AVRIL 2021

LE MAGAZINE VIVRE

LA VOIX DES AÎNÉS ET RETRAITÉS FRANCOPHONES DE L'ONTARIO

Avec le printemps, un nouveau souffle!

DANS CE NUMÉRO

P.2 → **Mot du président**
P.3 → **Éditorial**
P.4 → **Soins de longue durée**
P.5 → **Après la pandémie, quoi?**
P.6 → **Édition spéciale du Chaînon**
P.7 → **Clins d'oeil**
P.8 → **Santé buccodentaire**
P.10 → **Vous décédez sans testament?**
P.11 → **Régler les affaires d'un proche**
P.12 → **De fil en aiguille**
P.14 → **Grande virée en Grande-Bretagne et en Irlande**
P.17 → **Suivez la guide de Toronto**
P.21 → **Café virtuel de Muriel**
P.22 → **Activités virtuelles gratuites**
P.23 → **Webinaire: vieillir dans nos société**
P.24 → **Exposition Le MIFO créatif**
P.25 → **Ottawa: groupe de travail sur la diversité et l'inclusion**
P.26 → **Vivre sa vie pleinement sur Connect Vivre+**
P.27 → **Le Canal Vivre+**
P.29 → **I-express.ca pour les élèves**
P.29 → **Mot de la fin**

Mot du président

Le retour du printemps a été productif pour le gouvernement. On dirait que le beau temps nous donne plus d'espoir.

Le gouvernement nous avait indiqué, avant leur annonce sur les nouveaux lits de soins de longue durée, qu'il considérait améliorer la situation des francophones. Ils nous ont livré la marchandise. Ce n'est pas encore la parité, mais c'est un grand pas vers l'avant.

Nous avons encore beaucoup de pain sur la planche. Les soins à domicile et un vrai continuum de services pour les francophones, aînés et retraités, vont continuer à faire partie de nos conversations avec les gouvernements et nos partenaires, les fournisseurs de services et les autres organismes qui revendiquent avec et pour nous.

Nous avons aussi vu l'ampleur des défis auxquels font face nos institutions post-secondaires. Nous nous devons de les appuyer et de les encourager à bien cibler leurs offres de programmes. Nous sommes encore désavantagés par le manque de francophones dans les secteurs de service de santé, et de soins en général. Ils doivent en former davantage, et nous, nous devons nous assurer que le gouvernement assurera des salaires respectables dans tous ces domaines, avec possiblement des primes pour les gens bilingues. Encore un grand dossier qu'il nous faut surveiller.

Pour le reste du mois, nous avons entendu parler du budget, nous avons reçu le budget et tout le monde nous a partagé leur opinion sur ce budget. Si nous utilisons le gros bon sens, oui la pandémie a et va continuer de coûter cher. Comme tout le monde qui a déjà fait face à une grosse dépense non prévue, nous savons qu'il y aura des remboursements à faire, mais, qu'éventuellement, la dette se payera. Il faut se rappeler que le tout doit se faire dans le respect des besoins des moins favorisés, et du bien-être de la population.

Mars a donc été un mois occupé, et la FARFO a été présente dans beaucoup de réflexions publiques sur les différents sujets. Notre équipe et le conseil ont travaillé fort, et avec le beau temps qui revient, température et post-vaccins, nous serons là pour continuer à vous représenter.

En toute amitié,

Jean-Rock

Éditorial

Le projet de loi élargissant l'accès à l'aide médicale à mourir a été adopté au Sénat le 24 mars dernier. Ce sujet est rarement discuté et, lorsqu'il l'est, c'est souvent suite à une tragédie familiale.

Comme beaucoup, j'étais soulagée par cette décision. J'ai toujours pensé que je devrais avoir un pouvoir décisionnel sur ma mort, surtout si cette dernière était pour s'avérer longue et souffrante, ou encore que je perdrais mes capacités de participer à ce qui reste de ma vie.

Il faudra encore demander la permission, mais les critères devraient faciliter les discussions. Là où le bât blesse, c'est que le processus est loin d'être simple, et que certaines de ces permissions ne seront pas disponibles avant 2023. L'option de mettre fin à nos jours, quand notre situation médicale est incontournable, ne devrait pas rajouter de stress à une décision déjà compliquée.

Ce qui est difficile à comprendre, c'est sans doute le mécanisme d'un panel d'étrangers qui utiliseront leur expérience, leur jugement et leurs convictions personnelles pour prendre ces décisions. Le débat politique des dernières années a clairement démontré que tout le monde a une opinion personnelle, et je ne suis pas convaincue que des étrangers seront mieux placés que moi pour prendre cette décision.

J'en suis donc à penser que tout ce tralala va aider un peu, mais que nous sommes encore loin d'avoir mis en place un système simple pour une décision compliquée. Le jugement Truchon de 2019, qui a poussé la révision de la loi, nous avait démontré la complexité, mais aussi la simplicité de ces situations. Les politiciens ont réussi à promouvoir leurs idéologies personnelles dans un débat qui a des répercussions sur la vie d'individus. Nous pourrions avoir une discussion sur le rôle et les opinions des individus élus sur notre avenir personnel. Je préférerais que ces derniers prennent des décisions basées sur les faits et les impacts sur l'ensemble de la population.

Chaque année, environ 57 millions d'individus vont mourir sur notre planète. La plupart vont mourir de pauvreté, malnutrition, guerre, épidémies et autres conditions qui demandent que nous travaillions tous ensemble pour améliorer les conditions de vie de l'humanité. C'est un travail important et les politiciens à tous les niveaux doivent s'y atteler. Le reste, dont les décisions sur ma fin de vie, ne justifie pas le temps perdu à en discuter. Donnez-nous les outils, des lois et des règlements simples.

Le reste, ma famille et moi nous en occuperons. Merci.

Suzanne

Déclaration à la suite de l'annonce du gouvernement de l'Ontario sur les soins de longue durée

« La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO), accueille **l'annonce du gouvernement de l'Ontario** pour 80 projets dans les centres de soins de longue durée qui permettra d'ajouter 7 500 nouvelles places et d'en moderniser 4 197. Nous nous réjouissons que près de 10% de ces places soient identifiées pour accueillir des francophones. C'est un gros pas dans la bonne direction.

Cette annonce vient appuyer directement des recommandations faites par la FARFO et l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO) dans le cadre *du **Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario***. Nous remercions le gouvernement de l'Ontario pour être à l'écoute de nos communautés et de prendre action et nous soulignons le travail des **organismes francophones** qui ont présenté des projets de qualité.

Si ces places francophones sont concentrées dans les grandes villes, c'est pour reconnaître le besoin grandissant de ces municipalités dans lesquelles la population d'aînés francophones continue d'augmenter. Les aînés, leurs familles et leurs proches aidants dans ces régions sous-desservies, auront plus d'options près de chez eux pour accéder aux services dont ils ont besoin.

La FARFO continue de s'engager auprès des communautés, des partenaires et des gouvernements pour promouvoir un continuum de services qui vient appuyer le vieillissement actif et le bien-être des aînés francophones dans toutes les régions de l'Ontario dont les services de soins de longue durée en forment une partie. Au cours des semaines et des mois à venir, nous profiterons des occasions que nous offre le gouvernement de l'Ontario de continuer de faire valoir les priorités exprimées et recensées des aînés et des retraités francophones de l'Ontario. »

Après la pandémie, quoi ?

En parler, ça fait du bien! Même ce bon vin rouge ne réussit plus à me faire plaisir! L'anniversaire d'un an du confinement me pousse vers l'écrasement, vers le laisser-aller, vers… j'en peux plus!

Est-ce ainsi, le legs de la pandémie? Ce quelque chose de découragean, une odeur de déprime qui persiste? Que puis-je prévoir pour les mois qui viennent?

Jacqueline Pelletier

J'ai été épargnée par la COVID, tout comme mes proches. Comment osai-je me plaindre? Ce n'est malheureusement pas le cas des milliers de Canadiens et Canadiennes qui ont été durement éprouvés par le virus, souvent, malgré leur diligence à respecter les consignes.

Pourtant, misère que c'est dur! On me dit que d'en parler, ça fait du bien. Alors, je parle. Non, je réfléchis et j'écris. Cela me fait du bien de me souvenir des premiers temps de la pandémie, des étonnements, des peurs, des rires à se voir masqué.es! Des découvertes aussi…

Premiers mois: vélo stationnaire, lecture, rencontres virtuelles. J'ai même réuni quelques boutons avec leurs vêtements depuis si longtemps abandonnés! Oops…1.5 kilo en surplus…

Été : escapade de quelques jours chez des amis des Laurentides, en respect des mesures de confinement. La maison est grande, on vit dehors, sur le lac – que ça fait du bien! Fuite agréable aussi vers l'Île d'Orléans, question de s'aérer les pensées, de contempler le fleuve, de rire au grand vent!

