

MARS 2021

LE MAGAZINE

VIVRE



LA VOIX DES ÂÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

NOUVEAUTÉS



ENEZ DÉCOUVRIR LES  
NOUVELLES PLATEFORMES VIVRE+

|      |                                                |
|------|------------------------------------------------|
| P.2  | → <b>Mot du président</b>                      |
| P.3  | → <b>Éditorial</b>                             |
| P.4  | → <b>Grand dévoilement!</b>                    |
| P.5  | → <b>Les plateformes Vivre+</b>                |
| P.6  | → <b>Le canal Vivre+</b>                       |
| P.7  | → <b>Le blogue Vivre+</b>                      |
| P.8  | → <b>Connect Vivre+</b>                        |
| P.9  | → <b>Trois émissions sur l'immigration</b>     |
| P.10 | → <b>Information juridique virtuelle</b>       |
| P.11 | → <b>De ConnectAînés à Connect Vivre+</b>      |
| P.12 | → <b>Programmation Connect Vivre+</b>          |
| P.13 | → <b>Clins d'oeil</b>                          |
| P.15 | → <b>De fil en aiguille</b>                    |
| P.17 | → <b>Le Mois de la nutrition</b>               |
| P.19 | → <b>Location frauduleuse</b>                  |
| P.20 | → <b>Récit: Emmanuel</b>                       |
| P.21 | → <b>Roman: un secret trop lourd</b>           |
| P.22 | → <b>Suivez la guide de Toronto</b>            |
| P.27 | → <b>Notre projet de tablettes</b>             |
| P.28 | → <b>Création de mandalas à Ottawa</b>         |
| P.29 | → <b>Programmation de Retraite en Action</b>   |
| P.33 | → <b>Le nouveau MIFO</b>                       |
| P.34 | → <b>Étude sur les aînés LGBTQ+</b>            |
| P.35 | → <b>Sondage du canal Vivre+</b>               |
| P.36 | → <b>Nouvelles du Sud-Ouest</b>                |
| P.37 | → <b>Agression au Centre Booth</b>             |
| P.38 | → <b>À propos de l'Université Laurentienne</b> |
| P.39 | → <b>I-express.ca pour les élèves</b>          |
| P.40 | → <b>Mot de la fin</b>                         |

# Mot du président



Comme vous pourrez voir dans le magazine, notre équipe travaille fort et nous voyons des résultats. Nos activités, malgré la pandémie, continuent de se multiplier.

Nous avons tous hâte de retrouver les activités en personne des FARFO régionales et de leurs partenaires, et nous vous tiendrons informés quand le temps sera venu. Nous attendons comme vous que la campagne d'immunisation et les conditions sanitaires reviennent à la normale, bien que celle-ci risque d'être différente.

Nous suivons de près ce mois-ci le projet de Loi C-213, soit le cadre juridique en matière d'assurance-médicaments. Cette loi va donner au gouvernement fédéral des outils pour que les provinces, qui administrent les soins de santé, soient obligées d'étendre la couverture de médicaments à prix abordable pour tout le monde.

Un Canadien sur cinq n'a pas de couverture adéquate, ou aucune protection, incluant les aînés qui sont limités à certains médicaments selon leur programme provincial. Plusieurs aînés à revenus modérés doivent choisir entre certains soins ou médicaments et d'autres besoins de base.

Il est grand temps que cette loi, qui avait été pensée quand le programme de soins de santé universel a commencé, donne au Canada une puissance d'achat qui réduira les coûts à long terme pour tout le monde, incluant les compagnies d'assurance.

Je ne suis pas économiste, mais les politiciens doivent regarder ce projet de loi avec la nouvelle lentille de soins pour tous que la COVID nous a malheureusement rappelée.

La FARFO n'est pas un organisme de revendications, mais nous sommes des observateurs chevronnés et nous allons garder un œil sur ce grand développement. Si les provinces doivent accepter des normes nationales pour recevoir leur argent du fédéral, peut-être que des normes sur les soins de longue durée suivront. Et sur ce sujet, nous serons certainement intéressés.

*Jean-Rock*



# Pour le service en français, appuyez sur le 2

Il y a une grande différence entre une réforme de la Loi sur les langues officielles et le bilinguisme officiel. Madame la ministre Joly nous offre un peu de réconfort en s'assurant de consulter les Québécois et les francophones hors Québec sur les changements requis pour que nous continuions à avoir des services du fédéral en français, en appuyant sur le 2, tout en ignorant le manque total de ces services dans l'ensemble de nos besoins pour vivre et mourir dans notre langue. Un tour de passe-passe politique qui a fonctionné depuis plus de 50 ans, et qui risque de réussir encore une fois. On discute d'une chose pour ne pas discuter d'une autre.

La Loi sur les langues officielles, depuis 50 ans, nous a convaincus que nous sommes porteurs de la deuxième langue du pays. Nous avons tous le même réflexe quand on appelle le gouvernement. Nous appuyons sur le 2 dès le début, car nous ne sommes jamais numéro 1. L'anglais et le français, langues égales mais pas vraiment, selon une série de paramètres qui font que nous n'avons jamais été égaux.

Après de longues batailles, les provinces, sous la pression du gouvernement fédéral, ont accepté de nous permettre d'éduquer nos enfants en français. La majorité d'entre eux a trouvé du travail en anglais, car malgré la croyance populaire, un poste bilingue est une métaphore pour un poste en anglais occupé par une personne qui parle aussi français. La langue de travail reste la même. Mais je ne vous apprend rien de nouveau.

Je reviens à des observations que nous avons faites au cours des derniers mois. L'absence de services en français dans les soins de santé

et les soins de longue durée, les services à domicile et autres services essentiels a causé des problèmes, et des situations tragiques. Lorsqu'on parle de standards de soins pour l'ensemble du pays, on omet l'importance de la langue dans la livraison des services. Le bilinguisme national n'a jamais été populaire sauf pour soutenir une image sur la scène internationale. Pourtant, le gouvernement fédéral a l'outil parfait pour que les provinces prennent le principe de l'égalité des peuples fondateurs, de l'égalité des langues officielles au sérieux... et cet outil, c'est l'argent.

Lorsque nous transférons de l'argent à un contracteur, nous savons qu'il faut mettre des conditions pour nous assurer que le travail soit fait selon nos attentes. Si nous voulons une cuisine blanche avec un comptoir de granit, le contracteur va acheter les matériaux en conséquence et faire le travail. Le fédéral a déjà mis des conditions dans les transferts de paiement en éducation. C'est maintenant le temps de demander les mêmes conditions de livraison pour tout ce qui touche la santé et les soins de longue durée.

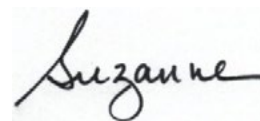
Comme jeune Canadienne, j'ai choisi de travailler et vivre un peu partout au Canada, car on m'avait promis que je pourrais vivre en français partout, et qu'on apprécierait mes talents partout. J'ai appris l'anglais et fait ma valise. Cinquante ans plus tard, la pandémie et la retraite me font réfléchir sur les dernières années de ma vie. Toutes ces étapes se feront en anglais. Tous les services, contacts, décisions, se feront dans une autre langue que la mienne. Si jamais je perds mes habiletés en anglais, comme le feront plus d'un aîné sur cinq, je ne pourrai même pas participer aux décisions pour ma

qualité de vie, ou le contexte de ma mort.

On m'a vendu la promesse de l'égalité des deux langues, on m'a fait miroiter le bilinguisme officiel du pays, mais sans jamais mettre en place des conditions pour que mes concitoyens anglophones comprennent que c'est un droit, une obligation. On m'a fait appuyer sur le 2 pour que je comprenne qu'on me fait une faveur de pouvoir demander le service dans ma langue. Ma province, quant à elle, m'a fait miroiter un ministère des Services en français pour ensuite reléguer le tout à un statut de deuxième classe. Madame Joly, quant à elle, est sous l'impression qu'il n'y a des francophones que dans l'est ontarien et au Québec. Elle l'a redit la semaine dernière en entrevue avec l'Actualité.

Il est temps de relancer le débat et d'avoir une vraie conversation sur la place du français dans l'identité canadienne. Le déclin de notre pourcentage démographique, le manque de pouvoirs de la Loi sur les langues officielles, et le manque de redevabilité du gouvernement fédéral envers les Canadiens-Français, s'ils continuent, vont effacer notre présence du vivant de nos enfants. Je ne suis pas une citoyenne de deuxième classe, je suis une fière Canadienne-Française qui mérite d'avoir les mêmes standards de vie que mes concitoyens anglophones. Il est grand temps de le rappeler aux politiciens.

Humblement,



# GRAND DÉVOILEMENT!



**D**epuis quelques mois, l'équipe de la FARFO, avec l'aide de ses partenaires de production, Le Réveil et Livestream Junkies, prépare une initiative pour concerter toutes ses activités virtuelles et sa programmation.

C'est certain qu'en temps de pandémie, le virtuel est devenu important, et nous constatons que c'est un outil soutenable à long terme et important, même en temps « normal ».

Avec le lancement de notre nouveau site web, un nouveau logo à l'automne 2020, et plusieurs nouvelles initiatives comme ConnectAînés, il est devenu clair qu'il nous fallait une plateforme à multiples facettes pour assurer que les informations soient partagées avec nos membres de façon variée et cohérente, et qu'elles soient accessibles. Il est aussi important de permettre à tous les organismes et à tous nos partenaires qui œuvrent auprès des personnes aînées et retraitées franco-ontariennes d'avoir une façon de

rejoindre les membres de notre fédération.

À travers le magazine, vous trouverez les logos et les descriptions des quatre volets de la Plateforme Vivre+, soient: le magazine (que vous lisez présentement), le blogue, le Connect et le Canal.

Le Canal Vivre+ est une des initiatives que la FARFO est très fière de révéler à ses membres. Mais qu'est-ce que c'est au juste? Chaque série consiste en 12 émissions diffusées en « live » (en direct) sur des thèmes variés. Mais c'est surtout la perle rare que cherchent les personnes franco-ontariennes aînées et retraitées pour raconter leurs histoires dans leurs accents. D'ailleurs les thèmes des émissions varient de saison en saison pour mettre en vedette des sujets importants ou pour les divertir. Lors de notre première saison, de la mi-mars jusqu'en juin, nous aborderons les thèmes suivants: l'intergénérationnel, les communautés LGBTQ+,

l'immigration et l'entrepreneuriat.

Dans 2 semaines, nous allons vous dévoiler les quatre animatrices de ces émissions et nous vous assurons que c'est un groupe de femmes du tonnerre ! Qui sait, peut-être serez-vous à l'affiche d'une de ces émissions ?

Pour aider à faire le lien entre nos activités et les nouveaux logos, nous avons parsemé les 4 logos (ou l'icône connexe) de notre plateforme dans le présent magazine. Vous constaterez, par exemple, que sur la page du calendrier d'activités du mois de mars, le nouveau logo du Connect Vivre+ y apparaît, ainsi que sur les pages d'articles au sujet des activités connexes de ce média.

Nous sommes fiers du travail de toute l'équipe de la FARFO et de ses partenaires, qui ont su assurer que cette vision devienne réalité.

– Mireille Roy, Coordinatrice de la programmation de la FARFO



LA PLATEFORME

# VIVRE

**FARFO**  
Fédération des aînés et des retraités  
francophones de l'Ontario

LE MAGAZINE  
**VIVRE**

## Le Magazine Vivre +

Le bulletin d'actualités mensuel de la FARFO donne une voix aux aînées et aînés francophones de l'Ontario. Le magazine est rempli d'articles et d'informations destinés aux aînées et aux aînés.

LE CANAL  
**VIVRE**

## Le Canal Vivre+

Un site Web d'émissions diffusées « live » ou « en direct » qui cible une population générale de 50+ afin de les informer et de les divertir.

CONNECT  
**VIVRE**

## Connect Vivre+

Une plateforme virtuelle (Zoom) qui permet un espace aux organismes, enthousiastes et partenaires de faire des ateliers plus intimes, des partages et des discussions sur des sujets variés.

LE BLOGUE  
**VIVRE**

## Le blogue Vivre+

Celui-ci donne place aux actualités qui seront documentées sur notre site Web et partagées sur les réseaux sociaux.



Avec des séries animées par  
4 personnalités franco-ontariennes,  
le Canal Vivre+ promet de démarrer en force!

