éthique, de valeurs. C'est assez!

Suzanne

(Ceci n'est pas la position officielle de la FARFO, mais mon opinion personnelle... Et oui, je profite de la plateforme Vivre+ pour la partager. Merci)



# Habitudes alimentaires coloniales

Paul-François

*Sylvestre* 

alimentation touche au quotidien et à l'identité des gens. Or, lorsqu'il est question de l'alimentation d'autrefois, ce quotidien est souvent perçu comme terne et sans saveur. Yvon Desloges prouve le contraire dans À table en Nouvelle-France. Son survol va de la fondation de Ouébec

(1608) à la création du Bas-Canada (1791)

En 1617, le voyageur et écrivain Marc Lescarbot a décrit le régime alimentaire des Premières Nations en ces termes : « sans sel, sans pain et sans vin ». Ce n'est pas tout à

fait exact, car on y trouvait du pain de maïs lors des fêtes ou festins.

Viandes et poissons sont séchés et fumés, parfois grillés. Le pain de maïs peut s'accommoder de l'ajout de haricots, de fruits séchés, de noix, de graines de tournesol ou du gras de wapiti.

Le pain de l'habitant-colon est de pur froment aussi beau et aussi blanc qu'en France. La viande de prédilection est le bœuf, puis vient la viande de porc fraîche; les colons apprécient un peu moins le mouton.

Le porc est élevé surtout pour son gras; côtelettes et autres coupes fraîches sont consommées au temps des grandes boucheries. Les colons recherchent dans le lard le goût qui rehaussera leurs plats. La viande de gibier, petit ou gros, est accessoire et complémentaire.

Les légumes sont présents dans tous les jardins. Oignons, choux et pois constituent les légumes de prédilection, car ils s'apprêtent en potage. « Le colon de la Nouvelle-

> France est un soupier, c'est-à-dire que la soupe constitue l'un des mets de base de son régime alimentaire. D'ailleurs, la complémentarité soupepain mérite d'être soulignée. »

En milieu rural, l'ordinaire se compose de

bœuf, de mouton et de volailles, que le lard assaisonne. Outre les petits fruits en saison, on mange surtout des pommes et des prunes. En milieu urbain, c'est semblable, sauf que le thé et le sucre font leur apparition. « Vins, sucre, condiments et épices sont affaire de démarcation sociale et géographique. »

En conclusion, Yvon Desloges déborde largement le cadre de la Nouvelle-France et résume ainsi les grandes périodes de changement dans les habitudes alimentaires : de Champlain jusqu'à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, période du métissage franco-amérindien; les années 1690 à 1790, période où on mange à la française; les années 1790-1860, période de métissage anglo-français; les années 1860-1960, période où on mange « à la



canadienne »; enfin, depuis 1967, période des influences internationales.

Les dernières cinquante pages passent de la théorie à la pratique en présentant quelque quarante recettes, selon que l'on soit à la table du paysan, du missionnaire ou voyageur, du gouverneur français, des religieuses, du marchand, de l'aubergiste, du cabaretier ou de l'administrateur britannique.

Ces recettes nous font tour à tour rêver de potage au lait et à l'oignon, de sagamité au poisson, de doré au fenouil, de fricassée d'épinards, de rôtis de jambon, de longe de veau piqué, de ramequins et de tarte aux carottes.

Histoire de mieux nous faire savourer ce bref survol des pratiques alimentaires des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, Yvon Desloges l'a épicé de quelques peintures d'époque tirées du répertoire européen. N'est-ce pas un peu étrange ? Non. Malgré une flore indigène abondante, les arbres fruitiers et les graines de semences proviennent du vieux continent.

Yvon Desloges, À table en Nouvelle-France, essai, Québec, Éditions du Septentrion, 2020, 240 pages, 34,95 \$.



# L'amour du tricot ou tricoter par amour?

Par Suzanne Lesage et Nicole Farley

Le mois de février, c'est la Saint-Valentin alors cette chronique ne fera pas exception. Des cœurs partout! Les lavettes, tuques, mitaines, foulards peuvent tous être ornés de cœurs de devenir des gages de l'amour – des amis, de la famille, de son conjoint.

À court d'idées? Il y a toujours des idées à profusion sur Pinterest. Attention, c'est comme devant un buffet, on ne peut pas tout choisir!

# https://www.pinterest.ca/ hlnestdenis/tricot-st-valentin/

Voici quelques photos de projets que Nicole et moi avons réalisés : un cœur à récurer, une tuque avec un patron scandinave classique avec des rennes et une autre en jaune et vert destinée aux enfants des écoles. (Photos 1, 2 et 3)

Mais la vraie preuve d'amour, c'est tricoter des bas! En janvier j'avais mentionné que ma mère tricotait des bas pour mon père, pas parce qu'elle aimait tricoter des bas, mais pour lui faire plaisir et lui la voyait passer des heures à les faire et savait à quel point c'était précieux.

Alors naturellement j'ai appris d'elle, en utilisant quatre aiguilles, toujours avec le même patron. Puis les années '70 sont arrivées, avec le ski de fond où on portait des pantalons aux genoux et les bas longs. Alors j'en ai fait plusieurs paires, même avec les patrons de style Aran sur la jambe. Et puis, je suis passée à autre chose et ce n'est qu'au 21° siècle que je me suis



intéressée à nouveau aux bas. Que le monde des bas tricotés avait changé!

D'abord la laine. Il y en a de toutes les couleurs, mais le plus amusant, c'est la laine attrayante. C'est le fil qui change de couleur et on voit le dessin apparaître au fur et à mesure que le tricot avance. C'est facile et motivant! suite en page 7

# → suite de la page 6

Ensuite, la technique. Bien sûr, il est toujours possible de tricoter des bas avec la méthode traditionnelle, mais il paraît que pour garder son cerveau agile en vieillissant, il faut apprendre de nouvelles choses. Alors comme dit une amie française je me suis payé « la totale » : les bas je les tricote maintenant les deux ensembles sur deux aiguilles circulaires en commencant par les orteils (Photo 4). Les avantages? En commençant par les orteils, on évite la finition avec une aiguille à broder au point Kitchener, et, en les faisant simultanément, c'est certain que les deux sont pareils, sans avoir à compter des rangs ou à mesurer. La difficulté? C'est nouveau, il faut penser!

C'est bien de commencer par les orteils, mais comment monter les mailles? Après avoir essayé plusieurs techniques, quelqu'un m'a parlé de « Judy's Magic Cast-On ». La plupart de ceux et celles qui utilisent cette technique ne savent pas qui est cette Judy. Elle est devenue mythique! En fait, c'est une Américaine qui s'appelle Judy Becker et elle a un site web où la technique est très bien illustrée:

https://knitty.com/ ISSUEspringo6/ FEATmagiccaston.html

Pour une traduction en français:

http://www. persistentillusion.com/ blogblog/?pagename=techniques Cette page montre les liens vers différentes traductions — le français est le travail de Guy Charbonneau, mieux connu sous le nom du « gars qui tricote ». Il y a aussi des vidéos pour ceux qui préfèrent cette méthode.

Les bas n'ont pas besoin de toujours être longs! Nicole en a fait plusieurs paires destinées à celles qui ont froid aux pieds en se couchant (Photo 5)

Pour celles qui cherchent de vrais défis, une de nos amies, Josée Hébert, nous surprend toujours avec des bas qui sortent de l'ordinaire. (Photos 6 et 7)

Il ne reste plus qu'à s'y mettre et à tricoter 18 ou 20 cm, avant de passer à la confection du talon : explications dans notre prochaine chronique!



Photo 5

# Une coopérative funéraire chez nous? Pourquoi? Et pourquoi pas!

Les coopératives, ça nous connaît! Pensez à la fierté que vous avez éprouvée lorsqu'écolier, vous avez ouvert un tout premier compte de caisse populaire, et ce, à l'école! Nos caisses sont l'exemple le mieux connu des bienfaits de la coopération, mais pensons aussi logement, agriculture, production fromagère ou laitière, garderies, radio, commerces - d'un bout à l'autre du Canada, en unissant nos aspirations et nos forces, au fil des générations, nous avons créé une force économique et sociale qui affirme une ferme détermination à gérer nos besoins avec équité et respect, en solidarité.