Automne : je n'ai jamais apprêté tant de repas – j'en perds ma créativité! Contrairement à ceux et celles qui ont élevé une famille et pour qui cuisiner a fait partie du quotidien, moi, je n'ai pas eu d'enfants et j'ai beaucoup vécu dans les hôtels et restaurants étant donné mon travail.

J'aime bien cuisiner, mais là, « y'a un boutte à toutte »!!! On a beau avoir un lave-vaisselle, il reste les casseroles, les verres à vin, les gros ustensils – les comptoirs à laver, le plancher à balayer – j'en perds le nord!

Je ne parlerai pas de Noël. Les rencontres de famille à 60 personnes, mieux vaut ne plus y penser, en tout cas, pas pour longtemps. Mon calcul: pendant la saison des fêtes 2020, nous avons servi plus de 200 repas en moins qu'à l'habitude. Bon pour le budget, désolant pour l'esprit de célébration.

C'est la neige qui m'a remonté le moral. Le belle neige impeccablement blanche because… pas de voitures sur les routes! Je n'ai jamais tant joui de l'hiver!

Tellement que ce mois de mars 2021, notre immense épinette est encore éclairé de ses mille lumières blanches et gare à nous lorsqu'à l'arrivée d'avril, nous allons tout éteindre. Le voisinage entier s'en plaindra!

Alors en meilleur équilibre moral, j'ai pris le temps de réfléchir. Comme vous sans doute.

Nous nous souviendrons de ces individus récalcitrants dont l'insouciance a contribué à tant de morts. Ces gens qui refusent de se soumettre à la réalité que vivre en société, c'est une affaire de solidarité, d'entraide, de partage, de compassion, de respect de l'autre. Ceux-là, nous ne les oublierons pas.

Mais le souvenir de leurs écarts n'effacera pas celui des réalisations époustouflantes qui bouleversent pratiques, croyances et habitudes depuis le début de la pandémie! Pensons aux entrepreneur.es qui du jour au lendemain ont transformé leur production pour inventer et créer les masques, gels, purificateurs d'air, tuniques et autres nécessités requises de toute urgence; les politiciens et politiciennes appelés à mettre de côté leurs divergences pour manigancer ensemble les programmes d'aide financière pour soutenir tant les individus que les entreprises.

Les fonctionnaires qui jour et nuit se sont acharnés à analyser les vaccins et équipements proposés, pour négocier avec les gouvernements étrangers et lignes aériennes pour rapatrier les Canadiens et Canadiennes pris par surprise à l'extérieur du pays! Les marchands mis au défi d'emplir leurs tablettes dénudées. Pensons aux scientifiques et aux laboratoires qui ont mis de côté leurs compétitions habituelles pour collaborer comme jamais auparavant!

Les enseignants et enseignantes, les pères et mères soudain retranchés dans la cuisine, la chambre à coucher ou le sous-sol pour poursuivre leur travail. Les enfants et adolescents qui se sont adaptés aux nouveaux modes d'apprentissage et ce faisant, ont inventé de nouvelles pratiques motivantes, parfois drôles, toujours rassembleuses!

Des tragédies, il y en a eu pour bouleverser la vie de tous nos ancêtres, siècle après siècle. Et souvent, nous avons l'impression de n'avoir rien appris. C'est vrai, nous avons la mémoire courte. Mais tout n'est pas perdu de crise en crise.

À preuve, ces vaccins produits en un temps record, distribués et administrés déjà par millions!

À preuve, la reconfiguration d'hôpitaux et cliniques dans le but de protéger soignantes, soignants et patients.

À preuve le foisonnement de reportages et de documentaires conçus pour alimenter notre compréhension et nos comportements.

Je pense souvent aux artistes, nos éclaireurs qui voient venir les tendances bien avant la plupart d'entre nous, qui les ressentent, les interprètent et nous obligent à y réfléchir. Ils et elles ont tant souffert de la pandémie, du silence imposé.

Attention, les artistes reprendront l'avant-scène – préparons-nous à réfléchir!

Ce beau printemps nous invite à sortir de nos tanières pour saluer la vie, saluer les voisins, donner un sens rajeuni à nos vies. À remercier aussi, puisque nous sommes là pour le faire, nous.

Passer de la petite à la grande histoire franco-ontarienne

Rose-Aimée Bélanger, Patrice Desbiens, Marie-Paule Charrette-Poulin, Réjean Grenier, Céleste Lévis, voilà quelques-unes des 25 Étoiles du Nord que Danielle Carrière-Paris présente dans une édition spéciale de la revue *Le Chaînon*.

Paul-François Sylvestre

Les 25 personnes ont un lien, de naissance ou d'adoption, avec cette région de l'Ontario. Âgées entre 25 et 97 ans, elles inspirent par leur travail, leur bénévolat et/ou leur passion pour le patrimoine franco-ontarien.

Tous les métiers et professions sont représentés, que ce soit en éducation, arts, culture et littérature, santé, politique, communications, tourisme et entrepreneuriat. Au moins 13 des 25 noms retenus m'étaient déjà familiers, notamment les écrivains Patrice Desbiens, Hélène Koscielniak et Melchior Mbonimpa.

Le Chaînon est publié par le Réseau du patrimoine franco-ontarien et son président Francis Thériault précise que « ce numéro spécial vise à inspirer une relève émergente à la recherche de modèles positifs ». Il s'agit d'un échantillonnage de personnes d'exception, car elles sont trop nombreuses pour faire l'objet d'un seul recueil.

Mère et fils figurent dans ce riche survol; il s'agit de la sculptrice Rose-Aimée Bélanger (97 ans) et de l'entrepreneur-activiste Pierre Bélanger. Les œuvres de la mère jouissent d'une renommée mondiale. La sculpture *Les Chuchoteuses*, située dans le Vieux-Montréal, « compte parmi les huit créations citées comme œuvre d'art publique emblématique de Montréal.

C'est sous l'égide du fils Pierre Bélanger que la Coopérative des artistes du Nouvel Ontario a vu le jour en 1972. Rassemblant des comédiens, musiciens, chanteurs, écrivains, photographes et potiers, elle a été « au cœur du renouveau ontarois et de ce que certains appellent la révolution culturelle ou encore la révolution sereine ».

Pierre Bélanger est un pionnier dans l'élevage de bisons. Son troupeau compte aujourd'hui 300 têtes réparties sur un territoire de 230 hectares. Activiste, il préside l'Institut des politiques du Nord, une instance de développement durable.

Fait intéressant à noter, dans ce recueil on trouve un autre Pierre Bélanger qui est président du Conseil des régents de l'Université de Sudbury.

Les 25 Étoiles du Nord comprennent 12 femmes et 13 hommes. Seulement deux sont membres des minorités visibles (et profs universitaires) : Melchior Mbonimpa (Burundi) et Amélie Hien (Burkina Faso).

La plus jeune étoile est la chanteuse Céleste Lévis, 25 ans, originaire de Timmins. Quant à François Nadeau, dans la trentaine, il est fromager à Kapuskasing. RelèveON lui a attribué le prix Jeune entrepreneur en 2020.

Quelques étoiles sont originaires de France. C'est notamment le cas d'Alain Nabarra, historien, journaliste, écrivain et professeur émérite de l'Université Lakehead, à Thunder Bay. Également dans cette ville, on retrouve une autre Française, Audrey Debruyne, qui a joué un rôle clef dans la promotion de la langue par l'art et la culture sous toutes ses formes.

La rédactrice Danielle Carrière-Paris conclut que « l'écho de la PETITE histoire de ces Étoiles s'inscrit maintenant au cœur de la GRANDE histoire franco-ontarienne ».

***Le Chaînon*, volume 38, numéro 3, édition spéciale préparée par Danielle Carrière-Paris, « 25 Étoiles du Nord », tome 2 de la série Des Franco-Ontariennes et Franco-Ontariens inspirants, 2020, 158 pages, 20 $.**

Extrait des 'Clins d'œil' d'Anne Patenaude

La liseuse de cartes

Ma mère connaissait une femme qui était liseuse de cartes. Elle était une dame âgée qui le faisait pour le plaisir et le divertissement. Maman était curieuse de ce qu'elle allait lui dire. Elle n'avait pas encore 20 ans et elle travaillait à plein temps dans une manufacture de chocolats.