**PREMIÈRE ÉMISSION PRÉVUE POUR LA MI-MARS!**

Restez à l'affût des nouveautés en vérifiant  
notre site web régulièrement : <https://farfo.ca>

Émission intergénérationnelle



Émission LGBTQ+



Émission d'entrepreneuriat



Émission sur l'immigration



MATHILDE • SABINE • NATHALIE • FAYZA

# C'est quoi un BLOGUE?

***Pour nous, à la FARFO, le BLOGUE fait partie d'une section de notre site Web ([www.farfo.ca](http://www.farfo.ca)) consacré aux chroniques thématiques présentées sous forme de billets ou d'articles.***

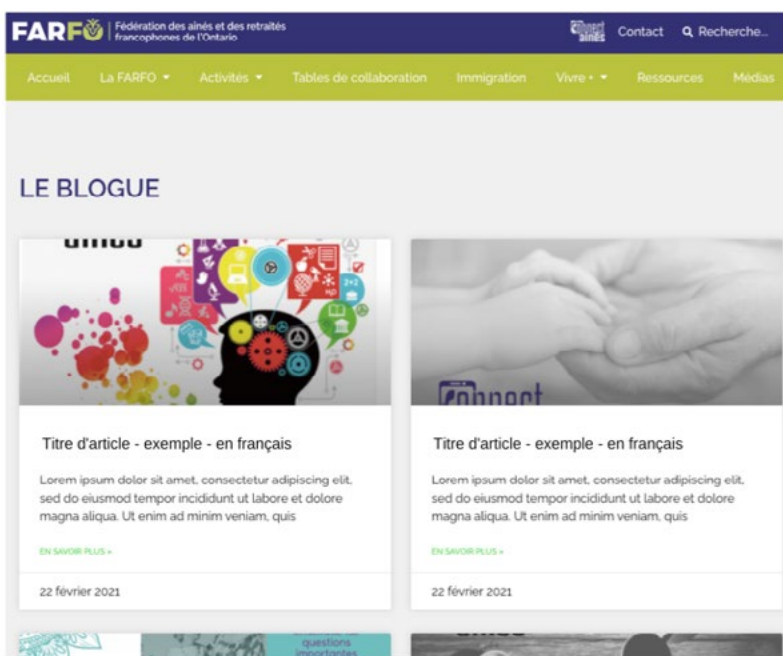
Dans le prochain mois, nous publierons des articles sur divers sujets, entre autres, sur la santé, l'immigration, les soins de longue durée, les loisirs et les arts, transmis régulièrement sur les médias sociaux, dans des courriels, ou par l'entremise tout

simplement de notre site Web.

Le BLOGUE permet non seulement une rediffusion d'informations, mais aussi une liberté d'expression de la part de la FARFO et de ses partenaires, afin de s'exprimer sur les sujets pertinents qui touchent les personnes de 50 ans et plus et pour toute personne qui s'y intéresse.

Nous allons aussi partager des ressources, des histoires et des anecdotes en provenance des quatre coins de la province afin de vous garder informés sur les nouveautés tels que les projets, la programmation, les services et même les subventions possibles pour appuyer vos initiatives.

Nous avons très hâte d'entendre et de lire vos réactions à notre contenu, en partageant les articles, en commentant sur les médias sociaux et en proposant vos idées de sujet d'articles!







## **Vous êtes une personne passionnée par la culture, l'histoire, le savoir ou les technologies numériques?**

On vous invite à participer au premier WikiClub franco-ontarien! Ce club en ligne a pour but de donner une meilleure visibilité à la culture franco-ontarienne sur l'encyclopédie Wikipédia.

Un WikiClub, c'est un regroupement de gens passionnés où chacun contribue à mettre en lumière différents aspects de sa culture dans la grande encyclopédie Wikipédia. Vous souhaitez écrire sur votre région? Ou encore mettre en valeur un.e artiste qui n'a pas encore sa page Wikipédia? Ce club est pour vous!

Tout le monde peut y participer en s'appuyant sur ses forces et ses intérêts. Les animateurs sont là pour vous accompagner dans ce processus.

### **Le club offre deux ateliers gratuits :**

#### **1. Kit de démarrage pour les nouveaux Wikipédiens franco-ontarien**

*Lundi 15 mars 2021 à 10 h*

*Animateur : Antoine Côté Legault, agent de découvrabilité numérique*

Cet atelier sert d'introduction à la plate-forme Wikipédia. Créez-vous un compte et apprenez comment y contribuer!

#### **2. Outils de recherche sur le passé franco-ontarien**

*Lundi 15 mars 2021 à 15 h 30*

*Animateur : Serge Dupuis, historien*

Cet atelier permettra aux gens de partager le ou les projets qu'ils ont en tête et sera animé par un historien professionnel, qui dirigera les participants vers les instruments de recherche, les sources (imprimées et numériques) et les personnes-ressources pouvant les appuyer dans leur projet.

### **Pourquoi un WikiClub?**

Saviez-vous que pour le moment, seulement 144 articles sont liés au portail du nord-est de l'Ontario et 472 articles sont liés au Portail Franco-Ontariens, sur plus de 2 millions d'articles francophones?

### **Pourquoi y participer?**

- ✓ Pour faire rayonner davantage la culture franco-ontarienne.
- ✓ Pour vous joindre à un réseau de personnes passionnées comme vous.
- ✓ Pour améliorer vos compétences en recherche.
- ✓ Pour développer votre esprit critique.
- ✓ Pour améliorer vos compétences au niveau des technologies numériques.

Toutes les raisons sont bonnes de faire partie du WikiClub!

### **Comment s'inscrire?**

Rendez-vous sur <https://farfo.ca/evenements> pour vous inscrire!







# Trois émissions sur l'immigration

Dans le cadre de son projet d'immigration, la FARFO lance sa programmation virtuelle visant à rapprocher la communauté locale et la communauté immigrante sur plusieurs thématiques. Trois émissions spécialement conçues pour vous!

## **Au Menu...**

Dans la prochaine année, on vous propose de découvrir la sélection préférée de nos chefs et influenceurs passionnés par la cuisine. Ils sont issus de la diversité, et vous feront voyager à la découverte à travers de petits plats d'ici et d'ailleurs. Ils partageront leurs bonnes adresses et leurs recettes gourmandes sur notre prochaine émission 'Au menu'.

La FARFO va en effet lancer « Au menu », une émission de cuisine animée par des personnes issues de la diversité. Vous allez y découvrir des petits menus légers, d'ici et d'ailleurs, faciles et rapides à faire. La FARFO vous fera découvrir le monde dans des petits plats fins... sans avoir besoin de sortir ou voyager, et... en français!!!!

## **Le panel**

Une fois par mois. La FARFO donnera la parole aux personnes âgées immigrantes afin qu'elles nous partagent leurs expériences, leurs défis et leurs réalités existentielles. Plusieurs sujets sont à prévoir... restez à l'écoute!

## **À la découverte de...**

Il existe plus de 300 millions de personnes qui parlent français, réparties dans plusieurs pays à travers le monde. Que diriez-vous de découvrir un pays par mois afin d'en apprendre plus sur l'origine et la culture de votre voisin, votre collègue? Voici une émission qui vous fera découvrir le monde dans le confort de votre salon. «À la découverte de...» vous fera découvrir les pays francophones du monde, sans jamais sortir de chez vous.

– Yaye Peukassa, coordonnateur,  
dossier immigration, FARFO



## Saviez-vous qu'il y a de l'information juridique virtuelle gratuite ou à coût réduit en Ontario?

## Saviez-vous qu'il est possible de rencontrer des avocats à distance?

## Saviez-vous qu'il est possible de faire un testament simple et votre procuration par vous-même?

Madeleine Hébert, du *Soutien juridique Nord aux personnes âgées*, explique qu'il y a plein de ressources pour appuyer les personnes âgées à faire leur testament, des procurations, bref, plusieurs services juridiques malgré qu'ils aient des contraintes financières.

Plusieurs organismes juridiques communautaires ont fait don de leur temps et de leurs expertises pour aider à créer un site dont le contenu, fiable et utile, est adapté à la réalité des Ontariennes et des Ontariens. Ces derniers peuvent maintenant faire un testament simple ainsi que faire leurs procurations par eux-mêmes sur l'internet.

Les Parcours guidés de *CLÉO - Éducation juridique communautaire Ontario* (<https://www.cleo.on.ca/fr>) sont une série de questionnaires en ligne conçus pour aider à remplir les formules judiciaires du tribunal dont les individus ont besoin pour leurs affaires. Les Parcours proposent des questions, et les réponses données s'inscrivent dans les formules judiciaires requises. Chaque question comprend des informations qui expliquent ce qui est nécessaire. L'outil est **gratuit**. Certains des parcours sont disponibles en français tel que celui en droit de la famille. Le parcours pour les procurations et les testaments simples sera lancé d'ici la fin de l'année.

Grâce à l'appui de Madeleine Hébert, les membres de la FARFO peuvent

retrouver une foule de liens vers des ressources de soutien judiciaire. Les informations sont disponibles à partir du lien ici : <https://farfo.ca/ressources/coin-juridique/>

Madeleine est prête à venir faire des séances d'éducation juridique pour les membres de la FARFO sur des sujets variés, entre autres :

- Consentement et capacité
- Tutelles pour la protection des personnes incapables
- Comptes bancaires conjoints — sont-ils propices?
- Enjeux et admission aux foyers de soins de longue durée
- Maltraitance des aînés — recours

Si vous êtes intéressés par une série d'ateliers de ce genre, veuillez SVP communiquer avec Mireille Roy par courriel [info@farfo.ca](mailto:info@farfo.ca) pour mettre votre nom sur la liste de personnes intéressées



Nous offrons des conseils juridiques **gratuits et confidentiels** aux personnes âgées à faible revenu dans les domaines suivants :



Logement avec services de soutien et foyers de soins de longue durée



Problèmes liés aux services communautaires et aux prestations de soins de santé



Consentement et capacité : procurations, décisions concernant votre capacité, etc.



Violence physique, psychologique ou abus financier contre vous

Composez le 1 800 697-8719

Une initiative des 11 cliniques juridiques communautaires du nord de l'Ontario

Communiquez avec l'avocate de Soutien juridique Nord aux personnes âgées à la clinique juridique communautaire de Sudbury :

**Téléphone : 705 674-3200**

**Sans frais : 1 800 697-8719**

**Télécopieur : 705 674-6974**

40, rue Elm, Centre Rainbow, Salle 272, Sudbury P3C 1S8

**Heures d'ouverture :**

Du lundi au vendredi :

de 8 h à 16 h 30

Fermé de midi à 13 h 30

Ce projet est financé par :



LEGAL AID ONTARIO  
AIDE JURIDIQUE ONTARIO

Une initiative des 11 cliniques juridiques communautaires du nord de l'Ontario

Vous avez **plus de 60 ans** et vous avez de la difficulté ...

- À vous assurer que la bonne personne s'occupera de vous et de vos biens et revenu lorsque vous en serez incapable?
- Car quelqu'un prend des décisions à votre place ou vous prend de l'argent sans votre consentement?
- Avec des mauvaises conditions dans votre foyer de soins de longue durée?
- À accéder à des mesures de soutien pour vivre dans votre maison? À obtenir des soins de longue durée après votre congé de l'hôpital?
- À obtenir des soins de santé et des avantages sociaux appropriés?
- Car vous êtes victime de violence physique, psychologique ou abus financier contre vous?
- À gérer des problèmes de protection des consommateurs?

Composez le 1 800 697-8719





## Découvrez les nouveautés de nos activités virtuelles

À partir du 1<sup>er</sup> mars, vous allez remarquer que les activités virtuelles de la FARFO vont changer un peu. L'optique est toujours de rendre l'expérience meilleure pour nos membres en facilitant les inscriptions et les communications et en centralisant toutes les activités de la FARFO à la même place, c'est-à-dire sur notre propre site web (<https://farfo.ca>).