### Les coopératives funéraires

La première coopérative funéraire établie au Canada (Québec) selon le mode de gestion des coopératives actuelles, a vu le jour à Château-Richer en 1942. L'instigateur du projet, comme ce fut souvent le cas : un prêtre, qui désirait éviter aux paroissiens le cycle d'endettement qui les guette lors du décès d'un membre de la famille. Dès 1952, soutenue par sa caisse populaire, c'est au tour de Sudbury d'inaugurer le premier de trois salons, situés à Sudbury, Chelmsford (1969) et Hanmer (1994). Aujourd'hui, il existe une cinquantaine de coopératives funéraires au Canada. Au Québec, elles détenaient en 2017 une part de marché de 18% et un actif de 253 millions géré par les membres au profit des membres.

Force incontournable de l'économie, la Fédération des coopératives funéraires du Québec (FCFQ) représente aujourd'hui la grande majorité des coopératives au Québec, mais aussi dans les provinces maritimes et en Ontario. La Coopérative funéraire d'Ottawa en fait partie et bénéficie donc de son appui substantiel en matière d'expertises et de pratiques commerciales et sociales.

Voici ce que révèle Alain Leclair, Directeur général de la FCFQ: « Nous sommes en négociations avec des entreprises présentes dans 3 provinces, avec l'objectif de créer un réseau de coopératives funéraires dans toutes les provinces du Canada. Pour ce faire, nous avons rassemblé des partenaires financiers prêts à soutenir ce développement. Nous avons un objectif de 5 à 10 transactions par année pour les prochaines années pour faire des coopératives funéraires le principal réseau canadien d'entreprises funéraires ».

Ainsi, à la suite des acquisitions de French Family Funeral Home Limited à Kirkland Lake et Perrin Funeral Chapel Limited en 2019, le réseau des coopératives funéraires a tout récemment conclu une autre

> transaction dans le district de Timiskaming avec l'achat de McDonald Funeral Home LTD, située à Englehart, en Ontario. Le but de ces acquisitions est de créer des coopératives qui appartiendront à leurs membres dans le nord-est de l'Ontario. Les trois établissements du Timiskaming deviendront la propriété de tous les membres de la future coopérative. »

# Pelletier coopérative

Est-ce possible chez vous?

Jacqueline

Pourquoi pas! En 2013 à Ottawa, après une tentative infructueuse de mettre sur pied leur propre coopérative, des franco-ontarien.nes se sont joints à un groupe de concitoyens et concitoyennes de langue anglaise pour créer la Coopérative funéraire d'Ottawa (CFO). D'année en année, notre coopérative évolue en franchissant les étapes de vie inévitables d'une jeune entreprise – une « start-up » dit-on en anglais. Depuis, nous n'avons cessé de servir des familles de toutes cultures et religions dans leurs besoins funéraires, offrant toujours un accompagnement généreux, solidaire et surtout, bien informé. Depuis ses débuts, la CFO a recruté plus de 2700 membres.

Nous sommes inspirés par le succès remarquable de notre voisine, la Coopérative funéraire de l'Outaouais, inaugurée en 1981 dans le presbytère d'une paroisse et qui occupe aujourd'hui 80% du marché des services funéraires dans la région de Gatineau. Avec ses plus de 20,000 membres et ses nombreuses installations, cette entreprise nous appuie, nous inspire – elle est un modèle de ce que peuvent accomplir les gens qui croient en leur potentiel, en l'investissement social et en leur force de frappe économique.

Pour en savoir plus, vous pouvez visionner ces deux vidéos, issues du site web de la Fédération des coopératives funéraires du Québec (<a href="https://www.fcfq.coop/">https://www.fcfq.coop/</a>):

suite en page 9 >

- suite de la page 8
- Qu'est-ce qu'une coopérative funéraire : <a href="https://vimeo.com/179931971">https://vimeo.com/179931971</a>
- L'éducation dans les coopératives funéraires : https://vimeo.com/180103946

### « Parlons-en »

Tout au long de 2020, la Coopérative funéraire d'Ottawa a bénéficié d'un appui financier offert par l'ACFO, Ottawa Ville Bilingue et Patrimoine canadien visant à enrichir les liens au sein de la population de la capitale. C'est ainsi que nous avons initié quelques grands projets, dont une série d'entrevues réalisées avec la collaboration de la télévision communautaire Rogers d'Ottawa, ainsi que la rédaction d'articles traitant de sujets variés : vivre un deuil, le pardon, considérations de nature légale, traditions funéraires de diverses cultures et de divers groupes et aussi, services

en appui aux familles endeuillées et soins palliatifs.

La FARFO s'intéresse activement à ces produits! Nos articles sont publiés dans la revue VivrePlus et au cours des prochains mois, des rencontres virtuelles pour explorer les entrevues seront proposées dans le cadre de l'initiative Connectaînés et de l'éventuel Canal Vivre+ tv. Une coopérative funéraire, je ne le répéteraijamais trop, c'est une entreprise sociale, qui offre toute la gamme des services funéraires et qui de plus accompagne ses membres dans leurs réflexions et leurs besoins liés à la mort, au deuil.

#### Conclusion

Une coopérative funéraire chez vous? Et pourquoi pas! Pensez-y!

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.



proposée par ROMChezVous et les Guides Bénévoles du Musée



Le jeudi 18 février à 13 h30

Département des bénévoles du musée

# Nutrition: 3 précieux conseils pour la santé de votre cœur

Par Catherine Gagnon, Dt.P. (diététiste professionnelle)

Que nous cherchions à perdre du poids ou simplement à améliorer notre santé, nous pouvons tous apporter des modifications bénéfiques à notre alimentation. Puisque le risque de maladies cardiovasculaires est grandement influencé par ce que nous mangeons quotidiennement, voici 3 précieux conseils pour la santé de notre cœur :

# 1. Consommez davantage d'aliments contenant des fibres

Les fibres sont essentielles à notre alimentation. Elles jouent plusieurs rôles importants dans l'organisme, contribuent à une bonne santé cardiaque et intestinale et préviennent même certains cancers, dont le cancer du côlon. Les besoins quotidiens en fibres s'élèvent à 21 g pour les femmes de 51 ans et plus et à 30 g pour les hommes de 51 ans et plus. Selon Santé Canada, la plupart des Canadiens ne consommeraient que la moitié de l'apport recommandé en fibres. Appliquez les conseils suivants pour vous aider à augmenter votre consommation de fibres:

- Consommez chaque jour au moins 7 portions de fruits et légumes (de préférence les plus colorés – rouges, orangés et verts foncé).
- Ajoutez plus souvent à votre

menu des protéines de sources végétales. Intégrez ½ de tasse de noix (ex.: noix de Grenoble, amandes) et de graines non salées (ex.: graines de citrouille, graines de tournesol) à votre alimentation au moins 4 fois par semaine. De plus, consommez des légumineuses en les ajoutant à vos plats contenant de la viande comme à un spaghetti, à un pâté chinois ou à un ragoût, et ce, au moins 2 fois par semaine.

• Privilégiez les aliments à grains entiers tels que l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun, les pâtes alimentaires de blé entier et le pain aux grains entiers.