Anne Patenaude-Dlugosz

Donc, au début du mois de septembre, Mme Perreault a lu les cartes pour voir le destin de ma mère. Elle lui a partagé qu'elle se marierait avant la fin de l'année... c'était l'année 1950. Maman trouvait cette nouvelle drôle et d'autant plus intéressante, car elle n'avait pas d'ami sérieux. Maman était très autonome. Elle ne crut pas tellement les déclarations que Mme Perreault lui avait dites ce soir-là.

Néanmoins, il y avait de la vérité dans les choses qu'elle lui avait dévoilées, car le 26 décembre de l'année 1950, Maman se maria avec Papa. Mon père, l'homme romantique qu'il était, lui expliqua que ce serait avantageux pour les impôts de se marier avant la nouvelle année. Qu'est-ce qui a motivé ma mère à accepter la demande en mariage? L'argent...oh que non! L'amour...sans doute! Elle est restée avec lui toute sa vie, cet homme économe.

Il faut dire qu'elle le connaissait depuis longtemps. Ils avaient été élevés dans le même coin du pays... Embrun et les environs. Papa se souvenait de la journée de naissance de ma mère, car il avait 7 ans. Dans le village voisin, la nouvelle de la naissance s'était répandue et tous savaient que la belle-petite-fille de Jeannette et Oswald Piché était née. Papa ne rêvait pas de la marier tout de suite. Il a attendu un peu.

Mme Perreault est décédée. Elle n'a jamais lu les cartes pour Maman après ce jour; elle ne lui a jamais redemandé.

La chasse d'eau

Parfois, dans notre petite et vieille maison la plomberie était fatiguée. Il est certain que la chasse d'eau se faisait tirer souvent. Très souvent, cette chasse d'eau obstinée avait un comportement contraire à ce qu'elle était supposée. Sept enfants, deux parents et plusieurs amis, on se comprend. On vivait souvent des inondations pas appréciées.

J'ai rapidement développé une crainte de tirer la chasse d'eau. J'étais très jeune et malgré que je croyais avoir beaucoup de courage, mais la chasse d'eau était mon adversaire et ma pire ennemie! Je ne voulais pas entrer dans la salle de toilette par peur que je me fasse mouiller les pieds. Souvent, elle me tenait tête... et la terreur augmenta, comme dans un film d'horreur. Qui gagnera la lutte? Tirer ou ne pas tirer, voilà la question!

Mes parents ont décidé de se joindre à un groupe de gens francophones qui faisaient du camping. Ils ont acheté une roulotte et ils l'ont stationnée dans un parc dans la région de Copetown, tout près de Dundas. Ce n'était pas loin de la maison et ils pouvaient y aller assez souvent. Tous les amis français y campaient et j'ai de très beaux souvenirs de ces années.

Par contre, la roulotte n'avait pas de plomberie et nous devions nous servir de la toilette à l'extérieur de la roulotte...la petite bécosse malodorante (est-ce que bécosse est un mot en français? Voir plus bas). Ce n'était pas plaisant. Il n'y avait pas de papier, pas de chasse d'eau et parfois, les insectes nous piquaient les fesses. J'attendais jusqu'à la dernière minute... et avec hésitation, j'y allais.

Malgré que le camping me plaisait beaucoup, j'avais hâte d'arriver à la maison. Je trouvais la salle de bain à la maison très luxueuse, sans moustique et la chasse d'eau capricieuse était devenue mon amie. Jamais plus, je ne la prendrais pour acquise. J'ai appris à l'apprécier et, en la tirant, si je m'inclinais juste assez, elle faisait ce que je voulais.

Bécosse : Appellation canadienne-française de 'back house', là où se trouvaient les latrines.

Avril est le Mois national de la santé buccodentaire !

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

Depuis plusieurs décennies, la santé de la bouche et des dents est connue comme étant très importante. Mais se brosser les dents au moins deux fois par jour et utiliser la soie dentaire, est-ce que cela suffit?

Des nutriments essentiels pour notre bouche… à tous les stades de notre vie!

Saviez-vous que la prévention des caries commence alors que nous sommes encore dans le ventre de notre mère? C'est pourquoi il est primordial de consommer les nutriments adéquats tout au long de notre vie, de la grossesse jusqu'à l'âge d'or… et même au-delà! Les protéines, le calcium et la vitamine D aident, entre autres, à former nos dents de lait et nos dents d'adultes.

Pour s'assurer d'avoir des dents et des os forts et en santé pour toute la durée de notre vie, il est essentiel d'en consommer une quantité suffisante (en plus de la vitamine C et de tous les autres nutriments, bien sûr!). Et ne vous y méprenez pas : ce n'est pas parce qu'on a dépassé l'âge de croissance qu'il faut négliger ces nutriments pour autant!

Attention aux aliments sucrés

D'autre part, la consommation d'aliments sucrés peut augmenter les risques de caries, peu importe l'âge. Les bonbons en font évidemment partie, mais les amidons modifiés sont aussi à surveiller. Ces amidons peuvent se retrouver dans des produits transformés tels que les céréales à déjeuner et les barres granolas.

De plus, on ajoute souvent des sucres aux produits alimentaires d'amidons, ce qui les rend encore plus susceptibles de causer la carie.

Les sucres, qu'ils soient naturels ou non (sucre blanc, cassonade, miel ou sirop d'érable), fournissent de la nourriture aux bactéries qui se multiplient dans notre bouche. Il est possible qu'entre les brossages, ces glucides (sucres) puissent se coincer entre les dents et permettre le développement de la carie.

Les aliments qui comprennent des sucres naturels tels que les fruits peuvent aussi y contribuer. Puisqu'ils sont nutritifs pour la santé, ces derniers ne sont pas à éviter, mais plutôt à combiner avec un aliment non cariogène (voir exemples ci-dessous). Cela permettra d'éviter que les sucres contenus dans les fruits ne collent sur les dents.

Et les boissons sucrées dans tout ça?

Les boissons sucrées peuvent aussi jouer un rôle dans l'état de nos dents. Les boissons gazeuses, les jus, et les cafés avec saveur sucrée (noisette, vanille française, etc.), s'ils sont sirotés, augmentent le temps d'exposition du sucre sur les dents.

La carie s'installe lorsque les bactéries ont accès à du sucre et sont dans un environnement acide, ce qui les aide à se multiplier rapidement. Les bactéries sont responsables de la production de l'acide.

Habituellement, la salive dégrade le sucre rapidement et contrebalance l'acidité des bactéries, ce qui freine leur multiplication. Par contre, lorsque les boissons sucrées sont sirotées et/ou lorsque l'on consomme tout au long de la journée des aliments contenant sucres ou amidons modifiés, la salive ne peut plus suffire à la tâche, rendant l'environnement plus propice aux caries.

suite en page 9 ➔

➔ *suite de la page 8*

Prendre soin de nos dents, c'est prendre soin de notre santé !

Une bonne dentition vous permet de continuer à profiter des aliments que vous aimez, peu importe la texture, et vous évite certaines complications que peut entraîner un dentier mal ajusté.

Il est également à noter que certains médicaments ont pour effet secondaire de diminuer la production de salive, ce qui peut contribuer à augmenter les risques de caries.

Quelques conseils à mettre en pratique sur une base quotidienne :

• Évitez de consommer des aliments sucrés et collants tout au long de la journée.

• Afin de réduire le risque de caries, lorsque vous consommez des sucres simples (ex. : bonbons, miel, fruit), ajoutez-y un aliment avec protéines et non cariogène (ex. : morceau de fromage, arachides) pour que les sucres se décollent des parois et limitent le contact avec les dents et les gencives.

• Évitez les boissons sucrées entre les repas, sinon, rincez-vous la bouche avec de l'eau après avoir terminé.

• Évitez de siroter vos breuvages sucrés (ex. : café spécialisé, boisson gazeuse, jus, limonade), et prenez une paille si possible.

• Mâchez des aliments fibreux (ex. : muffin au son, baies, brocoli) pour stimuler plus de salive, combattre l'acide produit par les bactéries et éliminer les débris d'aliments de la bouche.

Sources :

• www.extenso.org

• Cours Nutrition clinique 1, Université d'Ottawa

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

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

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

Par *Madeleine Hébert*

Qu'arrive-t-il à votre succession si vous décédez sans testament ?

Changements à venir annoncer par le gouvernement de l'Ontario pour les conjoints survivants qui bientôt recevront davantage si leur conjoint décède sans testament

Lorsqu'une personne décède sans testament, chaque province et territoire canadien prévoit un régime obligatoire de distribution des biens d'un défunt. Cette distribution se fait généralement entre le conjoint marié survivant et les enfants du défunt et à l'occasion avec d'autres membres de la famille.