### Ce qui change:

- Le titre et le logo changeront de «ConnectAînés» à «Connect Vivre+»
- Le calendrier d'activités sera sur le site web de la FARFO
- Les inscriptions seront faites directement sur le site web de la FARFO
- Les communications seront plus personnalisées puisqu'elles seront gérées par notre équipe
- L'équipe sera maintenant en mesure de résoudre les défis techniques plus rapidement

### Ce qui ne change pas:

- Des animatrices professionnelles et des animateurs professionnels et dynamiques
- Des activités sur des thèmes variés, qui sont informatives, interactives ou divertissantes
- Une place virtuelle pour aider à rassembler les personnes âgées francophones de l'Ontario
- C'est simple de s'inscrire, en cliquant sur le lien suivant: <https://farfo.ca/evenements/>



# CONNECT PROGRAMMATION VIVRE

## MARS 2021

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

1

2

**10h30** : Jeux de TRIVIA

3

**10h**: Ton cerveau au boulot

4

**9h**: Exercices avec Myriam

5

**10h30**: Exercices avec corde à danser  
**13h30**: Café causerie: Féquentations des 50+ans

8

**10h30** : Venez discuter : mauvais traitement des personnes âgées

**13h**: Les aurores boréales

**16h** : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)

10

**10h**: Ton cerveau au boulot

11

**9h**: Exercices avec Myriam  
**11h**: Santé mentale: Vieillir en bonne santé

12

**10h30**: Exercices avec poids  
**13h30**: Café causerie: Communication saine

15

**10 h**: Démarrage: Nouveaux Wikipédiens  
**15h30** : Outils de recherche: le passé franco-ont.

16

**10h30** : Jeux de TRIVIA

17

**10h**: Ton cerveau au boulot

18

**9h**: Exercices avec Myriam  
**11h**: Santé mentale: Vos options en matière de soutien

19

**10h30**: Exercices avec bande élastique  
**13h30**: Café causerie: Estime de soi

22

**10h30** : Venez discuter: La solitude

**23 11h30**: Dîner causerie

**13h**: Les aurores boréales

24

**10h**: Ton cerveau au boulot

**19h** : Peinture sociale

25

**9h**: Exercices avec Myriam  
**11h**: Santé mentale: La démence

26

**10h30**: Yoga sur chaise  
**13h30**: Café causerie: Maltraitance des aîné.e.s

29

**16h** : Au delà de l'arc-en-ciel (LGBTQ friendly)

30

**10h30** : Jeux de TRIVIA

31

**10h**: Ton cerveau au boulot

Inscriptions:

<https://farfo.ca/evenements>



Merci à nos partenaires:



SERVICES COMMUNAUTAIRES  
COMMUNITY SERVICES  
PRESCOTT-RUSSELL



camh  
la santé mentale, c'est la santé

Merci à nos bénévoles  
Céline, Luc et Myriam

Merci aussi au gouvernement du Canada

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

Canada



# Clins d'œil

# La corde à linge



**M**a mère faisait le lavage une fois par semaine... le Grand Lavage... et c'était le mardi. Nous étions nombreux dans la maison donc chaque semaine, c'était le Grand Lavage. C'était la norme de laver le linge une fois par semaine. Un règlement non écrit? Une question de coût? Un manque de temps? Que sais-je? Toujours le mardi.

Les épingles à linge en bois, les paniers de vêtements, le foncé, le blanc et un panier débordant de bobettes. Ça donnait donc une brassée très remplie de « petites culottes » blanches! Oserait-on acheter une autre couleur?

Où était donc la caméra? C'était impressionnant! La corde à linge était très longue...et complètement remplie de bobettes blanches. Sept enfants, deux adultes, sept jours. Le tout égale à 63 paires de bobettes blanches... pendues une après l'autre, tenant par les épingles en bois.

Donc, pas de visite chez nous le mardi. Maman était trop occupée à pendre et enlever le linge sur la longue corde à linge dans la cour. Malheur s'il osait pleuvoir le mardi.

Aujourd'hui, les cordes à linge en forme

de parapluie ne sont pas pareilles. Ce n'est pas aussi « dévoilant », et les bobettes sont souvent cachées. C'est beaucoup moins intéressant!

Je n'ai pas souvent vu des cordes à linge comme la nôtre. Cette image, avec les bobettes blanches qui se laissaient sécher au vent aurait fait une pub très unique pour la compagnie Fruit of the Loom!!

## La sage-femme

Ma grand-mère était la sage-femme du village. Tous les villages avaient une ou deux sages-femmes. Lorsque le temps venait pour la femme d'accoucher, très souvent, le docteur n'était pas disponible...ou il habitait trop loin. Comme dans les films à Hollywood, on venait la chercher et elle savait automatiquement et mécaniquement la démarche à suivre.

Elle habitait à Marionville, un petit village près d'Ottawa, situé proche d'Embrun. Malgré qu'elle soit décédée, il y a plusieurs personnes qui se souviennent de Jeannette Piché.

*suite en page 14 ➔*

➔ suite de la page 13

Elle a aidé à plusieurs femmes avec leur accouchement. Ma grand-mère n'est jamais allée à l'école pour développer et étudier ce métier. Elle l'a appris par elle-même et par hasard. Elle était la maman de tous et elle avait le tour, les herbages et les solutions miracles pour ramener quelqu'un à la santé, peu importe la maladie. Donc, il lui était naturel d'aider particulièrement aux femmes à mettre au monde leur bébé. Elle n'acceptait jamais de l'argent. Pour elle, c'était un geste d'amour de voir la vie. Elle avait l'unique chance de voir et vivre des miracles.

Lorsque sa propre fille a accouché de son premier bébé, en 1951, on a interdit que ma grand-mère soit présente dans la salle

d'accouchement. Ce n'était pas la norme et hors question. Jeannette en savait peut-être plus que les médecins.

Les historiens écrivent plusieurs récits sur l'historique de nos ancêtres. Dans quelques livres, il y a parfois une petite mention des sages-femmes. Un paragraphe, une image ou une page dans un livre entier. Les sages-femmes des petits villages étaient les vraies pionnières. Elles ont fait le travail sans rémunération, sans reconnaissance et surtout sans gloire.

J'ai toujours trouvé que cette profession était tellement bien nommée... le nom SAGE-FEMME. Elles étaient tellement sages. Une de ces sages-femmes, Jeannette Piché, était ma grand-mère... petit sourire.



Anne  
Patenaude-  
Dlugosz

Je suis née à Hamilton, en Ontario. Je suis la sixième enfant d'une famille de sept. C'est d'ailleurs mon chiffre chanceux. On a toujours tendance à donner de l'importance à l'aîné ou au bébé et puisque je n'étais ni l'un ni l'autre, j'ai défriché mon propre terrain.

Mais qui est ce moi? À un moment donné, dans ma jeunesse, je suis partie pour faire un programme d'études en Allemagne. J'étais très heureuse d'être immergée dans un nouveau monde dans lequel de nouvelles choses se présentaient constamment à moi. J'étais choyée car je fus introduite dans une culture riche et abondante.

Parallèlement, j'ai constaté que ma propre culture était d'une richesse incroyable. Il s'agit de porter une nouvelle paire de lunettes.

Pendant trente ans, j'ai eu une superbe carrière en enseignement. J'ai nourri la jeunesse franco-ontarienne et j'ai beaucoup aimé développer leur fierté.

Aujourd'hui, à la retraite, je me contente d'écrire pour les victimes qui osent me lire. Pour citer Lise Paiement: «Mes bottines suivent mes babines!»

Je vous avoue que j'ai toujours eu peur d'une feuille vierge, non pas parce que j'ai la hantise de la page blanche, mais bien la crainte qu'on me lise et que mes écrits ne suscitent pas de sourire. Nous avons tous nos petits bijoux cachés. Parmi ces petits rappels, vous avez sûrement vos propres clins d'œil.

Donc, avec mes nouvelles lunettes «Gucci», je présente mes clins d'œil.





# De fil en aiguille



## À vos talons!

✚ Par *Suzanne Lesage*  
et *Nicole Farley*

À la suite de notre article du mois de février, quelques-uns d'entre vous ont peut-être commencé des chaussettes. J'ai bien dit quelques-uns.

Apparemment, beaucoup d'hommes tricotent, mais plus discrètement. Un article de *La Presse* du 7 février, intitulé « *Les rois du tricot* », présentait trois designers du tricot de Montréal, Vincent Deslandes, Maxim Cyr et Jean-Philippe Cliche qui ont ouvert *Les Garçons*, une boutique en ligne consacrée au tricot.

De plus, si vous consultez les sites sur YouTube vous trouverez de nombreuses démonstrations faites par des hommes, dont Guy Charbonneau, « *Un gars qui tricote* », que nous avons déjà cité. Vous trouverez d'ailleurs plus loin des liens à ces vidéos.

Et ceci est une tendance mondiale. Un autre article l'an dernier en provenance du Royaume-Uni parlait des nombreux hommes qui se rendaient dans les boutiques de laine pendant la pandémie. Au Chili est paru récemment un reportage au sujet d'un groupe d'hommes qui se rencontre une fois par mois dans un lieu public pour tricoter ensemble et combattre les stéréotypes. Suite à ceci, des groupes se sont organisés dans des villes de plusieurs autres pays, dont le Mexique, l'Ukraine et bien d'autres.

À quand les groupes dans les villes de l'Ontario? Alors, messieurs, ne vous gênez pas pour montrer vos talents.



Photo 1



Photo 2



Photo 3

Nous aimerions beaucoup recevoir de vos nouvelles avec photos à l'appui si possible. Peut-être avez-vous tricoté des chaussettes vous aussi?

Mais retournons à nos moutons ou plutôt à nos talons.

suite en page 16 ➔



## Méthode traditionnelle

Pour n'importe quelle méthode, la première étape est de laisser les mailles du dessus de pied sur un support ou sur une laine en attente, afin de tricoter seulement les mailles du dessous du pied où se trouvera le talon. Comme nous tricotons en aller-retour, il faudra maintenant alterner entre des rangs avec les mailles à l'endroit, sur l'endroit et des rangs de mailles à l'envers sur l'envers bien entendu.

Il y a des douzaines de façons de faire les talons, et chaque personne a ses préférences. Impossible de les énumérer toutes. Donc, nous parlerons surtout d'une méthode traditionnelle. Elle comprend un talon double en forme de rectangle. On ramasse ensuite les mailles de chaque côté pour faire un gousset.

Finalement, on réduit le nombre de mailles en tricotant deux mailles ensemble d'un côté et glisser/ glisser/2 mailles ensemble de l'autre côté afin de retourner au nombre de mailles qu'on avait au début. Voici un lien d'une vidéo très complète qui explique comment procéder (<https://www.youtube.com/watch?v=fTrzVab6Clg>) et une photo d'un talon confectionné de cette façon (Photo 1 Talon double avec gousset).

## Méthode de rangs raccourcis

Cette méthode ressemble aux chaussettes achetées au magasin. Il se tricote en deux étapes.

La première étape est une réduction. On tricote en aller-retour en tricotant une maille de moins à la fin de chaque rang. Ceci laisse des mailles en attente de chaque côté des mailles tricotées. On continue comme ceci jusqu'à ce qu'il ne reste au centre qu'environ la moitié des mailles avec lesquelles on a commencé le talon ou selon ce qu'indique le patron. Par exemple, si on avait 24 mailles sur l'aiguille du talon, il y aura 12 mailles tricotées au centre et 6 mailles en attente de chaque côté.

Voici un exemple de l'étape de réduction sur les bas de Suzanne (Photo 2: Réduction du talon).

La deuxième étape est une augmentation. Cette fois, on tricote une maille de plus de chaque côté jusqu'à ce qu'on ait repris toutes les mailles en attente. Voici un exemple de la partie augmentée sur les chaussettes de Suzanne. (Photos 3).

La vidéo de 17 minutes du lien suivant présente cette technique. Dans ce cas, la tricoteuse fait un bas à partir du bout du pied, mais on peut l'utiliser aussi bien pour des bas en commençant par le haut. (<https://www.youtube.com/watch?v=L6vJoH3tYFY>).

Les explications sont claires et démontrent une des nombreuses méthodes pour éviter les trous quand on reprend les mailles laissées dans la partie de réduction.

Quant aux patrons, en voici 2 que nos collègues de tricot ont bien aimés.

Tout d'abord un patron en français qui contient des liens et des démonstrations. (<http://legarsquitrivote.com/wp-content/uploads/2010/01/Bas-mode-de-vie-trivotes-a-partir-du-bout-du-pied.pdf>)

Et voici un autre document avec les instructions et un tableau. Vous n'avez qu'à insérer les données du tableau dans le feuillet d'instruction pour ajuster votre chaussette à la grandeur désirée.