# 2. Consommez moins d'aliments riches en mauvais gras

Lorsque l'on parle de mauvais gras, on fait référence aux gras saturés et aux gras trans. On retrouve naturellement les gras saturés dans les aliments d'origine animale comme dans les produits laitiers et la viande ainsi que dans les huiles tropicales (ex. : huile de noix de coco et huile de palmiste). Quant aux gras trans, on les retrouve naturellement dans certains aliments, mais les plus néfastes sont ceux fabriqués par les industries (huile partiellement hydrogénée et huile hydrogénée). Ces huiles sont ajoutées aux aliments afin d'v ajouter de la texture et de la saveur. Ce sont ces gras, lorsque consommés en grande quantité, qui augmentent le risque de maladies cardiaques (à l'exception des gras trans naturels). À noter qu'en septembre 2018, Santé Canada a interdit l'utilisation des huiles partiellement hydrogénées pour les produits fabriqués au Canada et ceux importés. Voici des idées pour vous aider à diminuer votre consommation de mauvais gras :

- Choisissez des produits laitiers plus maigres tels que du fromage ayant moins de 20 % de matière grasse (M.G.) et du lait 2 %, 1 % ou écrémé.
- Dans le café et dans vos recettes, remplacez la crème par du lait.
- Remplacez la crème sure régulière par du yogourt grec nature.
- Optez pour des modes de cuisson qui ne requièrent aucun ajout de matières grasses (faire griller, bouillir, pocher, au four, à la vapeur, au BBQ, au microondes ou à la poêle antiadhésive).
- Choisissez des coupes de viandes maigres et veillez à ce que la portion ne dépasse pas le quart de votre assiette (2 à 4 oz par repas).
- Consommez moins souvent des viandes salées comme le bacon et les charcuteries.
- Évitez les aliments transformés, les fritures (ex. : frites, croustilles), les panures, les sauces grasses (ex. : Alfredo, hollandaise, brune), les beignes, les tartes, le bacon, le beurre et le shortening.

suite en page 11 >

# 3. Consommez des aliments contenant de bons gras

Les bons gras, ou gras insaturés, sont mieux connus sous le nom d'oméga-3, oméga-6 et oméga-9. Ils sont naturellement présents dans les noix, les avocats, les huiles liquides à la température de la pièce, la margarine non hydrogénée et dans certains poissons comme le saumon, la truite, la sardine, le maquereau et le hareng. Ces gras ont comme fonction de protéger votre cœur et de réduire le risque de maladies cardiaques. Ces effets bénéfiques sont davantage observés lorsque l'on remplace les aliments riches en gras saturés et gras trans par des aliments riches en gras insaturés. Suivez ces conseils pour vous aider à les intégrer à votre menu :

- Mangez des poissons gras (ex. : saumon, truite, maquereau, hareng, sardine) 2 à 3 trois fois par semaine pour combler vos besoins en oméga-3. Il est à noter que le poisson en conserve constitue un bon choix pourvu qu'il soit dans l'eau et réduit en sodium.
- Ajoutez des noix ou de l'avocat à vos salades.
- Pour la cuisson, utilisez des huiles liquides à la température de la pièce au lieu du beurre.
- Choisissez des vinaigrettes à base d'huile (ex. : italienne, balsamique).



Modifier son alimentation peut être une tâche ardue, surtout lorsqu'il y a beaucoup de changements à y apporter. Pour commencer, ciblez donc une des trois catégories et prenez le temps dont vous avez besoin. N'hésitez pas à consulter une diététiste professionnelle pour vous aider dans votre cheminement.

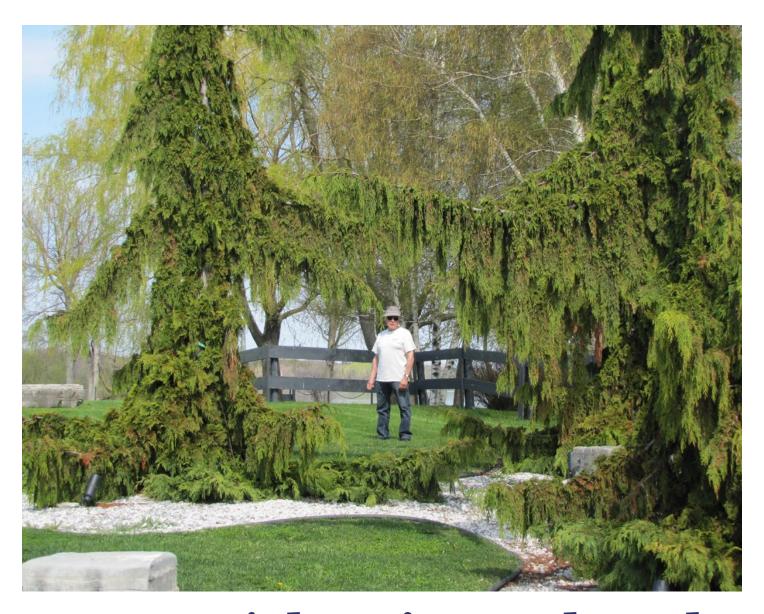
Catherine Gagnon est diététiste au Centre de santé communautaire de l'Estrie à Bourget en Ontario. Elle rencontre des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaille avec eux pour améliorer leur alimentation. Elle est impliquée avec la Banque alimentaire de Bourget et offre des ateliers virtuels à la Maison de la famille et au Centre ON y va. En contexte hors pandémie, elle anime un cours de cuisine (L'escouade culinaire) à l'école élémentaire Sacré-Cœur. 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 <u>www.cscestrie.on.ca</u>.



# Le comté de Prince-Edward, le charme pastoral



Vous avez tous entendu parler de Prince Edward County, j'en suis certaine... la région vinicole qui se développe le plus rapidement au Canada. Permettez-moi de vous faire découvrir d'autres coups de cœur lors d'une visite dans ce coin de pays. D'abord, ce n'est pas un comté au sens électoral du terme, c'est plutôt une municipalité d'environ 25 000 habitants, qui fait partie du comté Prince Edward-Hastings. Et géographiquement parlant, c'est une île artificielle, depuis les années 1880, alors que le creusement du Canal

Murray l'a coupée du reste de la province. Il faut donc traverser un pont, ou prendre un traversier pour s'y rendre, ce qui en fait un endroit propice au rêve, où on se soucie peu de ce qui se passe ailleurs. Les gens visitaient déjà l'endroit que les Loyalistes ont transformé jadis en grenier à blé du Canada central, mais aujourd'hui, ils y viennent pour bien d'autres raisons, à savoir, son charme bucolique, ses plages magnifiques, des exploitations agro-touristiques à profusion, et j'en passe.

suite en page 13 👈

# → suite de la page page 12

Commençons par l'évidence : le comté de Prince-Edward (que j'appellerai ici « le Comté ») est la plus jeune appellation vinicole de la scène VQA ontarienne et a réussi en moins de 20 ans à séduire les oenophiles avec ses vins d'une qualité et d'une élégance exquises. Plus de 30 vignobles et vineries parsèment la campagne – et c'est vraiment la campagne, où les vaches, les chèvres, les brebis paissent paisiblement dans des champs onduleux, souvent avec vue sur le lac Ontario. À moins de deux heures de route de Toronto et de trois d'Ottawa, ce n'est pas surprenant que les citadins y affluent en nombre grandissant. Le secteur ouest de l'île compte à lui seul plus d'une vingtaine de vineries qui vous offrent des visites guidées, parfois des casse-croûtes ou même des restaurants intéressants. Je ne parlerai ici que d'établissements que nous avons visités. Pensons à Sandbanks et son fameux Baco noir, à l'ouest de Wellington, où on nous accueille en français. D'autres commerces font aussi un effort en ce sens. Vous connaissez Jamie Kennedy, le fameux chef décoré de Toronto? Il habite maintenant Hillier en permanence, exploite une ferme, un petit vignoble, sert des soupers gastronomiques très courus et s'est recyclé dans les frites, nommées J.K. Fries. Assez surprenant! Certaines vineries offrent même le gîte - je pense à The Inn at Huff Estates. Dépaysement total – édifices ultra-modernes, peu de végétation, beaucoup de métal et une galerie d'art moderne, il va sans dire, où les sculptures abondent. De Picton, le cœur des activités, il faut aller vers l'est par la #8, à travers la campagne pour atteindre Waupoos Estates Winery, le premier vignoble du Comté à ouvrir ses portes en 2001. Site magnifique, un restaurant Le Gazebo avec panorama sur la baie de Prince-Edward et une maison victorienne qui offre le gîte. Que