Certaines provinces et certains territoires accordent à un conjoint une « part préférentielle » avant de partager le reste de la succession entre le conjoint et les enfants.

Un conjoint survivant en Ontario, une fois la loi adoptée par le gouvernement devrait ***avoir le droit à 350 000 $, au lieu de 200 000 $*** à titre de sa part préférentielle de la succession de son conjoint si celui-ci décède sans testament.

En vertu du droit successoral de l'Ontario, un conjoint survivant reçoit ***tous*** les biens d'une succession lorsque le couple marié n'avait AUCUN enfant et que l'époux décédé n'avait pas de testament.

Si le couple a un enfant, le conjoint survivant recevra la part préférentielle de la succession (bientôt jusqu'à 350 000 $) plus la moitié du reste des biens de la succession, l'autre moitié revenant à l'enfant. Si le couple a deux enfants ou plus, le conjoint survivant recevra la part préférentielle, plus un tiers du reste des biens, les deux autres tiers étant répartis en parts égales entre les enfants.

Lorsque la valeur des biens de la succession est inférieure à la part préférentielle, le conjoint survivant reçoit tous les biens de la succession, que le couple ait ou non des enfants.

Vous devez rédiger un testament si vous n'aimez pas cette façon de répartir vos actifs.

Lorque vous décédez sans testament	
	Conjoint marié sans enfant Conjoint reçoit 100%
	Conjoint marié avec enfants Premier 200,000 $ (bientot 350,000 $) remis au conjoint – balance réparti entre le conjoint et les enfants
	Enfants sans conjoint Succession est réparti également entre les enfants – Si un enfant du défunt a précédé le défunt, sa part est transmise à ses enfants.

Soutien juridique nord aux personnes agées

Par *Madeleine Hébert*

Un proche membre de votre famille est décédé, comment allez-vous régler ses affaires ?

À compter du 1er avril 2021, de nouvelles règles judiciaires seront en place pour simplifier l'administration des petites successions d'une valeur inférieure à 150 000 $.

Le décès d'un proche est toujours une épreuve et peut paraître une montagne infranchissable face à toutes les démarches administratives à compléter. Et puis, pour rendre la tâche encore pire, il faut s'occuper du côté juridique de « l'homologation ».

Bonne nouvelle, le gouvernement de l'Ontario a annoncé des changements pour simplifier les requêtes judiciaires pour devenir administrateur, exécuteur testamentaire ou fiduciaire de la succession afin d'entreprendre le règlement des affaires du défunt, s'il n'y a pas de discorde familiale.

Cela peut sembler évident, mais vous devez **en premier lieu**, chercher un testament, car le défunt peut avoir nommé la personne, qu'elle veut qui soit en charge de gérer sa « succession » et ceci inclut les arrangements funéraires.

Une succession est les biens que vous possédez à la date de votre décès. Cela comprend les biens immobiliers, tels que les terrains, les bâtiments et les maisons, mais cela comprend également les biens personnels, tels que les bijoux, les meubles et les comptes bancaires.

La **deuxième** étape consiste à déterminer ce qui est inclus dans le « panier de la succession ». Tous les biens qu'une personne possède de son vivant ne sont pas inclus dans la succession. Tout bien pour lequel le défunt a signé des documents dans lesquels il a nommé quelqu'un, un bénéficiaire désigné, pour l'obtenir à son décès, ne fera pas partie de la succession.

La **troisième étape** consiste à obtenir autant de copies du certificat de décès qu'il y a d'actifs à régler et déterminer si l'Ontario est la province ayant compétence sur les affaires de l'être cher décédé.

Les prochaines étapes sont le point de départ des changements.

1. Vous pouvez maintenant faire une demande d'homologation et recevoir des certificats d'homologation par courriel.
2. Il ne sera plus nécessaire de déposer une caution dans les petites successions à moins qu'un bénéficiaire ne soit mineur ou réputé incapable.
3. Il existe maintenant un « **Certificat de Petite Succession** », qui a le même effet que l'homologation, ou un certificat de nomination à titre de fiduciaire de la succession, sauf qu'il se limite à recevoir et à gérer les actifs de la succession énumérés dans la demande d'homologation, pas tous les actifs du défunt.
4. Les formulaires sont plus simples et ne nécessitent plus de déclaration sous serment de signification de l'envoi de la demande aux personnes ayant droit à une partie de la succession.

Les nouveaux formulaires sont disponibles sur l'internet sous le numéro du formulaire :

74.1A	Requête en vue d'obtenir un certificat de petite succession
74.1B	Demande de dépôt d'une requête en vue d'obtenir un certificat de petite succession ou un certificat de petite succession modifié
74.1C	Certificat de petite succession
74.1D	Avis du greffier au/à la requérant(e) dans le cadre d'une requête en vue d'obtenir un certificat de petite succession ou un certificat de petite succession modifié
74.1E	Requête en vue de modifier un certificat de petite succession
74.1F	Certificat de petite succession modifié

Si vous avez des questions, vous pouvez parler à un avocat ou si vous habiter dans le nord de l'Ontario, téléphone Soutien juridique Nord au 1-800-697-8719.

De fil en aiguille

Je ne comprends pas, j'ai pourtant suivi le patron !

Par *Suzanne Lesage* et *Nicole Farley*

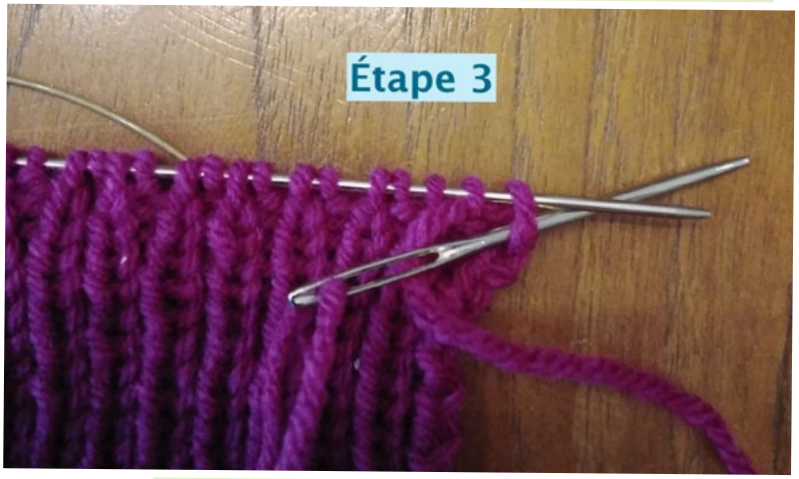
C'est trop souvent ce que l'on entend de la part de débutantes. Première chose à vérifier: vous avez suivi le patron, mais avez-vous utilisé le même fil à tricoter et la même grosseur d'aiguilles? Avez-vous fait un échantillon pour vérifier si vous tricotiez avec la même tension qui était suggéré sur l'emballage?

Il se peut fort bien que vous ayez répondu oui à ces questions et que, quand même, le résultat n'est pas ce que vous auriez voulu. C'est que les patrons sont une invention récente dans le monde des vêtements.

Les patrons sont arrivés avec la fabrication des vêtements prêts-à-porter. Avant le XXe siècle, chaque famille faisait ses propres vêtements, ou allait chez un tailleur ou une couturière qui prenait les mesures et confectionnait le vêtement voulu, sur mesure.

Mais voilà qu'est arrivée l'ère industrielle qui nous permettait de fabriquer des vêtements pour beaucoup moins cher et beaucoup plus rapidement. Mais cela venait avec une certaine standardisation des mesures.

Vous vous souviendrez sans doute des pages explicatives dans le catalogue de la défunte compagnie Sears. Il y avait un dessin de trois silhouettes de petites filles de tailles différentes avec la mention « elles ont toutes 11 ans », pour faire comprendre qu'il ne fallait pas confondre taille et âge. Ma mère a insisté toute sa vie qu'elle habillait du « 14 ans ».



J'ai été très jeune confrontée à la dure réalité de ne pas pouvoir avoir les mêmes vêtements que mes amies, car bien que nous ayons le même âge, nous n'avions pas la même taille.

Les mesures des vêtements sont standardisées selon les pays, suivant la morphologie moyenne de leur population. Mais les humains ne sont pas tous dans la moyenne ! Il suffit de regarder les corps des athlètes aux Jeux olympiques pour le constater.

Alors pour le tricot comme pour la couture, les patrons doivent être modifiés selon la taille du client.