(<https://legarsquitrivote.com/wp-content/uploads/2010/01/Tableau-pour-bas-trivotes-a-partir-du-bout-du-pied-Aiguilles-2.5-mm-ou-3-mm-1.pdf>)

Alors, mesdames et messieurs, ce ne sont pas les défis qui manquent! Une suggestion cependant, il serait mieux d'entreprendre une technique nouvelle à la fois. Vous aurez de quoi vous occuper tout au long du (ou des...) mois en attendant la fameuse vaccination!

# Mars : Mois de la nutrition

## Bon pour vous... et à votre goût !

✚ Par les diététistes professionnelles du Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE)

Depuis plus de 30 ans déjà, les diététistes organisent et mettent en œuvre le Mois de la nutrition qui a lieu en mars. Cette tradition a débuté par une « Semaine de la nutrition », à la fin des années 1970, qui avait pour but de sensibiliser la population sur l'importance d'une saine alimentation, tout en présentant les diététistes comme étant les expertes de la science de la nutrition. Avec les années, la « Semaine » s'est transformée en « Mois » de la nutrition. Ce sont Les diététistes du Canada qui choisissent chaque année le thème du Mois de la nutrition avec l'aide des membres et selon le contexte actuel.

### Les diététistes professionnelles : une source fiable en nutrition

Dans notre monde occupé où tout se passe à un rythme accéléré et où les mythes et la désinformation se multiplient sur Internet, sur les médias sociaux et ailleurs, il devient difficile de s'y retrouver lorsqu'il est question de nutrition et de saine alimentation.

Le Mois de la nutrition met en valeur le travail des diététistes, puisqu'elles sont une source fiable lorsqu'il est question de nutrition. Les diététistes se tiennent aux côtés de leurs patients, clients et communautés afin de leur offrir du soutien et leur donner des conseils nutritionnels basés sur la science. Puisqu'elles ont la responsabilité de constamment mettre à jour leur expertise en tenant compte des nouvelles recherches scientifiques, elles peuvent donner des recommandations crédibles

sur la nutrition et les aliments. Les diététistes tiennent aussi compte de l'individualité de chacun lorsqu'elles donnent leurs conseils.

### Vous êtes unique – tout comme votre alimentation!

Les diététistes du Canada veulent aussi attirer l'attention, pendant le Mois de la nutrition 2021, sur le fait qu'il n'existe pas de règles ou modèles d'alimentation rigides qui s'appliquent pour tous. Au contraire, puisque chaque personne est unique et possède sa propre culture, ses traditions, ses goûts, son contexte social, ses besoins nutritionnels, son état de santé... il y a plusieurs bonnes façons de bien s'alimenter!

Les diététistes s'éloignent d'une approche nutritionnelle uniforme pour tous, car elles savent qu'elles doivent prendre en considération la complexité de leur clientèle. Leur but est plutôt d'avoir une approche nutritionnelle centrée sur l'unicité de leurs clients. Elles adaptent leur approche en fonction des besoins et conditions de santé et de vie de chacun.

### La diversité au cœur de notre assiette

La diversité culturelle est très présente au Canada. L'alimentation est au cœur de la vie des gens, c'est pourquoi cette diversité se traduit dans les habitudes alimentaires de chacun. Il est donc important et très



enrichissant d'ouvrir nos horizons sur les traditions alimentaires des gens qui nous entourent.

C'est aussi dans cette optique que le nouveau Guide alimentaire canadien, paru en 2019, a voulu assouplir son image en présentant une assiette se composant d'une panoplie de choix alimentaires selon les catégories d'aliments. Certains aliments communs y sont présentés, mais bien d'autres choix sont possibles : c'est à chacun de choisir ses préférences.

Un des grands objectifs actuellement est de conscientiser les gens de tous âges à prendre le temps de cuisiner et de manger plus consciemment, avec plus d'ouverture envers différents goûts et traditions.

### Cuisiner pour notre santé et notre bien-être

Même si cette priorité devrait être encouragée dès le plus jeune âge, il n'est jamais trop tard pour s'initier à la cuisine des autres cultures. Il s'agit d'un avantage pour nous d'apprendre à cuisiner et à connaître une variété d'aliments, incluant ceux des autres cultures.

suite en page 18 ➔



→ suite de la page 17

En s'ouvrant aux autres par le biais de la cuisine et des traditions, la dynamique sociale s'en trouve souvent améliorée que ce soit avec la famille, les voisins ou les amis.

Un autre objectif est de s'éloigner des aliments ultra-transformés en cuisinant simplement ses propres repas et en incluant une bonne diversité d'aliments. Ceci aura

toujours un impact positif sur la santé et le bien-être.

### En conclusion

Pour terminer, bien s'alimenter se définit de nombreuses façons et cela sera différent d'une personne à l'autre selon sa culture, ses traditions, ses goûts, ses conditions de vie, ses besoins nutritionnels et son état de santé. Il faut donc oublier toutes les diètes à la mode et trouver

sa propre stratégie santé.

Si vous avez besoin d'aide pour y arriver, consultez une diététiste! Elle prendra le temps de vous connaître pour vous donner des conseils personnalisés en tenant compte de tous les critères qui font qu'une personne est unique.

Pour plus d'information à propos du Mois de la nutrition 2021 :

[MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.moisdelanutrition2021.ca)



Les diététistes professionnelles du Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE) rencontrent des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaillent avec eux pour améliorer leur alimentation. En contexte hors pandémie, elles animent des cours et des ateliers communautaires. Selon les besoins de la communauté, elles offrent également des programmes de groupe et des présentations diverses.

### 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.csceestrie.on.ca](https://www.csceestrie.on.ca).



# Location frauduleuse



Par *Yvan Rhéaume*

Dans ma dernière chronique, je vous avais présenté quelques raisons pour magasiner votre prochain chez-vous avec un professionnel de l'immobilier. Au lieu de poursuivre sur le même sujet aujourd'hui, COVID-19 oblige, je trouve important de vous parler de la location frauduleuse.

Ce type de fraude existe depuis plusieurs années, mais comme ça s'est déjà produit pendant d'autres crises, des fraudeurs profitent de la pandémie actuelle pour s'enrichir. Avec la pandémie causée par le COVID-19 est venue la grande mode (dans l'immobilier) des visites virtuelles. Des fraudeurs y ont trouvé une nouvelle opportunité.

La location frauduleuse fonctionne comme suit. Les fraudeurs repèrent des annonces de propriétés à vendre. En utilisant les photos disponibles sur Internet, ils créent une fausse annonce pour un appartement, un condo ou une maison à louer. Ils utilisent parfois le nom de l'agent ayant l'inscription de la propriété à vendre pour rendre leur annonce de location plus légitime.

L'adresse courriel pour rejoindre le propriétaire pourra même inclure le nom d'un des propriétaires (trouvés par divers moyens) pour aussi rendre l'annonce plus légitime. Il n'est jamais possible de visiter l'intérieur de la propriété avant qu'un paiement soit effectué parce que, par exemple, le propriétaire est à l'extérieur de la région.

Le montant demandé pour la location est très bas, afin d'attirer le plus grand nombre de victimes. Quand la victime est intéressée, le fraudeur demande pour des informations personnelles et exige un dépôt de sécurité avant que la victime reçoive les clés.

Si vous recherchez une propriété à louer et que vous trouvez que l'offre semble trop belle pour être vraie, méfiez-vous davantage! Ne versez jamais un sou avant d'avoir visité la propriété, au moins virtuellement avec une personne de confiance.

Peu d'agents immobiliers font de la location, mais il y en a. Chercher avec un agent est un autre moyen de vous protéger. Vous pouvez aussi vérifier sur MLS si cette propriété n'est pas déjà à vendre. Si vous découvrez une arnaque, reportez la fraude au site où vous avez vu l'annonce, à la police et au Centre antifraude du Canada.

Si vous êtes propriétaires et que vous voulez minimiser le risque que des fraudeurs utilisent vos annonces, il y a plusieurs moyens d'éviter ce type de fraude. Par exemple, créer des alertes Google non seulement pour des mots clés, mais aussi pour des photos.

Faites-moi parvenir vos suggestions de chroniques. Si vous avez des questions en particulier, ça me fera plaisir d'y répondre. N'hésitez pas à me contacter.

courriel : [yvan@yvanrheaume.realtor](mailto:yvan@yvanrheaume.realtor)

Téléphone ou message texte : 613-882-2912

# Emmanuel

J'ai connu celui dont je vous parlerai il y a quelques années. Je ne le nommerai pas, car il préfère l'anonymat. Je n'en suis pas étonnée. Je dirai simplement que cet homme a marqué ma vie, par sa bouleversante transformation d'un traumatisme d'ampleur incommensurable en un état de joie que nul d'entre nous jugerait possible. Donnons-lui un nom... disons Manu, pour Emmanuel. Oui, ce nom le représente bien.

Manu est né trop tôt ou peut-être trop tard, en tout cas à temps pour vivre le génocide perpétré au Rwanda au printemps, début été de 1994. À cette époque, il avait 6 ans et vivait dans l'ouest du pays au coeur d'une vaste famille hutue de religion catholique.

La vérité est la première victime de la guerre. Le cas du Rwanda n'a pas fait exception. Le monde entier a malheureusement retenu ceci de ce drame du pays des Mille Collines: les Hutu, ce sont les méchants. Manu serait donc né méchant. Imaginez!

Que retient l'enfant des turbulences qui ont dévasté son pays et fait éclater son monde protégé entre avril et juillet 1994? Il retient les cris, bruits, odeurs, les machettes, les heures terrifiantes alors que blotti dans les bras de ses parents terrorisés, cachés, il ne comprenait pas. Et puis, la disparition des oncles et tantes, cousins et cousines. Morts? Réfugiés dans le pays voisin? Il ne le saura jamais.

Manu a grandi, il a étudié, vécu la pré-adolescence et l'adolescence dans un milieu collégial en sécurité relative. Sa famille immédiate aussi a survécu et vit à ce jour. Au

cours de ces années, il eu recours à la musique et à la poésie pour transcender sa douleur et plus encore, pour évacuer la colère, la peur, la haine. Ces efforts, il les a partagés avec ses confrères, les invitant à s'élever eux aussi dessus des sentiments destructeurs d'âme, qui ne servent qu'à gruger la capacité d'aimer.

Tout n'a pas été dit au sujet du génocide rwandais - ce ne le sera jamais. Mais l'on sait maintenant que dans certains lieux et à certains moments, des Tutsis furent aussi les bourreaux. La méchanceté, la rage, l'impossibilité de porter sa souffrance, cela se répand subrepticement - personne n'en est propriétaire. Le mal gruge. Alors, à quoi bon mijoter la haine sinon pour ériger des remparts émotifs qui ne servent à rien. Il n'est pas toujours beau le monde! Mais on peut y voir le bon.

Très jeune, ancré dans les valeurs chrétiennes et humanistes de sa famille, Manu a compris tout cela et il a choisi. Sans nier la turbulence des souvenirs vécus, porté par sa foi

et par une force personnelle qui ne cesse d'émouvoir, il a choisi la paix, le pardon et plus encore la joie. Oui, la joie.

L'homme que j'ai le privilège de connaître, celui qui m'inspire et me confronte aussi à mes « opinions » sans le savoir, cet homme si humble est mon cadet si l'on considère les années vécues, mais mon maître en bonté humaine. Lorsqu'il éclate de ce rire libre et libérateur, Manu devient un rayon de lumière. Lorsqu'il parle du passé rwandais, il parle compréhension, solidarité, pardon. Lorsqu'il plonge dans la piscine, il est l'enfant d'avant tout projeté dans une plénitude de candeur - la candeur même des êtres libérés des amarres de la haine et de la peur.

Des Manu, il en existe plus d'un - il suffit de les reconnaître et de les accueillir à bras et coeur ouverts. Ils portent la guérison, dissipent les noirceurs et nous rendent meilleurs.

— Jacqueline Pelletier

Pour la Coopérative funéraire d'Ottawa



Jacqueline Pelletier



# Un secret trop lourd à révéler

On ne peut pas dire que le village de River Valley, dans le Moyen-Nord ontarien, soit bien connu. Ni le trappeur-bûcheron Raoul Denonville (1892-1970). Claire Ménard-Roussy lève le voile sur cette personne mystérieuse et son environnement dans un roman intitulé *Raoul, tu me caches quelque chose*.