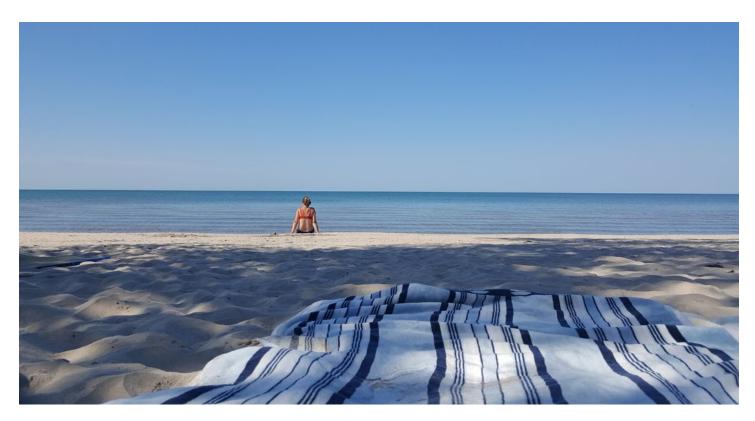


#### demander de plus?

Il faut se promener dans le Comté – à pied, en voiture, à vélo. De fait, les paysages champêtres abondent et vous serez tentés d'arrêter souvent pour prendre des photos de vieilles granges, de clôtures de cèdre. Entre autres, en se rendant à l'extrémité est de l'île, on rencontre plein de résidences secondaires où le marché de location est abondant. (Voir ma chronique d'avril 2019 pour les questions à poser en vue d'une location réussie). Il faut s'y prendre d'avance pour les mois d'été. Un arrêt incontournable, c'est Glenora sur la baie de Picton, lieu d'arrivée du

Glenora Ferry, petit traversier gratuit qui vous transporte sur la terre ferme et le Loyalist Parkway vers Kingston. Mais le charme de Glenora vient du Lake on the Mountain, à 62 m au-dessus du lac Ontario, offrant ainsi des vues imprenables. Petite promenade, pique-nique sur l'herbe, dépaysement garanti. Évidemment, tout ce que je viens de décrire est disponible pour les cyclistes, car les pentes sont rares et le Millenium Trail, une ancienne voie ferrée convertie, partant de Picton allant vers l'ouest, offre 49,5 kilomètres de randonnées à pied ou à vélo.

suite en page 14 >



### → suite de de la page 13

Il faut maintenant dormir et manger. Encore là, pas de problème! Nous avons choisi le *Claramount* Inn, tout près du centre de Picton, donnant sur la baie du même nom. Style « colonial revival », cette auberge historique construite en 1904, à l'extérieur jaune dramatique, dispose de chambres spacieuses aux meubles anciens, un restaurant Clara's où nous avons très bien mangé, une piscine et un spa. Ravis, nous l'avons été. Le Comté regorge de gîtes, de chalets, d'agences de locations. Le choix est grand, mais la demande aussi: il faut donc réserver à l'avance, surtout si on veut camper.

Parlons de camping! On ne peut passer sous silence le fameux parc provincial Sandbanks et ses 548 sites de camping disponibles de mai à octobre et à réserver 5 mois d'avance. Dès la fin février, c'est presque complet pour juillet et août; vous serez avertis! Il faut savoir qu'il existe aussi des hébergements avec toitures ouverts toute l'année. On y va pour ses 3 magnifiques plag-

es de sable, chacune avec ses caractéristiques propres, mais toutes avec du sable blond à profusion — qui fait les joies des jeunes et des moins jeunes. Si on est hors saison, on peut choisir de sillonner la *Sandbanks Dunes Trail*, une superbe piste de 2,5 km traversant un habitat fragile de dunes bordées de terres humides, qu'on dit le plus grand de ce type au monde. Il va sans dire que descendre les dunes à la course ou les remonter contre le vent procure une sensation de plaisir intense, qu'on ait 7 ans ou 77 ans!

Au niveau restauration, encore là les choix abondent. Nous avons bien lunché au *Portabella*, à Picton et à *Dave's Roadhouse*, un pub dans le pittoresque village de Bloomfield. Suggérés récemment, le *Blumen Garden Bistro* (avec jardin!) à Picton, *le Sand and Pearl*, près de Sandbanks et le *East and Main*, à Wellington. Souhaitons qu'ils soient tous ouverts le printemps venu.

Et finalement, parlons des plaisirs à découvrir sur les routes, soit *La route des saveurs* et la *Route des arts*. La municipalité produit ce

livret double recto-verso bilingue pour nous permettre de connaître les talents extraordinaires qui ont pris racine dans le Comté. D'une part, les restaurants et vineries nous invitent à prendre un verre chez eux; les productions agro-touristiques, comme Prince Edward County Lavender (à voir en juillet) ou Fifth Town Artisan Cheese Co. nous attendent à bras ouverts. D'autre part. des photographes, artiste-peintres, potiers, souffleurs de verre vous accueilleront dans leurs studios ou galeries, parfois situés dans des granges rustiques.

Vous dire d'y aller, c'est un euphémisme! Je vous incite à vous imprégner de cette joie de vivre à la fois simple et sophistiquée. Visiter le Comté au printemps, c'est admirer le réveil de la nature et profiter des sites historiques et naturels en toute quiétude; y aller en juillet et août, c'est côtoyer les milliers d'estivants sur les routes et les plages; s'y promener en septembre et octobre, c'est profiter de la plénitude des récoltes et du charme des vendanges. À vous de choisir le moment de profiter de ce coin de paradis!

# Suivez la guide... de Toronto

# Conseils simples pour agrémenter les balades urbaines en hiver

En faisant une petite recherche de conseils d'experts sur les balades en hiver, j'ai trouvé une foule de recommandations pour deux types de



Nathalie Prézeau

balades, et rien entre les deux! Soit on m'expliquait comment survivre en forêt: quelle nourriture emporter pour avoir le plus d'énergie, comment réagir

si je rencontrais un ours, la bonne façon de gérer multiples couches de vêtements, combien de litres d'eau emporter, comment manipuler un sextant pour ne pas se perdre... (bon, d'accord, j'exagère un peu, mais vous comprenez l'idée). Soit on me listait toutes les facons dont des milliers de gens tombent l'hiver, suivi de très peu de conseils stimulant les lecteurs à braver le danger statistique au-delà d'un tour du pâté de maisons. Voici, quelques conseils «entre les deux», pour les gens qui veulent aller prendre l'air cet hiver, un des plaisirs gratuits qu'on peut encore se permettre en temps de pandémie. Ce sont des petits détails tirés de ma propre expérience, qui pourraient aider à mieux profiter de votre prochaine balade urbaine.

#### Ca marche!

Selon le Toronto's University Health Network, 20 000 Ontariens visitent les urgences chaque année dû à des chutes sur la glace ou la neige. Mais on ne doit pas arrêter de sortir pour autant! Un bon marcheur s'assurera de mettre toutes les chances de son côté avec le bon équipement.

Chose certaine, le meilleur conseil pour



**Humber Bay Park à Etobicoke** 

les marches hivernales est le suivant: On. Prend. Son. Temps.

On ne recule pas d'une semelle Les bottes de marches qui nous permettent normalement de marcher dans les sentiers de terre battue risquent de nous donner une fausse assurance quand le sol est gelé, voire glacé. De plus, elle sont rarement imperméables.

Le centre de recherche du Toronto Rehabilitation Institute du Réseau universitaire de Santé, établi à Toronto, s'intéressait tellement aux glissades et aux chutes et à leur impact qu'il a mis sur pied un système d'évaluation des bottes. Sur leur site bilingue RankMyTreads.com on trouve une liste des bottes approuvées, testées par de vraies personnes sur de véritables surfaces de glace gelée et de glace fondante.