En réalité, très peu de tricoteurs/euses se donnent la peine de mesurer exactement la personne pour qui sera confectionné le vêtement et de faire les ajustements nécessaires. Pourtant, c'est essentiel si on veut que ça fasse bien. Voici un guide basé sur ce qui se fait en couture : **https://lotofthings.paris/guide-des-taille-patrons-de-couture/**

suite en page 13 ➔

➔ *suite de la page 12*

L'ajustement peut être aussi simple que de faire des manches plus courtes ou plus longues. Parfois, il suffit de prendre des aiguilles plus petites ou plus grosses pour modifier la taille. Si vous ajustez le corps d'un chandail, n'oubliez pas les manches ! Le tour de bras d'une personne plus grande ou plus grosse sera aussi proportionnellement plus large.

Pour des ajustements plus compliqués, il existe de fort bons ouvrages, par exemple ceux de la Designer Deb Gemmel qui explique comment ajuster un chandail qu'on aurait commencé par les épaules. Elle fait tous ses tricots en commençant par le haut et avec des manches raglan.

Ceci permet d'essayer le chandail au fur et à mesure qu'on le tricote et ainsi de pouvoir voir l'effet des ajustements. Elle a publié plusieurs livres malheureusement seulement disponibles en anglais. Pour des explications en français, on vous suggère: **https://le-blog-tricot.com/comment-modifier-la-taille-dun-modele-de-tricot/**

Mais des ajustements pour des bas? Oui, même pour des bas.

Eh oui, nous avons tourné les talons des bas dans le numéro du dernier mois, mais qu'en était-il du reste? Le problème le plus courant que l'on rencontre pour des bas qui ont été commencés par les orteils, c'est que les côtes à la fin manquent d'élasticité. Si on ne fait pas attention, la fermeture peut être trop serrée et alors on ne peut pas enfiler les bas. Que peut-on faire? Si vous avez commencé par les orteils, l'avantage c'est que c'est facile de défaire quelques rangs de tricot et de recommencer la finition. Plusieurs trucs existent pour que la fermeture demeure élastique.

On peut tout simplement utiliser des aiguilles beaucoup plus grosses, même jusqu'à 2 mm de plus. Si on a tricoté avec des aiguilles de 2,5 mm, on peut tout à fait finir le dernier rang avec des aiguilles de quatre au 4.5 mm et obtenir un résultat très satisfaisant. Il existe des techniques aussi de finition avec une aiguille à laine (voir encadré).

Ou bien, celle que moi je préfère, c'est de continuer à tricoter une maille à l'endroit et une maille à l'envers tout en rabattant les mailles. Le tricot a un peu de zigzags, mais ça s'ajuste fort bien.

Il est aussi possible d'utiliser un patron en torsades pour la partie droite de la jambe qui va aider à l'ajustement du bas. Pour réaliser la torsade des bas montré ici (Photo 3), le patron est simple :

Rang 1 : 2 m ensemble (ssk[1]), 6 m end, un jeté, 3 m end
Rang 2 : tout à l'endroitOn répète ces deux rangs.

On répète ces deux rangs.

Et puis, si tout ça vous semble trop compliqué? Pas de problème – vous pouvez tricoter des châles, foulards, jetées et lavettes qui ne demandent aucun ajustement et seront appréciés de tous, petits et grands!

Technique de rabattage avec une aiguille.

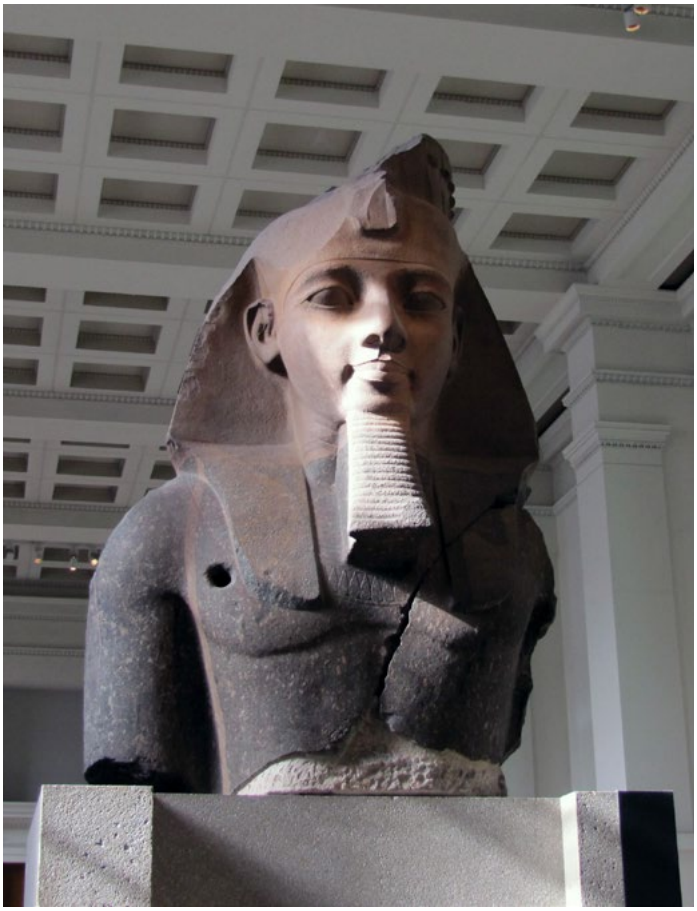
Couper le fil d'une longueur de 4 fois la longueur à couvrir et enfiler sur une aiguille à laine.

1. Entrer l'aiguille comme pour une maille à l'envers dans les 2 premières mailles sur l'aiguille à tricoter. (Voir la photo Étape 1)
2. Tirer le fil sans trop serrer.
3. Entrer l'aiguille à laine comme pour une maille à l'endroit dans la dernière maille à droite sur l'aiguille à tricoter. (Voir la photo Étape 3)
4. Tirer le fil sans trop serrer.
5. Laisser tomber cette dernière maille de l'aiguille à tricoter.
6. Répéter ces 5 étapes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une maille sur l'aiguille à tricoter.
7. Passer l'aiguille à laine comme pour une maille à l'endroit dans la dernière maille sur l'aiguille à tricoter et tirer le fil légèrement.

Pour obtenir un résultat moins lâche, on peut tirer un peu plus sur la laine en cousant.

Grande virée en Grande-Bretagne et en Irlande

Circuit organisé par la FAFO du 15 au 30 septembre 2012, accompagné par Francine Poirier et Martin Lalonde (alias Idgère Albert)



Ramses II au British Museum

La Tour de Londres

Voilà que le voyage planifié fait maintenant partie intégrale de ma petite histoire. Je pourrais l'intituler « Sur la piste des rois et des reines » car, non seulement étions-nous dans les Îles britanniques, nous étions aussi traités royalement à tous points de vue.

Au début, le fait de partir en voyage avec des « p'tits vieux » m'inquiétait jusqu'à ce que je me rende compte que je frôle la septantaine (pour employer un belgicisme). Mais, un grand ami intelligent m'a déjà dit : « On est rien qu'aussi vieux qu'on pense »... et je pense que je suis (relativement) jeune dans mon esprit.

Comme les gens inscrits à ce voyage, une vingtaine de personnes pleines d'énergie.

C'était un voyage splendide, sans souci littéralement: sans inquiétudes. Pas besoin d'attendre des billets d'entrée aux endroits historiques, des interprètes-spécialistes pour certains endroits, la guide s'en occupe!

Arrêts toilettes et arrêts photos, tout est planifié. Des billets de théâtre à Londres? Notre dévouée accompagnatrice les avait commandés avant notre départ. Je vous dis qu'on était traité royalement.

C'était la première fois que l'on entreprenait un tel voyage autre qu'une croisière où l'on n'a pas besoin de prendre de décision autre que l'heure de la bouffe. La joie dans cette aventure-ci, c'est que nous sommes tous des retraités actifs et avides de nouvelles expériences et cela, imaginez-vous donc, tout en français!

D'abord, nous n'avions pas besoin de transporter nos valises. C'était un service offert par les hôtels, et les chambres étaient de première classe, à mon avis. Elles ressemblaient beaucoup à celles que nous avons ici au Canada, moins quelques pieds carrés alors, nous n'étions pas dépaysés lorsque nous nous arrêtions le soir pour le coucher... un beau lit confortable.

suite en page 15 ➔

➔ *suite de la page 14*

Un tel voyage exige un guide et la nôtre était une véritable source de faits historiques parsemés de références aux nouvelles du jour, car elle ne se promenait jamais sans son journal. Pour les passionnés de la politique, elle pouvait nous raconter les hauts faits de la royauté ou de l'administration Cameron.