Paul-François Sylvestre

Pendant la Première Guerre mondiale, pour éviter la conscription, plusieurs jeunes hommes se réfugient dans les bois, s'exilent même dans une autre province où personne ne les connaît. Ils prennent un autre nom pour passer inaperçus, deviennent trappeurs et bûcherons. C'est le cas d'un dénommé Raoul Denonville.

Cette personne n'a pas du tout le physique de ces métiers, mais réussit à abattre le travail et, surtout, à se faire oublier. Sa cabane dans la forêt entourant River Valley lui sert de refuge inviolable. Seuls l'énergique père Bradley et le jeune Dr Patenaude connaissent le secret que Raoul porte en lui et qui ne sera révélé qu'après sa mort...

Claire Ménard-Roussy a effectué une recherche minutieuse non seulement sur cet individu, mais également sur l'actualité

sociopolitique de l'époque. Tout y passe : Règlement 17, Première Guerre mondiale, Dépression, Seconde Guerre mondiale, conscription, invention du skidoo, assassinat de Kennedy, drapeau canadien, Expo 67 et j'en passe.

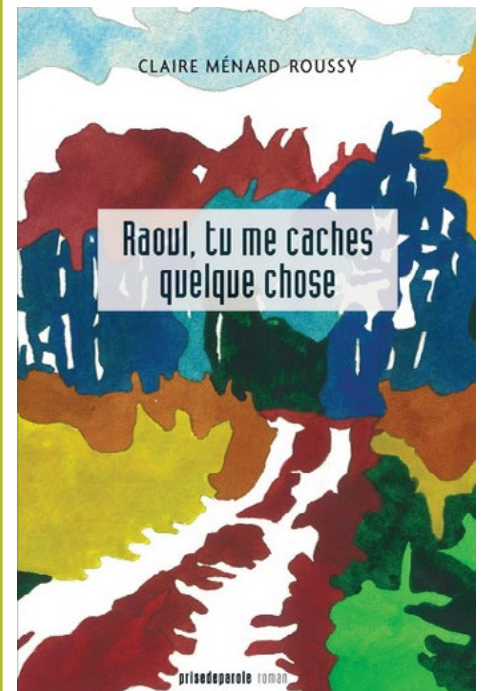
La description du personnage principal et le développement de l'intrigue rappellent un peu le style de Doric Germain qui nous a donné des romans comme *La Vengeance de l'original* (1980), *Le Trappeur du Kabi* (1981), *Poison* (1985), *Le soleil se lève au Nord* (1991) et *Défenses légitimes* (2003). Je ne suis pas certain que l'ouvrage de Claire Ménard-Roussy deviendra un incontournable dans le corpus scolaire franco-ontarien, mais il en a certainement l'étoffe.

Je me garde de vous révéler le dénouement de l'intrigue, mais je peux vous dire que nous sommes en présence de « quelque chose de grave quelque part qui est arrivé. Ça aurait dû lui faire mal [...] Une vraie vie de martyr. » J'ajouterai cependant que, dans une conclusion très personnelle, l'autrice soulève un sujet d'actualité, mais qui demeurerait méconnu à l'époque de Raoul Denonville, à savoir le refus de

la binarité traditionnelle mâle-femelle.

Le secret de Raoul Denonville a été révélé dans un article du *North Bay Nugget* le 1<sup>er</sup> avril 1971. Or, les raisons qui ont motivé ce secret demeurent mystérieuses. L'autrice espère que « plus cette histoire sera racontée, plus d'oreilles l'entendront », plus il y aura de chances de percer le mystère.

Nous n'avons probablement pas fini d'entendre parler de Raoul Denonville, de ce « quelque chose » qui est demeuré caché durant toute une vie...



Claire Ménard-Roussy, *Raoul, tu me caches quelque chose*, roman, Sudbury, Éditions Prise de parole, 2019, 230 pages, 24,95 \$.



Suivez la guide...  
de Toronto

# TOP-10 expériences de murales dans la ville

Un de mes grands plaisirs dans ma ville d'adoption est celui de découvrir une nouvelle murale au prochain tournant.



Nathalie  
Prézeau

À chaque fois, elle ajoute un « splash » de couleur dans un coin auparavant dépourvu de personnalité.

Depuis des années que j'explore la ville pour trouver ses trésors urbains, j'ai pu observer des marcheurs emprunter des chemins auparavant désertés, attirés inconsciemment par une nouvelle murale. D'ailleurs, plusieurs [études](#) démontrent que l'addition de murales dans un quartier en augmente la valeur immobilière!

Voici dix expériences de murales dans la ville, pour illustrer la grande variété de cette forme d'art de la rue. Je vous encourage à consulter la fantastique carte interactive de l'organisme torontois [www.muralroutes.ca/map](http://www.muralroutes.ca/map), qui recense les murales à travers le Canada.

## Murale en l'air

L'oeuvre de l'anglais [Phlegm](#) a été érigée en 2016 sur 8 étages au-dessus de l'adresse 11 St. Clair ouest. Une des rares murales exécutées en noir et blanc, elle est toute en subtilité, illustrant un géant constitué d'édifices dont plusieurs reconnaissables de Toronto, telle la Tour CN.



Murale de Toronto par Phlegm

Pour un meilleur point de vue, empruntez le couloir à l'ouest du [Mary Be Kitchen](#) (21B St. Clair ouest, offrant le take-out durant la pandémie) et contournez l'édifice pour voir la murale. Nous avons même osé grimper l'escalier de secours pour l'admirer de plus près.

Vous pouvez ensuite longer l'arrière des édifices pour rejoindre Yonge (un petit raccourci secret). À 30 mètres au sud, se trouve le classique délicatessen

[Zelden's Deli & Desserts](#) (1446 Rue Yonge, offrant aussi le take-out). La station de métro la plus près est St. Clair Station.

## La plus longue murale

On trouve la plus longue murale de Toronto au nord de la ville sur l'avenue Lawrence ouest, à l'ouest de Caledonia Rd. J'ai mis 5 minutes à marcher d'un bout à l'autre de l'oeuvre de [Shalak Attack](#).

suite en page 22 ➔





➔ suite en page 21

Elle couvre 350 mètres à regarder d'ouest en est, pour voir l'évolution d'un environnement en péril. Elle met en vedette des animaux gigantesques, des pyramides, une Toronto en péril, des esprits de la forêt et plus encore.

Pendant que vous y êtes, vous pourriez emprunter le petit escalier dans la murale pour rejoindre Treelawn Pkwy. En marchant vers le nord sur cette rue résidentielle, vous croiserez l'entrée du beau North Park sur votre gauche, 500 mètres plus loin.

C'est aussi l'occasion de visiter la boutique du brasseur artisanal **Bellwoods Brewery** (20 Hafis Rd) en attendant la réouverture de sa terrasse intérieure, avec vue sur les rutilants barils d'acier inoxydable.

### Le village de murales

Le quartier Village of Islington dans l'ouest de Toronto a misé sur 28 murales historiques magnifiques pour attirer son monde. Vous trouverez un circuit bien expliqué dans notre édition du **VIVRE+ de décembre 2020** (en archives sur le site de la **FARFO**).

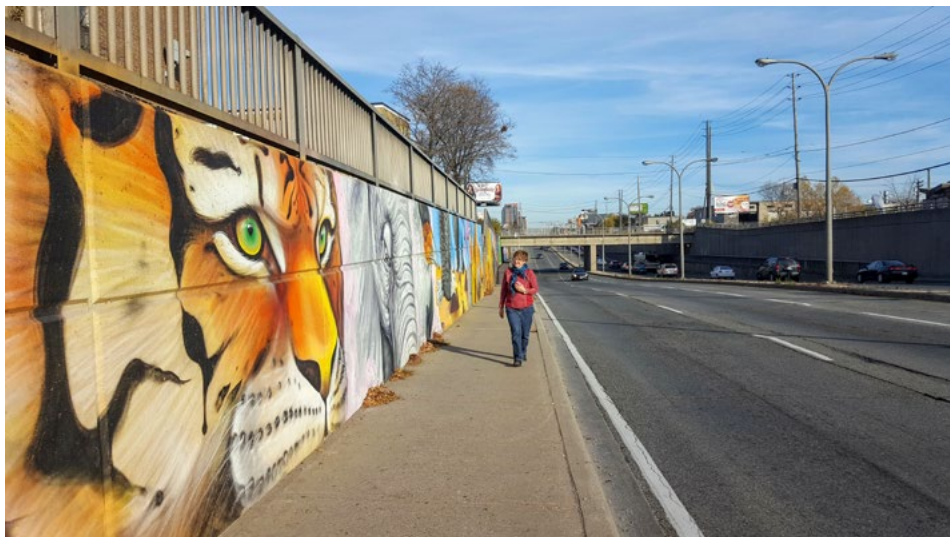
On peut admirer les oeuvres, la plupart du muraliste John Kuna, sur un tronçon de 1 km de la rue Dundas ouest, à partir de la rue Islington. La station de métro Islington Station se trouve à 10 minutes de marche de là.

### L'allée des graffitis

L'allée de graffiti la plus célèbre de Toronto se trouve dans la ruelle juste au sud de Queen est, entre Portland et Spadina. Elle a été rendue populaire par Rick Mercer, qui aimait ventiler devant la caméra, avec la grande fresque remplie de poissons colorés de Uber 5000 en arrière-plan.

Elle a connu des jours meilleurs. De nombreuses constructions menacent la ruelle. Cependant, les poissons sont toujours là!

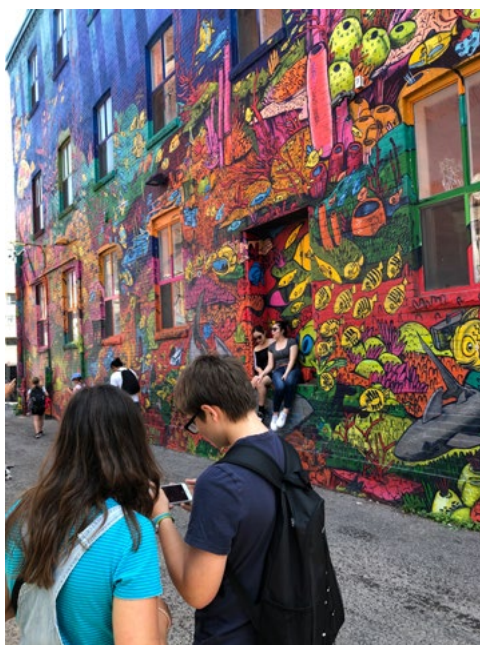
suite en page 23 ➔



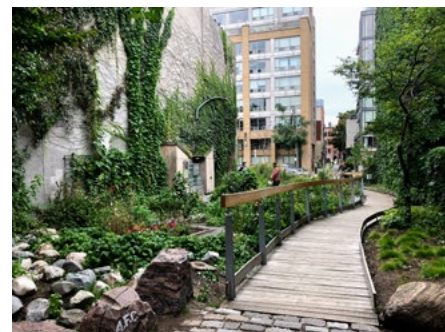
Lawrence ouest



Village of islington



Graffiti Alley



Graffiti Alley

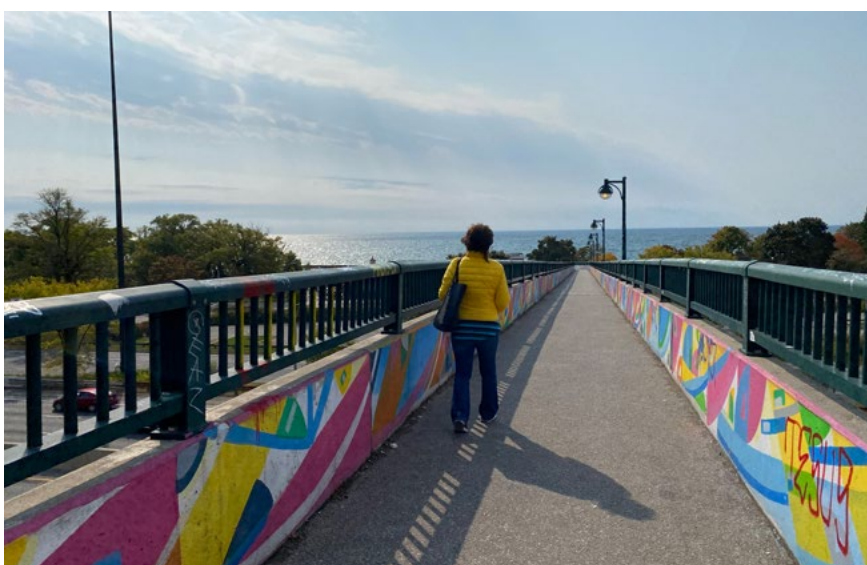


Bellwoods Brewery





**Herakut**



**Justus Roe**



**Leslieville Pumps**



**Cherry Bomb**

suite de la page 22 ➔

Mieux vaut commencer la balade du côté de la rue Portland pour l'explorer. Ça vous permettra de découvrir un jardin secret, tout à fait charmant en été.