Seulement 65 % des bottes testées ont obtenu leur «flocon de neige». Le prérequis pour obtenir un flocon? La botte doit permettre de gravir une pente inclinée à 7 degrés (soit l'angle légal pour l'abaissement d'un trottoir). Notez qu'ils font un partenariat avec la compagnie Marks et qu'un lien pour chaque botte listée mène vers le site de ventes en ligne de cette compagnie. Si vos bottes ne font pas la cote, on peut considérer l'ajout de crampons pour la marche. Je n'ai pas étudié la question, mais mon point de départ pour me faire une idée serait de consulter les commentaires pour les crampons les plus populaires listés sur Amazon, puis de chercher un fournisseur local offrant un service de livraison ou de pick-up.

# Petit truc qui dépanne

J'ai remarqué que dans les parcs urbains, les gens du quartier n'attendent pas après la Ville pour sécuriser les passages plus risqués sur leurs sentiers favoris. Certains déplacent des cailloux sur les rebords, plus faciles à naviguer quand le reste du sentier est glacé. D'autres ajoutent de la paille pour créer un sol anti-dérapant.

suite en page 16 >

### suite en page 15

Dans le même esprit, j'ai lu une suggestion pas bête du tout. Apportez un petit sac de gravier, de sable ou de litière pour chats non agglutinante pour en répandre sur la surface glacée qui pose un problème avant d'y poser pied.

### Ça tombe à pic

Il y a un grand engouement depuis quelques temps pour les bâtons de randonnée terminés d'un pic. J'en ai moi-même une paire, bas de gamme, achetée chez Canadian Tire et j'ai pu en tester l'utilité depuis un mois. C'est définitivement l'outil dans les ravins, quand on s'attaque à des sentiers qui montent et descendent! Mais je m'en suis aussi servi dans les sentiers en forêt pour pousser les buissons envahissants, pour enjamber les petits cours d'eau et franchir des marches naturelles un peu hautes formées par des rochers. Sur le plat, les bâtons permettent un

Sur le plat, les bâtons permettent un exercice plus complet quand il n'y a pas de glace, et une protection de plus pour garder son équilibre sur les sentiers pavés, parfois bien traîtres à cause de la glace noire. Ceux qui ont des problèmes de genoux disent que ça allège le poids sur les articulations. Sur le site de la Torontoise **Barb Gormley**, une spécialiste de la

marche nordique avec bâtons, on trouve des clips montrant comment bien utiliser les bâtons. Elle est aussi distributrice de bâtons performants pour ceux qui veulent vraiment s'en servir pour le cardio.

Notez qu'on trouve des <u>bâtons</u> dans une très grande brochette de prix. Vous voudrez des bâtons rétractables, plus faciles à ranger, et des embouts de protection pour la marche sur l'asphalte.

# Le téléphone baladeur

Un portable est bien utile pour toutes sortes de raisons: trouver votre chemin, chercher un café sur le chemin, donner un rendez-vous, faire un appel d'urgence... ou reconnecter avec un être cher.

### Chargé de bonnes intentions

Assurez-vous de bien charger votre téléphone avant une balade. Quand je choisis un circuit connu, j'en profite pour appeler ma mère. C'est une façon agréable de passer le temps si votre but principal est de faire de l'exercice. Mais n'oubliez pas que la personne au bout du fil sera à même d'évaluer à quel point vous n'êtes pas en forme en vous entendant souffler comme une locomotive dans le mobile.

Le temps passe vite quand on est en grande conversation, et la batterie se décharge avec le temps. L'air froid vide



Sunnybrook Park à Toronto

plus rapidement les batteries. Gardezvous quelques «barres» d'énergie pour les urgences. Et n'oubliez pas de regarder où vous posez le pied tout en parlant!

#### Vous êtes ICI

Je n'ai pas encore exploré les applications donnant des informations sur les sentiers telle AllTrails, dont plusieurs amis me disent grand bien, mais je suis déjà très contente de ce que je peux voir simplement en consultant Google Map. (Notez qu'il faut un plan de téléphone avec data pour avoir accès à l'Internet sans wifi.) Quel que soit le parc où je me trouve, à Toronto ou ailleurs. Je suis toujours impressionnée de voir le tracé des sentiers lorsque je vérifie ma position sur Google Map. Il suffit d'ouvrir l'application Google Map (que vous aurez au préalable téléchargée sur votre portable) et de cliquer sur la petite flèche pour obtenir votre position et prendre vos repères. J'ai aussi pris l'habitude de faire une prise d'écran de ma position sur Google Map avec mon portable, lorsque je viens de découvrir un petit coin charmant. Ceci me permet ensuite de la partager avec mes amis pour les aider à visiter le même endroit. Vérifiez si cette option est disponible sur votre téléphone.



Martin Goodman Trail en allant vers Cherry Beach à Toronto

suite en page 17 >



Lambton Woods à Toronto

→ suite de la page 6

# Tout est dans le timing

On met en moyenne 15 minutes à franchir 1 km à pied, et donc environ une heure à faire 4 km. Il est bon de connaître son endurance et celle de son compagnon de marche pour déterminer le moment où il faudra rebrousser chemin. Si vous avez commencé la balade en descendant, n'oubliez pas qu'il vous faudra plus d'énergie pour remonter!

#### La meilleure lumière

J'adore la lumière à la tombée du jour, quand les branches baignent dans un halo jaune et les ombres bleues s'allongent sur la neige. C'est pourquoi j'aime planifier mes randonnées de manière à ce que les 15 dernières minutes de marche se fassent avant l'heure du coucher du soleil (entre 17h30 et 18h en février).

#### Pause-pipi

Avec le confinement, nous avons perdu une ressource inestimable: l'accès aux toilettes des cafés!

Avant, j'aimais bien m'accrocher un americano avant d'entreprendre une balade. Étant donné l'effet diurétique du café, je trouve maintenant plus prudent d'attendre la fin de la marche pour me payer la traite. En hiver, il n'y a plus de feuilles dans les buissons... Consciente de ce problème, la Ville de Toronto a d'ailleurs décidé d'ouvrir plus de salles de bains publiques, normalement fermées durant l'hiver. On trouve même sur le site de la ville une carte interactive l'<u>emplacement</u> <u>des toilettes</u> ouvertes dans les parcs cet hiver.

#### Choisir la bonne balade

Il y a toutes sortes de raisons pour faire une balade, chacune aussi valable que l'autre, mais offrant des bénéfices différents. Sortir prendre l'air n'est pas la même chose que vouloir faire de l'exercice cardio-vasculaire. Reconnecter avec les copines en se baladant est bien différent d'une marche contemplative en communion avec la nature. En déterminant quel est votre besoin en ce moment, vous serez en meilleure position pour choisir votre compagnon de marche. On s'adapte

Je connais un monsieur fringant de 80 ans qui a une grande amie de 90 ans à la mobilité réduite. Il remarquait qu'à vouloir respecter le rythme de son amie, il était en train de perdre la forme parce qu'il ne marchait plus autant. Qu'à cela ne tienne! Il a choisi de faire seul ses grandes marches aérodynamiques, et de refaire plus tard dans la journée de petites marches tranquilles avec son amie, pour la motiver à faire de l'exercice.

suite en page 18 🍑



Cherry Beach à Toronto

#### ⋺ suite de la page 17

# Ne pas présumer

J'ai récemment fait une balade de ravin vers 9h30 sur un sentier gelé. Sur le chemin du retour, vers 11h15, la terre avait dégelé au soleil et la boue a rendu le terrain glissant. J'avais heureusement mes bâtons. Bref, même si on parcourt un sentier qu'on connaît, il ne faut présumer de rien et rester vigilant. Non seulement ses conditions changeront d'un jour à l'autre, elles risquent de changer dans une même journée.