Les distances entre les points d'intérêt étant assez longues, nous avions l'occasion d'entendre l'histoire des Romains et de leurs accomplissements en Angleterre ou les exploits des Vikings, des Saxons ou des Normands... des histoires à la fois fascinantes et intrigantes, sauf qu'après le dîner, parfois, comme nous avons l'habitude, à notre âge, ce n'était pas rare de se réveiller en sursaut... pour entendre l'histoire du mur d'Hadrien, ce mur qui délimitait l'Écosse de l'Angleterre au temps des Romains.

suite en page 16 ➔

Oxford - la plus vieille université de G.B.

Stratford - le groupe devant "Anne Hathaway's cottage"

Pub à Edimbourg

La région des Lacs en G.B.

L'auteur Martin Lalonde rencontre "Sa Majesté"

➔ *suite de la page 15*

Ce pouvait aussi bien être un brin d'histoire du Moyen Âge ou des cathédrales.

Toutefois, lors des visites à pied, nous étions pleinement réveillés et attentifs à savoir qui fut exécuté et pourquoi, ou pourquoi une telle chambre contenait certains meubles, ou pourquoi l'architecture ou l' ingénierie (le génie) étaient remarquables pour ces temps-là.

Nous avons aussi été émerveillés de voir des écrits en latin des 10e et 11e siècles. L'écriture de ces moines et l'art avec lesquelles les pages sont décorées démontrent bien leur dévotion et application.

Nous avons vécu une aventure à la fois historique, sociale, pleine d'information et d'expériences qui sauront nous égayer pour plusieurs années ou du moins, jusqu'à la prochaine aventure.

Je me souviendrai longtemps des palais où j'ai marché dans les mêmes corridors que des reines et des rois contemporains et du Moyen Âge, ou sur le mur des Romains bâti au premier siècle de l'ère chrétienne.

Mieux encore est le souvenir de ce bon Scotch ou la pinte de Guinness savourée lors de visites au « pub ».

Mais je ne manquerai pas les déjeuners d'œufs frits dans l'huile et les saucisses, le bacon, le pain frit, le boudin et les "bines" même si c'est soutenant. Mais pas d'inquiétude, les Britanniques mangent bien et je suis revenu avec quelques kilos en trop.

Suivez la guide... de Toronto

Pour un « staycation » réussi dans la ville

Au moment de l'impression de cette édition du *VIVRE+,* le gouvernement de l'Ontario vient de confirmer son intention de mettre en place un crédit d'impôt pour les Ontariens qui voyageront dans la province en 2021, lorsqu'il sera sécuritaire de le faire.

Nathalie Prézeau

On n'a pas encore de détails sur les dépenses touristiques admissibles, mais c'est un bon temps pour vous proposer quelques scénarios de «staycation» à considérer lors de votre prochaine visite à Toronto (ou lorsque vous voudrez jouer au touriste dans votre propre ville si vous habitez la grande ville).

Gratte-ciels, lac et quartier victorien (Jour 1)

Commencez la journée en vous offrant une pleine vue au pied de la Tour CN. Si elle est rouverte lors de votre passage, ça vaut vraiment la peine d'y monter, surtout depuis qu'ils ont ajouté des parois vitrées du plancher au plafond 346 mètres plus haut. Sinon, la tour en soi impressionne, même vue d'en bas.

Longez ensuite le boulevard Bremner vers l'est jusqu'à la rue Lower Simcoe. Sous le viaduc à votre gauche, vous verrez les murales exécutées en hommage aux communautés autochtones. Le *Water Wall* de **Tannis Nielsen** est superbe.

suite en page 18 ➔

Nathan Phillips Square et l'enseigne phare de City Hall. Photos : Nathalie Prezeau

Murale sous le viaduct Lower Simcoe

Vue de Harbourfront

Art public de Alice Aycock au Pier 27

Canadas Sugar Beach

Waters Edge Promenade

➔ *suite de la page 17*

Puis continuez vers le sud, sur Lower Simcoe, pour admirer le panorama de la ville à partir du bord de l'eau de Harbourfront, à moins de 10 minutes de marche.

Un peu plus à l'Est, il y a le Queens Quay Terminal, là où les bateaux offrent normalement des expéditions. C'est aussi là qu'on trouve de nombreux restaurants comprenant de grandes terrasses avec vue sur le lac.

En moins d'un kilomètre plus à l'est, vous entrez dans la Toronto moderne luxueuse. Le Pier 27, au 29 Queens Quay Est, frappe par sa structure audacieuse. Pensez 5 millions $ pour un penthouse!

Ne manquez pas d'emprunter le petit corridor vers le lac. Il est bordé d'oeuvres d'**Alice Aycock** qui culminent avec une énorme tornade au bord de l'eau.

Ensuite, 15 minutes de marche plus à l'est, vous dépassez la grande murale turquoise sur l'usine **Redpath** (toujours en fonction), pour découvrir les parasols roses de Sugar Beach. Quel nom bien trouvé pour cette petite plage au sable fin parsemé de petits quarts simulant le sucre, considérant que la raffinerie de sucre voisine!

À l'est de la plage s'étend la très jolie Water's Edge Promenade aux trottoirs pavés et bancs de designer. La terrasse du restaurant **Against the Grain** est fort invitante, avec vue sur les îles de Toronto.

Plus loin, la promenade tourne vers **Sherbourne Common**, une station d'épuration des eaux de pluie unique, primée pour son architecture artistique.

Rendez-vous ensuite dans l'historique Distillery District, 10 minutes plus loin, en remontant Parliament. Vous plongerez dans une Toronto victorienne aux rues piétonnières regorgeant d'art public, de boutiques et de restaurants avec terrasses.

suite en page 19 ➔

Terrasse du restaurant Against the grain

Sherbourne Common

À la Distillerie

Fontaine de chiens dans le parc Berczy

Art Gallery of Ontario

Chinatown rue Oxford

➔ *suite de la page 18*

Revenez vers l'ouest par The Esplanade (accessible par un trottoir à l'ouest de Parliament. Empruntez la petite rue Market, au-delà du St. Lawrence Market, pour rejoindre la rue Front.

En poursuivant vers l'Ouest, vous verrez le Flatiron Building en triangle. Il abritait autrefois les bureaux de la distillerie Gooderham quand elle oeuvrait dans le Distillery District.

Derrière se cache un beau trompe-l'oeil. Regardez comme il faut, il représente l'édifice du Winners de l'autre côté de la rue. Le parc Berczy, l'un des plus jolis de Toronto, héberge une ludique fontaine ornée de 27 chiens. Les curieux remarqueront aussi deux chats sur le site.

Terminez la tournée 1 km plus loin, marchant vers le Nord sur la rue Yonge, puis vers l'Ouest jusqu'au Nathan Phillips Square, là où vous trouverez l'enseigne TORONTO rendue si populaire par Instagram.

Cette balade de 7 km se fait en moins de deux heures… sans compter les arrêts.

On ajoute la grande architecture et les petits quartiers (Jour 2)

Si vous disposez d'un deuxième jour pour tâter le pouls de la ville, commencez la journée par une visite autour de la magnifique **Art Gallery of Ontario** (AGO) sur Dundas Ouest. Vue de la rue Dundas, son architecture de calibre internationale signée Frank Gehri rappelle une immense arche de Noé.

Derrière, dans le parc Grange, on peut admirer son immense façade bleue.

À quelques minutes vers l'ouest sur Dundas, à la croisée de Spadina, vous vous retrouverez en pleine effervescence du Chinatown, le plus grand quartier chinois au Canada. Les petits restaurants y pullulent.

suite en page 18 ➔

➔ *suite de la page17*

Profitez de la proximité du Kensington Market, dans les trois pâtés de maisons à l'ouest de Spadina, pour goûter au joyeux chaos du quartier le plus coloré de Toronto. C'est sur Augusta qu'on trouve le plus de terrasses.

Montez ensuite d'Augusta jusqu'à la rue College puis allez vers l'est jusqu'à l'avenue University et tournez à gauche. Vous longerez Queens Park, où siège le gouvernement de l'Ontario.

À la hauteur de la rue Wellesley, tournez encore à gauche pour explorer le campus de l'Université de Toronto. Hart House Circle devient King's College Circle. C'est là que vous verrez le magnifique St. George Campus. Le Know College, également sur King's College Circle est aussi remarquable.