Pour la pause café, il y a **Jimmy's Coffee** à quelques minutes de marche au sud de l'allée (100 rue Portland, du côté ouest de la rue). L'autre Jimmy's, juste en face, est le café original que les propriétaires ont choisi de garder.

### Un projet international

La murale d'**Herakut** sur la rue Dundas est, dans le quartier de Leslieville, fait partie d'un grand projet international!

Pour leur *Giant Storybook Project*, le duo allemand Herakut a conçu des pages d'un livre de contes géant, qu'ils exécutent dans diverses villes à travers le monde. Montréal en une et celle de Toronto est arrivée en 2012.

La rue Queen est, deux pâtés de maisons plus au sud, regorge de petits restaurants de toutes les cuisines du monde, pour emporter. Notre préféré: le très sympathique **Leslieville Pumps** (913 Queen est) spécialisé en poutines.

### Sur un pont

**Justus Roe** est l'artiste de Chicago qui a habillé en 2017 le pont piétonnier de Roncesvalles, faisant le lien entre l'avenue Roncesvalles et la plage Sunnybrook au bord du lac Ontario. Le coup d'oeil quand on entreprend la traversée au-dessus de l'autoroute Gardiner, avec le lac en toile de fond, est unique.

De l'autre côté, il ne faut pas manquer de se retourner pour l'admirer dans toute sa splendeur. Quelle belle touche de couleur en tout temps!

Les gourmands matinaux voudront savoir que le café **Cherry Bomb** (79 avenue Roncesvalles), en plus de servir un café délectable, cuisine parmi les meilleurs croissants et autres viennoiseries en ville, qu'on peut déguster chaud le matin. Attention, leur production part... comme des petits pains chauds! Venez avant 11h.

suite en page 24 ➔



suite de la page 23 ➡

### Sur un toit

En pleine pandémie, en août 2020, l'artiste torontois [Birdo](#) (Jerry Rugg) a réalisé son *C-horse* sur le toit du terrain de stationnement au top du 154 rue Cumberland, dans Yorkville.

C'est en superficie la plus grande murale de Toronto! Tellement grande que lorsque je suis montée la première fois pour l'admirer, dans le cadre du Yorkville Murals Festival, je n'ai pas saisi qu'il s'agissait d'un hippocampe géant.

L'oeuvre, qui est commanditée par les producteurs montréalais du [Roméo's Gin](#), se retrouve maintenant à l'intérieur de la bouteille de leur dernière édition de gin, en vente dans les LCBO.

Un peu plus à l'est sur Cumberland, le superbe petit parc urbain surprend avec son énorme rocher. Considérant tous les petits cafés aux alentours, c'est l'endroit idéal pour s'arrêter. La station de métro la plus proche est Bay Station.



Jerry Rugg



### Sous un viaduc

Les longues murales de part et d'autre du viaduc de Lower Simcoe, non loin de la Tour CN, sont faciles à manquer! Lancées en 2019, elles sont l'oeuvre de [Tannis Nielsen](#), une Métisse de descendance anishinaabe et danoise, à la tête d'une équipe d'artistes autochtones.

Sur le côté ouest, 28 portraits honorent des personnalités autochtones, dont les portraits sont superbement ornés de motifs floraux. Sur le côté est, l'artiste présente son magnifique *Water Wall*, en l'honneur de l'activiste [Grandmother Josephine](#), qui marché plus de 17 000 kms autour des cinq Grands Lacs pour nous conscientiser sur l'importance de l'eau douce.

Pour la pause café, il y a l'[Aroma Espresso Bar](#) (137 boulevard Bremner) offrant café et repas légers qu'on peut déguster dans le petit parc voisin de l'autre côté de la rue. La station de métro la plus près est la Union Station.

suite en page 25 ➡



Tannis Nielsen







Underpass Skatepark

suite de la page 24 ➔

### Dans un skatepark

Le plus beau terrain de skate de Toronto, l'Underpass Skatepark (sur la rue Lower River, au sud de King est) est bardé de murales créées par une profusion d'artistes dans le cadre des jeux Pan Am en 2015. Il vaut vraiment le détour!

Le soir, les détails architecturaux sous l'autoroute Gardiner sont mis en valeur par de beaux jeux de lumière.

Si vous explorez plus au sud, vous croiserez la rue Front est, incluant restaurant, brasserie et café, ainsi que le parc Corktown Common. Vous trouverez un circuit bien expliqué dans notre édition du [VIVRE+ d'octobre 2020](#) (en archives sur le site de la [FARFO](#)).

### Ceci n'est pas une murale...

Elle est si petite que ce n'est pas une murale à proprement parler, mais je voulais vous laisser en mentionnant la plus petite oeuvre de calibre international à Toronto.

Il s'agit d'un mini stencil du célèbre Banksy, protégé derrière un plexiglas au coin des rues Church et The Esplanade. L'oeuvre est visible depuis la rue Church, derrière le brasseur Goose Island Toronto (70 The Esplanade).

Cet article est un complément au guide de marche de Nathalie Prézeau: *Toronto STREET ART 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).



Banksy



# Notre projet de tablettes, quelques mois plus tard

Démarré grâce à une subvention de la Croix-Rouge canadienne et du programme d'aide d'urgence aux organismes communautaires en réponse à la COVID-19, notre projet a permis d'équiper des aînés francophones isolés avec une tablette numérique.

Cette tablette, configurée pour être plus facile à utiliser et parfois accompagnée d'un accès à l'internet, selon les besoins, aura permis à ces aînés de retrouver une place dans le tissu social et d'avoir accès virtuellement à de l'information, des activités, et même à des proches, tout en restant en sécurité chez eux durant cette pandémie.

Au-delà des défis quotidiens de coordination et d'appui technique qu'un tel projet implique, cette initiative nous aura permis de mieux comprendre certains des enjeux de société qui touchent nos aînés et qui ont contribué à leur isolement durant ces mois difficiles.

## L'accès à l'internet en Ontario, pas pour tout le monde!

Un défi important de ce projet aura

été l'accès à l'internet pour profiter de ces tablettes. L'accès à internet, pourtant devenu incontournable lorsque nous sommes en télétravail, est disponible partout dans les grandes villes, mais demeure absent de nombreuses régions ontariennes, ou encore est trop onéreux pour des aînés aux revenus plus modestes.

Vous qui lisez ce magazine en ligne, pourriez-vous vous passer d'internet pour recevoir de l'information, gérer différents services, travailler ou profiter de loisirs virtuels ?

Alors quand verrons-nous enfin un service assurant la couverture de toute la province, et financièrement accessible à tous ?

## Former virtuellement des personnes à utiliser des outils virtuels

Pandémie oblige, lorsqu'il a fallu former nos bénéficiaires à utiliser leur tablette, nous n'avons pas pu les accompagner en personne dans la découverte et l'apprentissage de ce nouvel outil. Pour y parvenir, notre coordinatrice Marie aura passé des heures d'accompagnement au téléphone.

Il aura fallu aussi de la documentation écrite adaptée, et nous aurons pu compter sur le dévouement et la patience de nos partenaires en région pour prendre en charge de nombreux aînés. Nous les en remercions chaleureusement encore une fois.

Ceci dit, une fois la pandémie terminée, il sera temps de sérieusement réfléchir à proposer plus de programmes de formation de littéracie numérique pour nos aînés, et ce partout en Ontario.

De nombreux aînés, qui autrefois ne voulaient pas faire le pas vers



le numérique, ont été bien malgré eux forcés de le faire. Et combien n'auront pas eu accès à tous ces outils numériques, simplement parce qu'ils n'ont jamais eu l'opportunité d'essayer ou de recevoir de la formation ? Beaucoup trop. Il faut que cela change.

## Au-delà des défis et des leçons apprises, de belles histoires

Finissons avec ce beau témoignage :

*La tablette est arrivée comme un cadeau de Noël, mon ancienne tablette ne fonctionnait plus et la changer était un besoin. Maintenant, je me sens accompagné et facilement je passe de nombreuses heures avec la tablette, et surtout maintenant que deux événements se sont réunis, une pandémie et un hiver. Être à la maison devient plus divertissant, je continue d'apprendre et les jeux gardent mon esprit actif, c'est tout un processus de rencontres mentales et physiques. Je remercie la FARFO pour l'occasion qui a donné à ma vie de rester actif et développer mes compétences.*

Merci

Jose Guillermo Torres C.

Ce projet de la FARFO a été 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. Si ce projet avec eux prend fin, notre initiative de prêt de tablettes continue. Visitez notre page <https://farfo.ca/activites/tablettes/> pour plus d'informations.



# De beaux cadeaux pour les participants à un atelier de connect aînés

Micheline Lalonde, coordonnatrice du Nord, FARFO

Le 22 février dernier, en après-midi, Le CALACS francophone d'Ottawa, en partenariat avec la FARFO, a livré une session de création de mandalas et une discussion intitulée «*J'ai le droit d'être libre et en sécurité*».

Nous avons créé des mandalas, tout en discutant ensemble de questions importantes touchant à l'égalité, la liberté et la sécurité des filles et des femmes.

Nous avons touché aux questions suivantes: qu'est-ce que le consentement? Quelles sont les limites à respecter dans la société et pourquoi c'est important? Comment faire une différence dans notre communauté, dans notre entourage et auprès des gens que j'aime.

Le CALACS avait fait parvenir par la poste une trousse-cadeau pour les personnes inscrites :

- Un cahier de mandalas du CALACS francophone d'Ottawa
- Des crayons à colorier
- Une paire de chaussettes «culture du consentement»
- Un petit cache-caméra, afin d'assurer la sécurité de la caméra de votre ordinateur (on va vous montrer comment l'installer).

Le temps prévu n'a pas été assez long pour finir nos discussions. Nous y reviendrons. Vérifiez le calendrier pour le prochain atelier avec le CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel).

<http://www.calacs.ca>



Trouvez d'autres ateliers de ce genre sur:







## **Retraite en Action Programmation d'hiver Janvier à mars 2021 Activités virtuelles gratuites**



Cette programmation virtuelle et gratuite, offerte aux aînés ontariens parlant le français, est possible grâce à une subvention de la part du ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité, dans le cadre du Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des aînés 2020-2021. Joignez-vous à nous pour vous divertir et vous changer les idées.

Pour information : [elyse@retraiteenaction.ca](mailto:elyse@retraiteenaction.ca) - 613-860-1099 ou 1-833-440-1348 – poste 4.