Les sentiers pavés peuvent avoir l'air secs, mais il arrive qu'ils soient couverts par endroit de «glace noire» invisible. La belle neige fraîchement tombée camoufle souvent des plaques de glace. Les bordées de neige couvrent parfois des trous ou des racines.

Les façons de faire varient d'une municipalité à l'autre. La Ville de Toronto fait des efforts pour aider ses citoyens à garder la forme. Elle a listé sur son site les parcs bénéficiant de maintenance tout au long de l'hiver.

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 ou communiquez avec l'auteure à nathalie@torontourbangems. com.



**Crothers Woods à Toronto** 



À l'est du Guild Inn à Scarborough

# Le café de Muriel pour la St-Valentin





Février est le mois de l'amourrr et de l'amitié !! Alors, voilà la raison idéale pour se rencontrer entre amis surtout en ce temps de confinement obligatoire provoqué par la pandémie. Je vous invite donc au Café de St-Valentin virtuel des aînés qui aura lieu **mercredi le 10 février de 13h30 à 14h30. (1h30-2h30).** 

A retenir pour notre belle rencontre amicale:

1. Portez un vêtement et/ou accessoire rouge/rose ou de St-Valentin



2. Ayez un verre rouge ou un verre contenant un liquide rouge



3. Ayez un jeu de cartes ; Choisissez-vous 10 cartes

4. Réfléchissez aux questions suivantes:



- Si j'avais seulement 1 carte de St-Valentin en main, je la donnerais à ??? et pourquoi???
- Quelle est selon vous la qualité la plus importante chez un ami/une amie?
- Je vais faire une différence chez un ami/une amie en ce mois de l'amour et de l'amitié qu'est février en....
- 5. Une photo de votre meilleur ami et/ou vos meilleurs amis.

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

https://uso2web.zoom.us/j/82644996556

Meeting ID: 826 4499 6556

Passcode: 858347

One tap mobile

- +15873281099,,82644996556#,,,,\*858347# Canada
- +16473744685,,82644996556#,,,,\*858347# Canada

Soyez des nôtres pour ce rendez-vous virtuel entre amis même si votre horaire ne vous permet que quelques minutes!!



# Atelier créatif - Rêver 2021



# Collaboration FARFO et Elder Abuse Prevention Ontario

Le 1<sup>er</sup> février 2021 de 13h à 14h, la FARFO, en collaboration avec Elder Abuse Prevention Ontario et Fierté des aînés - Ottawa, vous propose un webinaire en français sur le thème : les aînés des communautés LGBTQ en foyer de soins de longue durée : Vulnérabilités, enjeux systémiques et pandémie de COVID-19.

Carmen Paquette, qui co-animera ce webinaire, a participé à la rédaction d'un mémoire sur le sujet à destination de la commission d'enquête sur les foyers de soins de longue durée, et vous en présentera le contenu.

Pour vous inscrire à ce webinaire, utilisez le lien qui suit : <a href="https://uso2web.zoom.us/webinar/register/">https://uso2web.zoom.us/webinar/register/</a> WN\_tI5F\_shcQXqU8Ed21BfoUw

Au plaisir de vous y voir nombreux!

# Les nouvelles de la région du sud-ouest



Par Lise Leblanc

# Club d'Âge d'Or, Le Foyer de Pointe-aux-Roches

La Fête des 80-90-100 ans à l'automne a dû être annulée à cause de la pandémie! Les membres de l'exécutif ont pris la décision de leur donner un billet pour un repas gratuit d'un restaurant de la région. Cela fut bien reçu par ces 8 membres, 6 qui avaient atteint 80 ans et 2 qui avaient atteint 90 ans pendant l'année 2020.

La région de Windsor-Essex étant en confinement, les membres de l'exécutif en ont profité pour offrir un repas gratuit aux membres qui le désiraient. Le repas de pâtes et sauce à la viande, salade, petit pain et dessert, préparé au Club, a été servi à 82 membres le 9 décembre. Cela fut bien apprécié par tous.

Madame Juliette St-Pierre, présidente du Club, espère pouvoir offrir d'autres repas pour les membres pendant ce temps de confinement.

# Carrefour des Adultes et Aînés francophones de London

À London en Ontario, les aînés ont encore une fois montré leur détermination afin d'obtenir du soutien. C'est ainsi que depuis quelques mois, une navette a été mise en place pour les aider dans leurs déplacements. Ce système permet aux aînés de 65 ans et plus qui n'ont pas de moyen de transport efficace d'aller faire leurs courses alimentaires, d'aller à la banque, ou encore à leurs rendezvous médicaux. Ce service est aussi disponible aux aînés avant moins de 65 ans et qui ont des problèmes de santé ne leur permettant pas d'utiliser les transports en commun.

La navette avait initialement été proposée pour permettre aux aînés de venir aux activités sociales organisées par et pour eux durant la semaine. Avec la pandémie et la fermeture des lieux de rencontre, les activités ont été transposées en ligne dans la mesure du possible. Un sondage a été fait auprès des aînés pour identifier leurs besoins dans cette nouvelle situation d'isolement. Cette



Anne Henning a initié les retraités de Peel à la cuisine.



initiative fait partie d'une subvention du Senior Community Grant et de la Fondation Trillium de l'Ontario, Une belle preuve qu'en matière d'accès et de droits, il suffit de communiquer efficacement pour obtenir l'aide dont on a besoin, nous dit madame Adeline Le Roy, responsable du soutien à la communauté des adultes et aînés francophones de London.

#### Retraite active de Peel

Le 31 décembre dernier, près d'une quarantaine de personnes ont levé leurs verres pour dire adieu à cette année 2020 particulièrement difficile. Les rencontres virtuelles ont été les soupapes pour évacuer le stress et combler le besoin de briser cette solitude imposée.

Le comité de programmation a encore une fois fait des prouesses pour offrir une programmation d'hiver variée, lancée le 6 janvier, en soulignant également la Fête des Rois avec un quiz sur cette fête. Expérience ludique bien reçue qui donne le coup d'envoi pour ajouter ce genre d'activités de façon régulière pour muscler les méninges.

« On ne fera pas de pain...mais des soupes lors de notre rencontre "on popote et on papote" le 26 janvier, nous dit Françoise Myner, secrétaire du Conseild'administration. Anne Henning nous a initiés à cuisiner en direct en décembre dernier et nous avons eu beaucoup de plaisir. »

Patrick Padja, promoteur de la santé pour Welfort, a offert un programme d'exercices de renforcement musculaire à faible impact, toujours en virtuel. Un beau groupe enthousiaste a relevé le défi le 15 janvier.

Le 28 janvier, une conférence sur le parcours artistique de l'oeuvre de Clément Bérini, artiste peintre francoontarien de renommée, a été présentée par Lise Goulet, nièce de l'artiste.

Février, mois dédié à l'histoiredes Noirs, Gabriel Osson, auteur bien connu, propose un atelier le 3 février sur le thème « Sous surveillance ». Il sera question entre autres de la contribution des Noirs au Canada et à la francophonie.



# Centre de l'Identité et de la Culture Africaines

Notre histoire, nous voulons la transmettre



Nos valeurs:
Justice sociale
Intégrité
Amour de l'autre dans la diversité
Respect de soi et de l'autre
Inclusion
Affirmation de soi

Notre culture, nous voulons la raconter!



#### Chers Lecteurs (rices) du VIVRE+ de la FARFO

C'est avec un grand plaisir que nous vous écrivons aujourd'hui! Le CICA est un organisme pour le bien-être des familles. Que seront nos familles et les transmissions de sagesse et de connaissances sans nos aînés? Nos aînés, nous les valorisons et les respectons, ce sont des valeurs bien ancrées dans les traditions africaines. Dans les prochaines lignes, nous vous parlons de ce que nous faisons. Les membres du CICA ont hâte de rencontrer des membres de la FARFO afin de bâtir des ponts intergénérationnels.