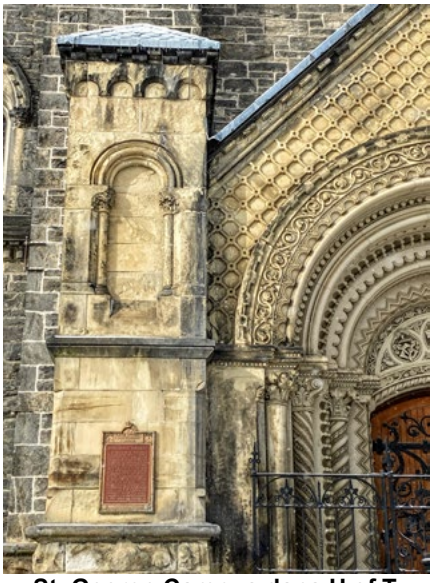
Prenez Hart House Circle vers le nord pour passer sous la Soldiers' Tower et sa grande horloge. À la droite du superbe Trinity College qui se trouve au bout, vous pourrez emprunter le Philosopher's Walk qui débouche sur la rue Bloor Ouest.

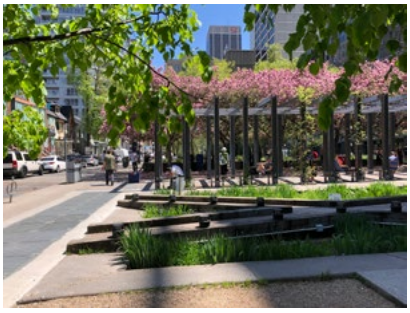
On termine la balade vers l'est, avec une vue prenante sur les cristaux du **Musée royal de l'Ontario** (ROM), avant de se diriger dans le quartier huppé de Yorkville, accessible par quelques corridors à travers les grands magasins sur la rue Bloor, à l'est de Avenue Road.

De nombreux cafés vous attendent autour du parc joliment aménagé le long de la rue Cumberland.À ne pas manquer: la plus large murale de Toronto exécutée par l'artiste **Birdo** (elle couvre tout l'étage supérieur du parc de stationnement au 154 rue Cumberland) et la charmante petite allée de Old Yorkqui relie Cumberland à l'avenue Yorkville.

Le circuit complet couvre moins de 5 km. Si vous optez pour l'expérience du métro, je vous recommande d'entrer ou de sortir à la station Museum, la plus belle, ornée de sculpture inspirée du ROM.

Kensington Market rue Baldwin


St. George Campus dans U of T


Village of Yorkville Park

Village of Yorkville Park

Station de métro Museum

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

Café virtuel de Muriel

Mes chers Cowboys de mon coeur! 💜 Hi-Ha!!

Je vous invite au Café-Cowboy virtuel des aînés qui aura lieu **le mercredi 14 avril de 13h30 à 14h30. (1h30-2h30). Hi-Ha!**

À retenir pour notre belle rencontre : Hi-Ha!

1. Portez un chapeau, un chandail et/ou accessoire style Cowboy(chapeau, foulard, chemise à carreaux....)

2. Ayez un verre de quelque chose en main

3. Réfléchissez aux questions suivantes:

- Si j'avais un lasso de cowboy, j'attraperais qui ou quoi et pourquoi.....
- Si j'étais un cowboy ou une cowgirl, je voudrais que mon ranch se nomme? et pourquoi?

4. Choisissez 10 mots parmi la liste suivante: chapeau, western, cowboy, bottes, cheval, lasso, rodéo, Stampede de Vancouver, saloon, veau, Far West, campagne, fer à cheval, vache, chien, boîte de conserve, shériff, foulard, moustache, cactus, ferme, bétail, bovin, recherché, bandana, ranch, étoile, santiag, américain, Texas, bandit, voleur, ceinture, salopette, jeans, chemise à carreaux, franges, manteau long, jambette de cuir, argent

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

Participer à la réunion Zoom
https://us02web.zoom.us/j/83498725726

ID de réunion : 834 9872 5726
Code secret : 760818

N'hésitez pas de me faire signe au moins 3 jours avant notre rencontre si vous avez besoin d'aide avec votre ordinateur. Olivier de la Farfo se fera un plaisir de vous aider.

Musique/chanson/danse

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

Muriel 🙋‍♀️ Hi-Ha!!
905-736-3200

Grâce à une subvention de la part du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité, Retraite en Action offre jusqu'au 30 juin 2021 des activités virtuelles gratuites pour l'ensemble des aînés de l'Ontario parlant le français.

Ce projet se fait en collaboration avec l'équipe de Montfort Renaissance – Mon Centre à distance.

Tous sont les bienvenus !

Site Web de Retraite en Action : www.retraiteenaction.ca

Programme d'activités virtuelles gratuites de Retraite en Action

Inscription et information : 613-860-1099 ou 1-833-440-1348

- Poste 6 : *Laurine Adovohekpe*, laurine@retraiteenaction.ca
- Poste 7 : *Celia Lounas*, celia@retraiteenaction.ca

Programme d'activités virtuelles gratuites de Montfort Renaissance – Mon Centre à distance

Inscription et information : 613-860-1099 ou 1-833-440-1348

- Poste 5 : *Latifa Doudech*, latifa@retraiteenaction.ca

Ontario

Qu'est-ce que vieillir dans nos sociétés?

Webinaire international

Dre Caroline Bergeron, Comité des affaires francophones, Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa en partenariat avec le Réseau Sequoia en Belgique organise un webinaire international en français ayant comme thème « Qu'est-ce que vieillir dans nos sociétés? ».

Cette table ronde d'experts vous offrira une perspective internationale du vieillissement. L'événement sur Teams est gratuit et aura lieu le vendredi 23 avril 2021 de 9h à 11h, heure de l'Est.

Le webinaire sera animé par la journaliste indépendante canadienne Gisèle Quenneville.

Pour vous inscrire, veuillez visiter la **page d'inscription** du site web du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa.

Le MIFO créatif

6 avril au 31 mai / Dans la Galerie

L'exposition *Le MIFO créatif* vous présente un aperçu des œuvres créées, des bricolages imaginés et des plats concoctés lors de différentes activités du MIFO.

Vous avez participé à l'une de nos activités? Envoyez-vous une photo en haute résolution de votre création en remplissant **le questionnaire sur notre site Web**. Elle pourrait se retrouver dans cette exposition!

RÉGION D'OTTAWA : GROUPE DE TRAVAIL SUR LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION

Par *Claude Sauvé,*
Coordinateur, Région de l'Est et d'Ottawa

Sous l'initiative du Comité des affaires francophones du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CSV) en collaboration avec la FARFO provinciale et à la suite de notre table de collaboration régionale, un groupe de travail se réunit environ aux 6 semaines depuis le 7 août dernier afin de mettre en place un dialogue et des activités visant à contrer l'exclusion de toute forme de diversité. Les porte-étendards au cœur de ce projet seront les personnes aînées francophones de la région d'Ottawa.

Parmi les organismes qui participent au groupe de travail, nous retrouvons sous le leadership de Caroline Bergeron, présidente du Comité des affaires francophones du CSV :

- Assemblée de la francophonie de l'Ontario
- Centre Pauline-Charron
- Conseil économique et social d'Ottawa-Carleton
- Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
- Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario
- Mouvement d'implication francophone d'Orléans
- Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa
- Réseau Fierté des aîné(e)s d'Ottawa
- Retraite en action
- Université d'Ottawa
- Ville d'Ottawa

Le groupe de travail rédige actuellement un lexique à jour pour faciliter la compréhension et la discussion sur ces sujets si importants, mais parfois sensibles. En plus, nous avons fait un inventaire de matériel didactique sur la diversité et l'inclusion (liens, documents, vidéo). Cette liste peut être rendue disponible pour quiconque recherche des informations et des outils pour cheminer sur ces questions incontournables dans notre monde d'aujourd'hui.

La prochaine étape du groupe est d'assurer le développement de modules de formation et d'informations qui pourront être partagés parmi notre communauté. Les sujets traités seront regroupés soit par la population concernée (personnes itinérantes, LGBTQ2S+, personnes en situation de handicap, communautés racisées, autochtones et nouveaux arrivants) ou encore par thématique (richesse de la diversité, politiques d'exclusion et d'inclusion, inégalités sociales, santé mentale et âgisme).

Nous lançons un appel à toute personne ou organisme qui pourrait contribuer avec des ressources additionnelles pour compléter notre liste de matériel didactique ou encore qui voudrait ajouter des témoignages ou des thématiques à traiter dans l'un de nos modules à communiquer avec Caroline Bergeron à l'adresse suivante : **bergeron_c9@hotmail.com**

Si votre organisme est présent dans la région d'Ottawa, que ces sujets vous intéressent et que vous aimeriez joindre notre groupe de travail, vous pouvez également le signifier à Caroline.