Au plaisir !

| Activité                                                                                         | Date et heure                                          | Détails                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Janvier</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                |
| 320-01H<br><b>Les défis hebdomadaires</b>                                                        | <b>À partir du lundi 11 janvier</b>                    |                                                                                                                                                                                |
| 407-01H<br><b>Emily-Rose Michaud –<br/>Art environnemental</b>                                   | <b>Dimanche 17 janvier</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b> | Emily-Rose Michaud est une artiste et éducatrice interdisciplinaire qui œuvre au carrefour de l'organisation communautaire, de l'écologie et de la participation des citoyens. |
| 110-02H<br><b>Rencontre avec les nouveaux membres</b>                                            | <b>Mardi 19 janvier</b><br><b>10 h 30</b>              | Venez rencontrer l'équipe de REA                                                                                                                                               |
| 408-01H<br><b>Nos grands explorateurs :<br/>Croisière sur la mer Baltique</b>                    | <b>Mercredi 20 janvier</b><br><b>10 h 30</b>           | Animatrice : Francine Poirier, membre de REA et voyageuse infatigable                                                                                                          |
| 410-01H<br><b>À la rencontre de Nadine Lamoureux, photographe</b>                                | <b>Vendredi 22 janvier</b><br><b>10 h 30</b>           | Les ours polaires et les paysages du Grand Nord sont les sujets de photographie de Nadine Lamoureux, photographe.                                                              |

Inscription : [www.retraiteenaction.ca](http://www.retraiteenaction.ca)

Information : [elyse@retraiteenaction.ca](mailto:elyse@retraiteenaction.ca) ou 613-860-1099 ou 1-833-440-1348 - poste 4



|                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 422-01H<br><b>Atelier d'origami : Les pingouins<br/>– Niveau facile</b>                            | <b>Samedi 23 janvier</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b> | Professeure : Maryse Latulippe, illustratrice et designer graphique                                                     |
| 901-01H<br><b>Qu'est-ce qu'un chef d'œuvre ? –<br/>Musée des beaux-arts du Canada</b>              | <b>Lundi 25 janvier</b><br><b>11 h à 12 h</b>        | Animateur/animateur : guide du musée                                                                                    |
| 408-02H<br><b>Nos grands explorateurs :<br/>Voyage en Jordanie et en Égypte</b>                    | <b>Lundi 25 janvier</b><br><b>13 h 30</b>            | Animateur : Bernard Caron, membre de REA                                                                                |
| 410-12H<br><b>À la rencontre de Chloé Bureau,<br/>adepte du zéro déchet</b>                        | <b>Lundi 25 janvier</b><br><b>19 h à 20 h</b>        | Venez découvrir les trucs de Chloé Bureau, adepte du zéro déchet depuis plus de cinq ans.                               |
| 901-08H<br><b>Les 100 ans du Groupe des sept<br/>– Galerie d'art d'Ottawa</b>                      | <b>Mardi 26 janvier</b><br><b>15 h à 16 h</b>        |                                                                                                                         |
| <b>Février</b>                                                                                     |                                                      |                                                                                                                         |
| 408-03H<br><b>Nos grands explorateurs : La<br/>Sicile</b>                                          | <b>Mardi 2 février</b><br><b>13 h 30</b>             | Animateurs : Michelle Dondo-Tardiff et George Tardiff, membres de REA                                                   |
| 410-03H<br><b>À la rencontre de Catherine<br/>Aguillon, professeure,<br/>traductrice, blogeuse</b> | <b>Jeudi 4 février</b><br><b>10 h 30</b>             | Professeure de Lettres classiques (français, latin, grec ancien)                                                        |
| 410-06H<br><b>Les hauts et les bas d'un<br/>gouvernement minoritaire</b>                           | <b>Jeudi 4 février</b><br><b>13 h 30 à 15 h</b>      | Animateur : Karl Bélanger, consultant et analyste politique                                                             |
| 320-02H<br><b>Concours d'écriture – Histoires<br/>d'immigration – Les Éditions<br/>David</b>       | <b>Vendredi 5 février</b><br><b>13 h à 14 h</b>      | Animateurs : Marc Haentjens, directeur général, et Véronique Sylvain, responsable des communications aux Éditions David |
| 422-02H<br><b>Atelier d'origami : Le cœur –<br/>Niveau facile</b>                                  | <b>Samedi 6 février</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b>  | Professeure : Maryse Latulippe, illustratrice et designer graphique                                                     |

Inscription : [www.retraiteenaction.ca](http://www.retraiteenaction.ca)

Information : [elyse@retraiteenaction.ca](mailto:elyse@retraiteenaction.ca) ou 613-860-1099 ou 1-833-440-1348 - poste 4



|                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 410-07H<br><b>Cervele d'oiseau? Comment l'intelligence des oiseaux contribue-t-elle à leur survie hivernale et à leur adaptation aux milieux urbanisés ?</b> | <b>Mercredi 10 février</b><br><b>10 h 30</b>         | Animatrice : Dr Julie Morand-Ferron, professeure agrégée au département de biologie et titulaire de la chaire de recherche en écologie cognitive de l'Université d'Ottawa |
| 901-02H<br><b>Les signes et les symboles de l'art – Musée des beaux-arts du Canada</b>                                                                       | <b>Jeudi 18 février</b><br><b>14 h à 15 h</b>        | Animateur/animatrice : guide du musée                                                                                                                                     |
| 422-03H<br><b>Atelier d'origami : Enveloppe avec une grue – Niveau moyen</b>                                                                                 | <b>Samedi 20 février</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b> | Professeure : Maryse Latulippe, illustratrice et designer graphique                                                                                                       |
| 408-04H<br><b>Nos grands explorateurs : Un safari en Tanzanie</b>                                                                                            | <b>Lundi 22 février</b><br><b>13 h 30</b>            | Animateurs : Ronald et Daniel Saumure, membres de REA                                                                                                                     |
| 410-04H<br><b>À la rencontre de Lucie Pagé</b>                                                                                                               | <b>Vendredi 26 février</b><br><b>14 h à 15 h</b>     | La <i>Tournée des aînés</i> , organisée par le Salon du livre de l'Ontario, permet aux auteurs ou artistes de rencontrer leur public.                                     |
|  <b>Mars</b>                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                           |
| 407-02H<br><b>Mélanie Simoneau – Peinture et collage</b>                                                                                                     | <b>Mardi 2 mars</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b>      | Mélanie Simoneau, artiste collagiste, elle fait des recherches pour rassembler des photos, livres de droits, qui datent généralement du début du XXe siècle.              |
| 901-09H<br><b>Rester chez soi : Portraits d'artistes, de familles, de communautés</b>                                                                        | <b>Mardi 2 mars</b><br><b>15 h à 16 h</b>            | Animateur/animatrice : guide du musée de la Galerie d'art d'Ottawa                                                                                                        |
| 408-05H<br><b>Nos grands explorateurs : Croisière en Amérique du Sud et en Antarctique</b>                                                                   | <b>Jeudi 4 mars</b><br><b>10 h 30</b>                | Animateurs : Michelle Dondo-Tardiff et George Tardiff, membres de REA                                                                                                     |
| 410-11H<br><b>Les secrets de la bande dessinée</b>                                                                                                           | <b>Jeudi 4 mars</b><br><b>13 h 30</b>                | Animateur : Sylvain Lemay, Ph. D., professeur titulaire à L'École multidisciplinaire de l'image à l'Université du Québec en Outaouais                                     |
| 422-04H<br><b>Atelier d'origami : Le trèfle – Niveau moyen</b>                                                                                               | <b>Samedi 6 mars</b><br><b>10 h 30 à 11 h 30</b>     | Professeure : Maryse Latulippe, illustratrice et designer graphique                                                                                                       |

Inscription : [www.retraiteenaction.ca](http://www.retraiteenaction.ca)

Information : [elyse@retraiteenaction.ca](mailto:elyse@retraiteenaction.ca) ou 613-860-1099 ou 1-833-440-1348 - poste 4

|                                                                                               |                                                                      |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 408-06H<br><b>Nos grands explorateurs : Au Japon, du sud au nord</b>                          | <b>Lundi 8 et 10 mars à 13 h 30<br/>(Partie 1 et 2)</b>              | Animateur : Patrice de Broucker, membre de REA                                                                    |
| 320-03H<br><b>Atelier d'écriture – Histoires d'immigration – Les Éditions David</b>           | <b>Mercredi 10 et 24 mars<br/>10 h 30 à 12 h<br/>(Partie 1 et 2)</b> | Animateur : Sébastien Pierroz, auteur et journaliste pour Le Droit et TFO                                         |
| 405-02H<br><b>Découvrir le monde : Terres inconnues</b>                                       | <b>Les jeudis :<br/><br/>11 mars au 25 mars<br/>19 h à 19 h 45</b>   | Animatrice : Laurine A., agente à la programmation de REA                                                         |
| 901-03H<br><b>L'art au Canada – Musée des beaux-arts du Canada</b>                            | <b>Vendredi 12 mars<br/><br/>11 h à 12 h</b>                         | Animateur/animatrice : guide du musée                                                                             |
| 422-04H<br><b>Atelier d'origami : Les lapins – Niveau moyen</b>                               | <b>Samedi 20 mars<br/><br/>10 h 30 à 11 h 30</b>                     | Professeure : Maryse Latulippe, illustratrice et designer graphique                                               |
| 410-17H<br><b>Fraude financière : Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires !</b> | <b>Vendredi 26 mars<br/><br/>13 h 30 à 14 h 30</b>                   | Animatrice : Anne-Bianca, analyste de la Direction de l'éducation financière de l'Autorité des marchés financiers |
| 408-08H<br><b>Nos grands explorateurs : Brasília</b>                                          | <b>Mardi 30 mars<br/><br/>10 h 30</b>                                | Animateur : Michel Tremblay, membre de REA                                                                        |
| 410-18H<br><b>Mémoire vive</b>                                                                | <b>Mardi 30 mars<br/><br/>14 h</b>                                   | Animatrice : Mélanie Loisel, auteure et journaliste                                                               |
| 408-07H<br><b>Nos grands explorateurs : Voyage en Grèce-Turquie</b>                           | <b>Mercredi 31 mars<br/><br/>13 h 30</b>                             | Animateur : Bernard Caron, membre de REA                                                                          |



« Les opinions qui y sont exprimées ici sont celles de Retraite en Action et ne reflètent pas nécessairement celles de la Province. »

Inscription : [www.retraiteenaction.ca](http://www.retraiteenaction.ca)

Information : [elyse@retraiteenaction.ca](mailto:elyse@retraiteenaction.ca) ou 613-860-1099 ou 1-833-440-1348 - poste 4





# Le nouveau MIFO : un regard tourné vers l'avenir



**M**algré la situation difficile que nous traversons à l'heure actuelle, le MIFO demeure tourné vers l'avenir. D'ailleurs, nous tenons à profiter de cette tribune pour vous fournir une mise à jour par rapport à ce projet du nouveau MIFO. Comme vous le savez, en 2021, nous espérons entamer des travaux de construction afin d'ériger un nouvel édifice pour remplacer nos installations actuelles. Le dossier continue d'avancer. À cet égard, nous sommes heureux de vous annoncer que le MIFO est présentement en période d'appel d'offres pour une firme ou un expert-conseil en gestion de projet de construction. Le choix du comité de sélection sera connu d'ici la fin février 2021. La première tâche importante qu'aura à réaliser le gestionnaire de projet sera de lancer l'appel d'offres pour la firme d'architecture ou l'architecte qui sera responsable de réaliser les plans et devis officiels du

projet. Comme vous pouvez le constater, finalement le projet commence à prendre forme de manière plus concrète.

**Pour lire le message complet de Trèva Cousineau, présidente du MIFO, [visitez le site Web du MIFO](#).**

De plus, nous avons remarqué que mois après mois, vous ajoutez certaines de nos activités dans le magazine. Encore une fois, c'est très apprécié, car ça nous permet de joindre un bon public, surtout que vous avez des lecteurs partout en province et que plusieurs de nos activités sont actuellement offertes en format virtuel. Par contre, il est déjà arrivé dans le passé que certaines activités aient dû être annulées. Serait-ce possible, dans le futur, de confirmer avec nous les activités que vous choisiriez? Nous souhaitons éviter les déceptions. Nous pourrions aussi vous appuyer pour le contenu ou les visuels, au besoin.

N'hésitez pas à communiquer avec nous :

- Joëlle Drouin, directrice du marketing et des communications;
- Olivier Gauthier, directeur du CSMO et des activités récréatives;
- Gabrielle Marcotte, conseillère au marketing et aux communications : [gmarcotte@mifo.ca](mailto:gmarcotte@mifo.ca)



# Participez à une étude importante sur les aînés LGBTQ+ atteints de démence et leurs proches aidants

L'institut National sur le vieillissement et Égale Canada s'associent à l'Université Ryerson pour mener une étude en virtuel sur les aînés des communautés LGBTQ+ qui souffrent de démence, et les proches aidants non rémunérés de ces personnes, pour améliorer la manière de prendre en charge et de soutenir ces aînés au Canada.

L'étude est certes présentée en anglais sur le site web de Égale Canada, mais l'équipe de recherche a reçu l'approbation du bureau d'éthique de l'université Ryerson pour conduire cette recherche en français également, si des participants francophones se manifestent. Vous pouvez consulter les informations (en anglais) sur cette étude à l'adresse : <https://egale.ca/egale-in-action/dementia-study/#Posters>

L'étude consistera à former des groupes virtuels focus de réflexion et partage, ou à avoir des entrevues virtuelles individuelles. Les participants pourront être soit des aînés des communautés LGBTQ+ qui souffrent de démence, soit des proches aidants non rémunérés d'aînés des communautés LGBTQ+ souffrant de démence.