#### Qui sommes-nous?

Le Centre de l'Identité et de la Culture Africaines, le « CICA » est un jeune organisme à but non lucratif, offrant des services visant à accompagner les jeunes à prendre conscience de l'identité, des valeurs et de la culture des personnes Afro-descendantes afin de bâtir des communautés fières, ambitieuses, inclusives et prospères pour un Canada gagnant.

#### Nos axes d'intervention?

Nous remplissons notre mission au travers de plusieurs activités offertes à la Communauté et se déroulant dans un environnement multiculturel et inclusif.

Notre public cible reçoit et bénéficie de connaissances dont il n'a pas accès dans les médias habituels.

Nos ateliers sont très variés : cours d'histoire, contes, poèmes, poésies, ateliers d'affirmation de soi, histoire et géographie de l'Afrique, personnalités afrodescendantes... pour ne citer que ceux-là

Seriez-vous capables de citer des monuments historiques du continent Africain ou des emblèmes locaux à l'image de la Tour CN de Toronto?

Suivez-nous pour découvrir Les Monuments Historiques Africains lors de nos visites touristiques sur le continent en cette fin d'année ...









Nos thématiques s'articulent autour des axes suivants :

- Histoire, Arts et Culture
- Littérature
- Économie et Entrepreneuriat
- Éducation au Leadership
- Confiance en soi
- Mentorat
- Communication
- Activités sociales

Depuis janvier 2021, Natacha et Rubi nous présentent "Le Royaume du Cheveu", un atelier sur la confiance et l'affirmation de soi



#### Nos ambitions?

Éduquer, Valoriser et Inspirer sont nos mots d'ordre!

Notre centre est une vraie école de formation des futurs ambassadeurs canadiens afin qu'ils se sent en confiance, fiers de leurs identités, non seulement pour défendre le multiculturalisme dont ils sont issus, mais également pour représenter le Canada débarrassé du racisme.

#### Frederick Douglass a dit

#### « Il est plus facile d'élever des enfants forts que de réparer des adultes brisés. »

- Bâtir des futurs leaders fiers, entiers, sans complexes, valorisant tous et chacun
- Détruire progressivement les idées négatives reçues, souvent insidieuses, vis-à-vis des Afrodescendants, particulièrement chez les jeunes
- Contribuer à une meilleure connaissance de l'histoire et de la diversité de l'identité noire, dans un souci d'intégration et d'ouverture
- Créer des collectivités économiquement fortes, soudées et plus homogènes afin de répondre aux enjeux sociaux de notre temps
- Permettre aux jeunes de rêver grand, sans limite et en faire à leur tour de futurs mentors

#### Restons en contact!

Visitez notre site internet et profitez-en pour consulter notre magazine mensuel « *Le Griot du CICA* » au <a href="https://cica-aicc.com">https://cica-aicc.com</a>

Accéder au numéro 3 de janvier 2021 <u>ci-contre</u>

Nous sommes aussi actifs sur les réseaux sociaux :





Facebook

Instagram

Vous êtes les bienvenus à nos prochains événements, ici!

Comment nous soutenir? Plusieurs options s'offrent à vous : Bénévolat, Membriété, Commandite, Partenariat. Contactez-nous à <u>info@cica-aicc.com</u>

On a hâte de vous lire!

### L'Équipe CICA



# Création de collectivités-amies des aînés francophones

En décembre 2020, la FARFO a reçu une subvention du ministère des Services aux aînés et de l'accessibilité (Ontario) qui permettra de favoriser la création de collectivités-amies des aînés francophones.

La FARFO travaillera en collaboration avec l'AFMO, Seniors Health Knowledge Network (SHKN) et un nombre limité de municipalités francophones de la province afin d'appuyer la sensibilisation auprès des collectivités-amies des aînés quant aux besoins courants des francophones. La FARFO engagera les parties prenantes pour développer et l'améliorer les services pour aînés, pour augmenter la capacité et pour créer les outils nécessaires à l'épanouissement des aînés francophones en Ontario.

Cette initiative s'insère dans le cadre des recommandations du Livre blanc provincial «Le vieillissement des francophones en Ontario», qui recommandent de «faire des pressions au niveau municipal pour s'assurer que des services sociaux et communautaires en français soient disponibles dans toutes les régions identifiées».

Il est recommandé que les municipalités de l'Ontario qui ne participent pas déjà au programme de promotion du vieillissement actif Villes-amies des aînés adoptent cette approche. L'objet est d'inciter les villes à mieux s'adapter aux besoins des aînés de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité (Organisation mondiale de la Santé, 2007).

Nous voulons souhaiter la bienvenue à Marc Chénier qui travaillera sur ce dossier.

Pour communiquer avec lui, envoyez un courriel à: m.chenier@me.com





# L'Entité 1 a besoin de vous!

Vous êtes francophone et êtes âgé(e) de 55 ans et plus, vous avez des limitations fonctionnelles ou vous prenez soin d'une personne âgée ou d'un être cher qui est âgé, fragile ou ayant des limitations fonctionnelles?

Vous habitez dans les comtés de Windsor Essex, Chatham-Kent, Sarnia-Lambton, Grey – Bruce, Huron – Perth, London – Middlesex, Elgin ou Oxford?

L'Entité de planification des services de santé en français Érié St. Clair/ Sud-Ouest mène un sondage auprès de la population francophone sur son territoire afin d'obtenir des données actualisées sur les besoins en soins à domicile et en milieu communautaire et les soins de longue durée de la communauté francophone. Toutes

les informations recueillies serviront à alimenter un rapport d'étude et à appuyer les recommandations.

Le sondage sera ouvert jusqu'au 5 février 2021. Il ne devrait vous prendre que quelques minutes à remplir. Si vous connaissez quelqu'un qui serait concerné, n'hésitez pas à lui partager l'information.

Cliquez sur le lien suivant pour répondre au sondage :

https://fr.surveymonkey.com/r/ WYGBG3S

Enfin, si vous avez besoin d'aide pour répondre au sondage ou pour accéder à ce sondage en anglais, communiquez avec Guy Mian à

gmian@entite1.ca.

L'Entité 1 vous remercie.

# Lancement de la PCFAD

# Une première au pays en alphabétisation et formation de base

Par Gabrielle Lopez
Directrice générale, Coalition
ontarienne de formation des adultes
(COFA)

À l'approche de de la Journée de l'alphabétisation familiale le 27 janvier, la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA) et ses partenaires ont procédé au lancement aujourd'hui de la plateforme canadienne de formation à distance, (PCFAD). Le lancement s'est déroulé de manière virtuelle sur YouTube avec les partenaires d'un bout à l'autre du Canada.

La plateforme canadienne de formation à distance repose sur le principe de l'apprentissage tout au long de la vie, dans toutes les sphères de la vie. Le volet central de la formation porte sur l'amélioration des compétences essentielles et génériques en littératie, numératie, littératie informatique, communication, gestion de conflits, entre autres. La PCFAD s'adresse aux adultes francophones ayant un faible niveau de compétences dans ces domaines afin de les aider à se préparer à l'emploi et aux besoins marché du travail local.

« La PCFAD vient réduire le fossé numérique en compétences essentielles et génériques dans les communautés de langue officielle en situation minoritaire (CLOSM). Cette première nationale était attendue. Nous sommes fiers de l'expertise développée en Ontario qui, grâce à la plateforme, rayonne maintenant ailleurs au pays par le biais de chacun des partenaires », a déclaré la directrice générale de la COFA, Gabrielle Lopez.

Six partenaires engagés prennent part à l'initiative : la COFA (Ontario), le Collège Mathieu (Saskatchewan), Pluri-Elles (Manitoba), The Learning Centre Literacy Association (Alberta), le Collège de l'île (Îledu-Prince-Édouard) et l'Équipe d'alphabétisation de la Nouvelle-Écosse (Nouvelle-Écosse).

« La plateforme nous permet de livrer une formation personnalisée, ludique et complémentaire à nos programmes en présentiel. C'est une chance inouïe de rejoindre davantage de personnes apprenantes francophones », a expliqué le président du Collège de l'Île, Donald DesRoches.