Pour terminer, voici les liens vers deux vidéos préparés par une membre de notre groupe de travail, Sarra Rouabhi :

Le premier sur l'âgisme : **https://www.youtube.com/watch?v=LZbIroKID_w**

Et le deuxième sur la richesse de la diversité : **https://www.youtube.com/watch?v=_sutK-W6oGg**

N'hésitez pas à nous contacter pour accéder à nos ressources ou à contribuer à nos travaux. La diversité et l'inclusion est un enjeu qu'il faut tous ensemble prioriser dans notre quotidien, la FARFO est heureuse d'en faire une priorité!

Vivre sa vie pleinement sur Connect Vivre+ avec Mireille Huneault

Depuis plusieurs semaines, nous avons le plaisir de vous proposer une série d'ateliers sur notre plateforme en ligne Connect Vivre+ (auparavant Connectaînés). Chaque jeudi, cette série porte sur le bien-être et la santé mentale des personnes aînées et est animée par Mireille Huneault, qui travaille en tant qu'éducatrice des services en français pour la branche de l'Association canadienne pour la santé mentale de Durham.

Comme cette série est populaire sur notre plateforme, elle sera reconduite dès la mi-avril. Si vous n'avez pas eu la chance d'y participer jusqu'à présent, vous pourrez recommencer la série depuis le début, cette fois-ci chaque mardi à 11 h.

Une autre série d'ateliers virtuels va démarrer avec Mireille, dès le mois d'avril. Il s'agit de la série de 8 ateliers : « **Vivre sa vie pleinement** ». Véritable trousse à outils pour se sentir plus heureux, plus confiant et moins inquiet, le programme propose des séances amusantes et interactives qui aideront à mieux comprendre vos sentiments, vos pensées et vos comportements, et vous aideront à les confronter.

La série comprend un livret de cours, des exercices, des discussions, en plus de l'animation par Mireille.

La série d'ateliers s'étalera sur 8 semaines, les jeudis à 11 h, et il est nécessaire de s'engager à assister à toutes les séances, si possible. Le groupe de participants peut aller de 4 à 16 personnes pour toute la série.

Si vous souhaitez participer et que vous désirez en savoir plus, une session d'information aura lieu le jeudi 15 avril à 11 h. Mireille vous présentera le programme et répondra à vos questions. Visitez la page **https://farfo.ca/evenements/** pour vous inscrire à cette session d'information et voir l'éventail des programmes que nous vous offrons. Profitez de cette chance d'apprendre à vivre votre vie pleinement, et merci de votre intérêt toujours plus grand à utiliser Connect vivre+.

À bientôt sur notre plateforme.

L'équipe de la FARFO pour Connect vivre+

Mireille a 25 ans d'expérience dans le domaine de la santé mentale, notamment en gestion et en services directs. Mireille est une instructrice certifiée en premiers soins en santé mentale et une formatrice en techniques d'intervention en matière de suicide. Son expérience antérieure en tant que gestionnaire de cas et coach fournit une base solide pour aborder les problèmes de santé mentale liés aux populations à risque et au grand public. Mireille travaille à l'Association canadienne pour la santé mentale de Durham.

LE CANAL VIVRE+

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!

Vous cherchez à vivre de nouvelles expériences et rencontrer d'autres membres de la communauté de la FARFO?

Nous vous invitons à faire partie des nouvelles séries du Canal VIVRE+

Tranches de vie

AVEC MATHILDE HOUNTCHEGNON

LES MERCREDIS - 19 h
Émission intergénérationnelle

SAGESSE INC.

AVEC SABINE DANIEL

LES SAMEDIS- 10 h
Émission d'entrepreneuriat

Toutes les émissions seront diffusées en direct sur le site web farfo.ca

Veuillez contacter Mireille, coordonnatrice de la programmation, à programmation@farfo.ca afin de vous inscrire aux émissions ou pour obtenir plus d'informations.

"On s'encourage même quand on a pas tous les outils nécessaires pour faire les exercices! C'est un environnement le « fun » et super accueillant!"

- Participant de la session de Lucie Davigneau

"Les discussions entamées dans cet atelier étaient des plus pertinentes et les participants ont été vulnérables l'un envers l'autre."

Participante des cafés-causerie avec Joanne

« Cerveau au boulot avec Céline » Les participantes sont investies! À chaque semaine c'est plein et le point forts récurrent serait les partages qu'elles font dans les salles de pause sur Zoom."

- Animatrice

Les nouvelles émissions du Canal Vivre+... un travail de communauté!

Le Canal Vivre+ comprend des émissions diffusées « live » ou « en direct » qui ciblent une population générale de 50+ afin de les informer et de les divertir. Ce canal se trouve sur le site web de la FARFO https://farfo.ca/vivre/en-direct/

4 nouvelles séries seront produites (12 émissions chacune!) et en ondes au mois d'avril. Les émissions qui parlent de sujets variés, avec des invités des quatre coins de la province, et nous avons tellement hâte de vous les partager!

Samedi, le 20 mars dernier, le pilote de la nouvelle émission *Tranches de vie avec Mathilde Hountchégnon* a été enregistré. Pour se rendre au pilote, c'est-à-dire la toute première émission d'une série, il a fallu toute une équipe à la FARFO, l'aide de ses partenaires (Le Réveil et Livestream Junkies) et encore plus important encore, les consommateurs comme vous!

Une dizaine de personnes de la communauté franco-ontarienne ont siégé sur un groupe de réflexion en début mars pour partager leurs idées et parler de ce qui est pertinent et devrait figurer dans une série d'émissions qui touche l'intergénérationnel.

Avec l'aide du groupe de discussion, l'animatrice Mathilde Hountchégnon a développé son concept pour s'assurer de bien répondre aux attentes de la communauté. Le pilote pour « Tranches de vie » aura comme thème l'entrepreneuriat à tous les âges.

Nous avons eu l'honneur d'inviter Ann Madore et Norm Bouffard, propriétaires établis de plusieurs commerces dans la région du Grand Sudbury qui connaissent un grand succès. Ils ont partagé leurs histoires personnelles ainsi que leurs pensées sur la vie de commerçants. Un réel plaisir de les entendre donner des conseils sur l'entrepreneuriat avec l'invité jeunesse, William Burton, fondateur du Réveil.

Ce tout premier pilote du Canal Vivre+ fut visionné par la suite par les membres du groupe de réflexion et leur avis a été demandé une seconde fois. Ce fut unanimement apprécié!

Restez aux aguets! La série ***Tranches de vie*** passera à votre écran chaque mercredi soir à 19 h! Rendez-vous sur le site de la FARFO pour visionner cette série divertissante et enrichissante: farfo.ca

Pour terminer, au nom de toute notre équipe, nous voulons remercier nos premiers invités, Ann et Norm! Allez visiter leurs sites web ou leurs commerces si vous avez besoin de cadeaux de bébé ou des équipements de sports.

JUMP BABY Store ..everything baby & toddler

SKATER'S EDGE Source for sports.

Jump! THE SKATE DANCE & GYMNASTICS STORE

LE CANAL VIVRE+

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 D'AVRIL

- Jean-Rock Boutin
- Jacqueline Pelletier
- Paul-François Sylvestre
- Anne Patenaude-Dlugosz
- Stéphanie Boily
- Madeleine Hébert
- Suzanne Lesage
- Nicole Farley
- Francine Poirier
- Martin Lalonde
- Nathalie Prézeau
- Muriel
- Caroline Bergeron
- Claude Sauvé
- François Bergeron
- Éric Mazaré
- Et tous les autres qui contribuent chaque mois

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

l'édition de juin sera ma dernière et non la dernière

Comme la plupart des retraités, j'essaie de faire la différence dans ma communauté. Au cours des trois dernières années, j'ai choisi de passer des milliers d'heures à développer un magazine et des projets de communication pour que nous ayons une plateforme pour que nous, les Franco-Ontariens de plus de 50 ans, pussions nous parler et nous retrouver.

La FARFO est maintenant dans une position pour faire du beau travail de communication et de liaison entre nous, et ce sera bientôt le temps pour moi de céder ma place à quelqu'un d'autre. Si tout va bien, la FARFO pourra embaucher quelqu'un qui assumera la coordination et la rédaction du Vivre+ d'ici cet été.

Ces dernières années m'ont fait découvrir de nouveaux amis chez nos collaborateurs, et mis à contribution plusieurs de mes amis de longue date. Je suis convaincue que rien ne va changer, si ce n'est qu'une nouvelle lentille sera utilisée pour faire mieux. Le progrès quoi.

Entre-temps, les collaborateurs, bénévoles et autres savent combien je les apprécie. D'ici quelques mois, et nous aurons une nouvelle équipe pour continuer ce beau projet.

editricevivreplus@farfo.ca