La participation à ces groupes est volontaire, anonyme, et les participants sélectionnés dans un groupe ou un autre recevront un cadeau sous forme d'une carte Amazon de \$50.

Si vous êtes concerné par cette étude, car vous êtes :

- Une personne aînée qui fait partie des communautés LGBTQ et qui souffre de démence



- Une personne proche aidante non rémunérée d'une personne aînée des communautés LGBTQ qui souffre de démence

Vous pouvez répondre à ce formulaire en ligne pour vous inscrire, avant le 10 mars, si vous désirez participer à cette étude :

<https://forms.gle/dcN9cAPoDrCnyHRYA>

Pour toute question, vous pouvez aussi contacter Olivier Lechapt, coordonnateur régional pour la FARFO, à l'adresse [coordfarfosudouest@farfo.ca](mailto:coordfarfosudouest@farfo.ca).

La FARFO soutient toute initiative pour une meilleure inclusion et prise en charge des personnes aînées des communautés LGBTQ+, et espère que la communauté francophone pourra être entendue lors de cette étude.





## Sondage : La FARFO a besoin de votre avis !

Notre nouveau canal Vivre + nous permet de vous proposer des émissions de qualité sur des sujets qui vous touchent. Parmi eux, nous allons bientôt adresser une série d'émissions sur des questions qui concernent les aînés des communautés LGBTQ2S+.

Pour mieux programmer ces émissions à venir, nous nous tournons vers vous pour nous dire ce que vous aimeriez voir dans ces émissions, et quand vous voudriez que ces émissions soient diffusées.

Que vous soyez une personne aînée membre des communautés LGBTQ2S+ ou non, de quoi voudriez-vous que l'on parle ?

Quelques exemples au hasard :

- Les réalités vécues par les personnes aînées LGBTQ2S + ces dernières décennies au Canada

- Faire des rencontres lorsque l'on est une personne aînée LGBTQ2S+
- Comment avoir le bon langage lorsque nous parlons à une personne trans ?
- La littérature et l'art queer

Si vous voulez nous suggérer des thèmes qui vous semblent importants à aborder dans ces émissions, vous pouvez remplir le sondage que nous mettons à votre disposition avec le lien suivant : <https://forms.gle/CKgkPuHLv4jWVxxx5>.

Ce sondage est anonyme et se concentre sur vos idées uniquement.

Vous pourrez aussi nous indiquer vos préférences d'horaires pour regarder ces émissions en direct lorsqu'elles seront diffusées.

Nous travaillons pour vous, alors parlez-nous de vos envies !

# Nouvelles du sud-ouest

✚ Par *Lisa Leblanc*

Au centre communautaire francophone de Sarnia, il est de mise de Cuisiner avec Gaston, les mercredis, une fois par mois. Les membres participants apprennent de nouvelles recettes, via la plateforme ZOOM.

Selon, David Lauzier, agent de projet, les cafés-causeries, les jeudis, sont très populaires également.





# AGRESSION AU CENTRE BOOTH

Bonjour à vous tous qui vous dévouez pour nous,

La violente attaque au Centre Booth de l'Armée du Salut relance le débat au sujet du mégarefuge à Vanier. Profitons de ce triste événement pour reprendre le combat. Cette fois, il faut vraiment remporter la victoire. Bientôt quatre ans que nous nous débattons pour Vanier et les sans-abri. Je vous supplie de faire un pas de plus. Le temps est propice pour renverser la situation.

Nous avons maintenant deux nouveaux arguments de taille : la Covid-19 et l'agression armée du 27 janvier 2021, précisément dans un refuge de l'AS. Nous pourrions croire que toute personne intelligente comprendrait la situation et s'opposerait à la construction d'un nouveau refuge. Tel n'est malheureusement pas le cas.

Un troisième argument s'ajoute avec la situation dans les résidences pour personnes âgées : la contagion, la contamination. Il faut éviter de regrouper trop de personnes dans un même lieu. Des pandémies, il y en aura d'autres. Les refuges sont de foyers d'éclosion tant pour les virus que pour la violence. Il est très important de décentraliser les services, de répartir la population itinérante dans divers quartiers

de la ville. Pour cela, la question de logements à prix abordable est primordiale. On peut songer à un édifice où logeraient autant des familles, des personnes seules et des couples que des itinérants. Quelle bonne façon d'encourager leur réinsertion sociale ! Il ne faut plus les traiter comme des marginaux. Donnons-leur la chance d'une réintégration.

L'AS prétend avoir diminué le nombre de lits, mais quand on calcule, selon le rapport du Tribunal d'appel de l'aménagement local, on se retrouve avec 350 lits, dans un espace restreint, qui empiète même sur le territoire des résidents déjà établis. Imaginez, 350 lits ! Nous savons pourtant que la violence fait partie des refuges.

On veut embellir la place du Marché By. Pour cela, il faut la débarrasser de « sa laideur, sa honte ». Est-ce qu'on envoie tout ça à Vanier ? Vous le savez, la situation est très injuste pour Vanier, mais surtout pour les sans-abri qui méritent beaucoup mieux qu'un refuge au modèle désuet. Ce genre d'établissement suscite de sérieuses questions sur la sécurité et le bien-être des pensionnaires, mais aussi des nombreux employés qui y travailleront.

Je sais que vous comprenez la situation qui devient évidente pour de plus en plus de gens. Je

ne comprends toutefois pas que personne n'ait l'autorité pour changer la situation. Qu'un seul homme détienne le pouvoir et en influence d'autres, cela me dépasse. Est-il possible d'aller à un niveau plus élevé ? Si nous ne pouvons rien obtenir au municipal, le provincial et le fédéral pourraient plaider en notre faveur.

Si le projet de construction du mégarefuge de l'AS était planifié pour un autre quartier de la Ville, il serait depuis longtemps rejeté, n'est-ce pas ? Vanier ne doit pas faire exception à la règle. Les graves conséquences de la construction de ce refuge se perpétueront pendant très longtemps.

Le drame de la rue George doit ouvrir les yeux de la population. Il faut donc battre le fer quand il est chaud. Je sais que tout devient compliqué avec la Covid qui monopolise les efforts, mais amenons le vent à changer de bord. Décrétons, une fois pour toutes qu'on ne construit pas de refuges, si beaux soient-ils, ni à Vanier ni ailleurs.

Je vous félicite et vous remercie de votre engagement, de votre dévouement. Vous avez mon admiration.

*Colette St-Denis*, membre de SOS Vanier Vanier, 29-01-2021

# À propos de l'Université Laurentienne...

L'université Laurentienne a annoncé qu'elle était en situation d'insolvabilité. Pas encore la faillite, mais incapable de payer ses factures.

Deux leaders de la communauté francophone du Nord, l'homme d'affaires bien connu Pierre Bélanger, et un leader médiatique anciennement propriétaire du

Voyageur, Réjean Grenier, ont fait parvenir la lettre suivante au recteur de l'université, Robert Haché.

Cette lettre, distribuée à tous les médias francophones, ouvre la porte à une discussion importante sur l'avenir du post-secondaire en Ontario français.

Monsieur le recteur,  
Nous voulons tout d'abord confirmer notre engagement envers notre alma mater, l'Université Laurentienne. Nous reconnaissons le rôle primordial que joue et continuera de jouer la Laurentienne dans le développement du nord de l'Ontario.

Les crises présentement vécues par deux universités qui desservent la communauté franco-ontarienne nous portent cependant à réfléchir sur la façon dont la Laurentienne articule son engagement envers son statut bilingue.

La crise financière sans précédent qui secoue la Laurentienne la force à restructurer ses finances et, par conséquent, à revoir plusieurs éléments de ses opérations. En même temps, une autre université vouée à l'enseignement en français, l'Université de l'Ontario français à Toronto, vit une crise d'inscription qui peut être qualifiée de crise existentielle.

Cela nous amène à proposer que ces deux crises et leur urgence permettent que l'on considère une proposition radicale mais raisonnable.

Et si l'Université Laurentienne revoyait complètement son statut bilingue? Si elle devenait une université anglophone qui collabore avec une nouvelle institution qui maintiendrait et améliorerait l'offre de programmes et de services en français sur son campus de Sudbury? Une institution avec une gouvernance pour et par la communauté francophone. Peut-être une université à 3 campus (Sudbury, Toronto et Hearst)?

Quel serait le contour légal, administratif et géographique d'une telle institution? Quelle forme prendrait la collaboration entre la Laurentienne et cette nouvelle institution? Cela n'est pas le propos de cette lettre. Nous voulons ouvrir la discussion sur les grands traits de l'opportunité.

Si le principe est acquis, nous sommes confiants que vous et d'autres dirigeants du secteur universitaire saurez en définir la mise en œuvre.

Il nous semble évident que cette possibilité est réaliste et qu'il faut la mettre sur la table. Le capital humain est déjà en place : plus de 1300 étudiants, des professeurs et des administrateurs qualifiés. L'aspect physique d'une telle initiative existe aussi: locaux, services, équipements et résidences, etc.

L'Université Laurentienne vit un moment intense de restructuration. Elle a plusieurs ajustements à faire sur plusieurs fronts. Son statut bilingue n'est qu'un des éléments qu'elle devrait considérer. Nous maintenons qu'il est possible de revoir ce statut en visant une amélioration de l'offre universitaire en français dans le nord.

Il est probable pensons-nous qu'un tel changement produirait une meilleure efficacité opérationnelle pour une «Laurentian University» et une «Université Laurentienne» qui, elle, servirait mieux son milieu et ses étudiants franco-ontariens.

Veuillez agréer l'expression de nos meilleurs sentiments. Nous demeurons,

Des vôtres,

Pierre Bélanger et Réjean Grenier



# 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 MARS

|                           |                            |                                                  |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| ✚ Jean-Roch Boutin        | ✚ Francine Poirier         | ✚ Pierre Bélanger                                |
| ✚ Paul-François Sylvestre | ✚ Nathalie Prézeau         | ✚ Réjean Grenier                                 |
| ✚ Suzanne Lesage          | ✚ Gabrielle Marcotte       | ✚ François Bergeron                              |
| ✚ Nicole Farley           | ✚ Lise Leblanc             | ✚ Éric Mazaré                                    |
| ✚ Jacqueline Pelletier    | ✚ Jose Guillermo Torres C. | ✚ Et tous les autres qui contribuent chaque mois |
| ✚ Aude Patenaude-Dlugosz  | ✚ Colette St-Denis         |                                                  |

*Sans oublier l'équipe de la FARFO, soit  
Mireille Roy, Yaye Peukassa, Micheline Lalonde, Claude Sauvé, Olivier Lechapt,  
Lynne Dupuis, Nicole Fortin, Marie Lanthier-DiSanza, Gilles Fontaine*

## Mot de la fin

### Écriture inclusive

Pour le moment, le Vivre+ continue d'utiliser les standards de publication. Nous sommes encore sous l'influence de notre éducation, et l'âge de notre clientèle semble bien répondre à notre choix.

Il y a cependant une pression de certains individus pour que nous utilisions ce qui est compris comme étant une «écriture inclusive», présumant que celle que nous utilisons ne le soit pas, et soit intentionnellement exclusive.

La langue française a possiblement des biais, mais depuis les années '60, nous avons vu une évolution dans la féminisation des titres (j'aurais été dans le passé l'éditeur et non l'éditrice), et un style moins formel. Après tout, il faut bien que nous nous ajustions à la «job» qui doit être faite.

Dans ce magazine, nous n'avons pas commencé à utiliser les .e.s.es et autres, et nous ne précisons pas si les prénoms des gens sont il/lui ou elle. Nous allons même jusqu'à conserver certains mots comme monsieur et madame.

Un jour, ces nouvelles normes dites inclusives prendront leur place. Pour le moment, on continue de suivre les normes pour que le lecteur se retrouve dans les textes.

La prochaine équipe d'éditeurs/éditrices saura trouver le bon moment pour faire les changements si nécessaire.

[editricevivreplus@farfo.ca](mailto:editricevivreplus@farfo.ca)