Le projet, qui s'étend jusqu'en mars 2023, est financé par le Gouvernement du Canada, par l'entremise du Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles (BACE) et Emploi et développement social Canada. Une première cohorte de 35 personnes apprenantes a amorcé les cours à l'automne 2020. L'offre de cours sera bonifiée dans les mois à venir.

« Le gouvernement du Canada est fier d'appuyer la PCFAD par l'entremise du BACE. Il s'agit d'une initiative porteuse pour les personnes apprenantes qui désirent se préparer à obtenir et à conserver un emploi. La PCFAD vient faciliter l'intégration de compétences dans des programmes de formation en français dans les CLOSM au Canada. C'est un véritable pont virtuel de formation qui renforce les capacités et les compétences essentielles des adultes francophones à travers

le pays » a conclu la ministre de l'Emploi, du Développement de la main-d'oeuvre et de l'Inclusion des

personnes handicapées, l'honorable Carla Qualthrough.

#### À propos de la COFA

La COFA avec ses 27 membres et 42 points de services promeut l'offre et le maintien de services de formation de qualité en développement des compétences essentielles et génériques pour tous les francophones de l'Ontario.

### À propos du BACE

Le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles (BACE) a comme mandat d'aider les adultes canadiens à améliorer leur niveau d'alphabétisation et leurs compétences essentielles afin de leur permettre de mieux se préparer à occuper un emploi, à trouver un emploi et à le conserver, ainsi qu'à s'adapter et à réussir au travail.

#### À propos du Collège de l'Île

Le Collège de l'Île est l'établissement postsecondaire public de langue française à l'Île du Prince-Édouard. Il compte deux campus, à Wellington ainsi qu'à Charlottetown, et un centre de formation à DeBlois. Ces trois centres offrent de la formation en plusieurs modes, soit présentiel, à distance à l'aide de systèmes de vidéoconférence et en virtuel.

# Lancement d'un processus simplifié de réclamation des frais de bureau à domicile pour les Canadiens travaillant de la maison en raison de la pandémie de COVID-19

# Agence du revenu du Canada

Cette année a été marquée par des défis sans précédent liés à la pandémie de COVID-19. Ayant été appelés à travailler de la maison de façon tout à fait inattendue, des millions de Canadiens ont dû aménager un espace de travail dans leur cuisine, leur chambre à coucher ou leur salon.

En réponse à cette situation, la ministre du Revenu national, l'honorable Diane Lebouthillier, a apporté aujourd'hui des précisions supplémentaires sur la façon dont l'Agence du revenu du Canada a rendu plus accessible la déduction pour frais de bureau à domicile et simplifié la façon dont les employés peuvent déduire ces dépenses dans leur déclaration de revenus des particuliers pour l'année d'imposition 2020. Les employés qui veulent déduire des frais de bureau à domicile plus importants peuvent tout de même choisir d'utiliser la méthode actuelle détaillée pour calculer leur déduction pour frais de bureau à domicile.

Les employés qui ont travaillé à partir de la maison plus de 50 % du temps au cours d'une période d'au moins quatre semaines consécutives en 2020 en raison de la COVID-19 seront admissibles à la déduction pour frais de bureau à domicile pour l'année d'imposition 2020. Une période d'admissibilité plus courte veillera à ce qu'un plus grand nombre d'employés puissent demander la déduction qu'il n'aurait autrement été possible selon la pratique de longue date.

Une nouvelle méthode à taux fixe temporaire permettra aux employés admissibles de demander une déduction de 2 \$ pour chaque jour où ils ont travaillé de la maison pendant cette période, ainsi que 2 \$ pour chaque jour supplémentaire où ils ont travaillé de la maison en 2020 en raison de la COVID-19, jusqu'à concurrence de 400 \$. De plus, selon cette méthode, ils n'auront pas à obtenir un formulaire T2200 ou T2200S rempli et signé par leur employeur.

Afin de simplifier le processus pour les employés choisissant la méthode détaillée, l'Agence a lancé aujourd'hui des formulaires simplifiés (T2200S et T777S) ainsi qu'un calculateur conçu spécialement pour faciliter le calcul des frais de bureau à domicile.

Pour en savoir plus, allez à canada.ca/arc-frais-bureau-domicile



Un projet du
Rayon Franco
de Cochrane.
Pour recevoir
ce journal
numérique par
courriel ou
Facebook:
lerayonfranco@
gmail.com



Vous cherchez à joindre les activités virtuelles de la FARFO?

Allez visiter le site web de la FARFO à :

https://farfo.ca/connectaines/

ou contactez Mireille à info@farfo.ca

# **PROGRAMMATION FÉVRIER 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3 <b>13h30 :</b> Protéger vos finances	4  11h: Atelier sur la santé mentale: la démence	5 <b>10h30:</b> Exercices sur chaise
8 <b>10h30</b> : Venez discuter sur La St- Valentin	9 <b>16h</b> : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)	10 <b>14h30</b> : Atelier avec COPA 1/3	11h: Santé mentale <sup>!</sup> opioïdes et autres médicaments 13h30: Café causerie: Préjudices sexuels des aîné.e.s	12 10h30: Exercices avec bâton
15	14h30 : Atelier avec COPA 2/3	10h: Atelier de 17 mémoire: Ton cerveau au boulot 11h30:Dîner causerie	11h: Santé mentale: cannabis & alcool 13h30 : Tournée virtuelle: trésors du ROM	10h30: Exercices 19 pieds, genoux, chevilles 13h30: Café causerie: Prodiguer des soins
10h30 : Venez discuter: Faites travailler vos méninges 13h30 : Création de mandalas avec CALACS	23 <b>11h30:</b> Dîner causerie <b>16h</b> : Au delà de l'arc- en-ciel (LGBTQ friendly)	<b>10h</b> : Atelier de <sup>24</sup> mémoire: Ton cerveau au boulot <b>14h30</b> : Atelier avec COPA 3/3	11h: Santé mentale:25 jeux de hasard & d'argent 13h30: Café causerie: Maltraitance des ainée.s	10h30: Exercices avec ballon
	1 (800) 819-3	ECHNIQUE: 236, POSTE 2058 ISCRIPTIONS SUR	Financé en partie par le gouvernemen du Canada par le biais du programm Nouveaux Horizons pour les aîné:	·   Canada





# Merci à nos partenaires

HTTPS://FARFO.CA/CONNECTAINES/



du Témiskaming













# 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

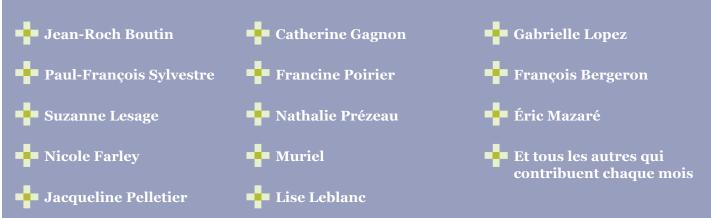
Le magazine qui donne à votre enfant l'avantage de 20%

20more.ca

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



# MERCI À NOS COLLABORATEURS DE FÉVRIER



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

Comme beaucoup d'entre vous, je souffre du COVID blues. Je travaille de longues heures dans mes bénévolats variés, mais sans la récompense des rencontres et des conversations autour de la table. Le temps est long.

Le Vivre+ occupe au moins une semaine à deux semaines par mois à temps plein, parfois plus. Je pense que c'est le temps de demander de l'aide pour répartir un peu les tâches de rédactrice en chef.

Si vous avez le goût ou le temps, et que vous voulez m'aider à former une équipe d'édition du magazine, je vous demande de m'envoyer une petite note à editricevivreplus@farfo.ca . Nous pourrions former une équipe pleine de positivité et continuer à représenter les intérêts de notre communauté franco-ontarienne.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles,

Suzanne