

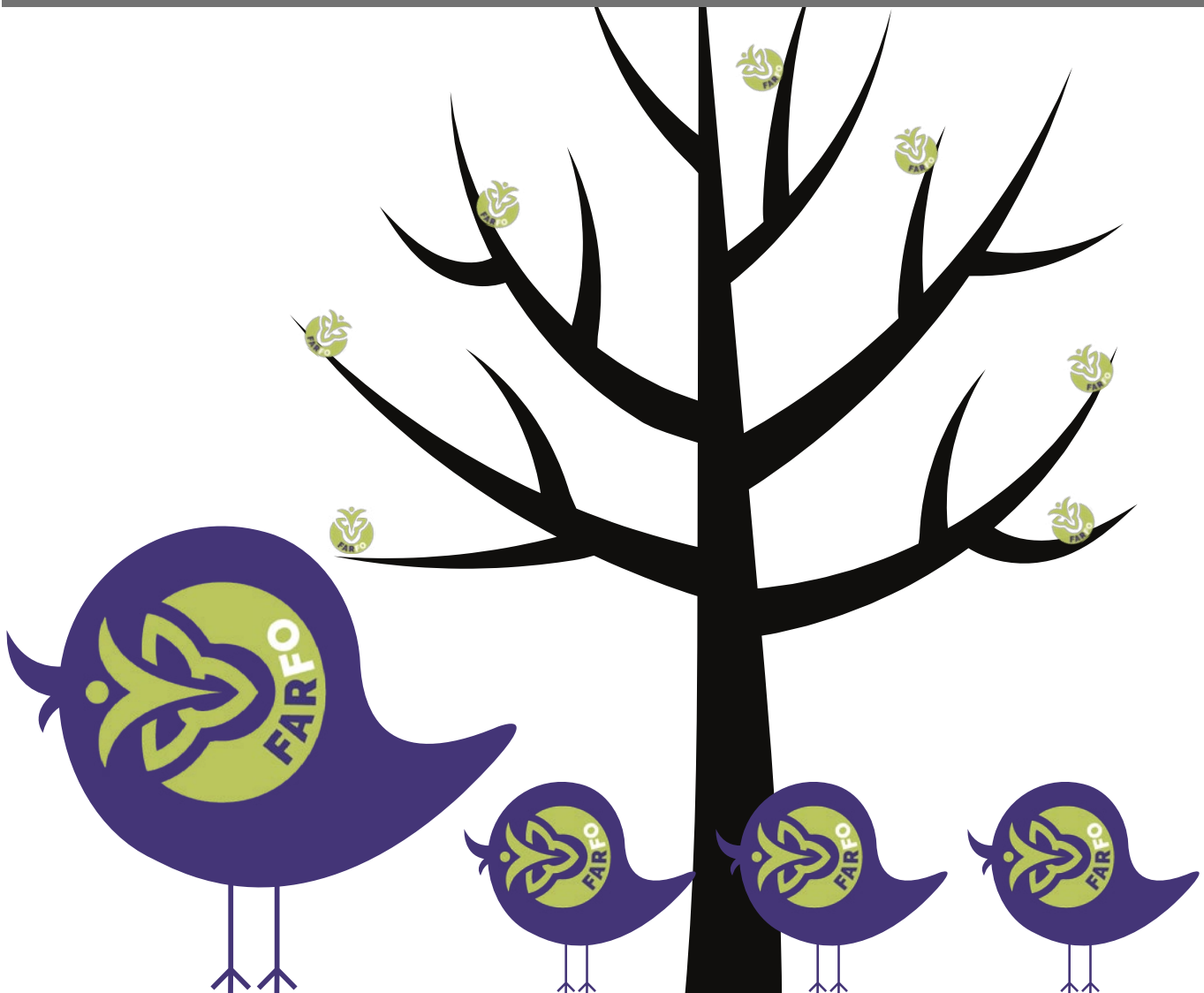
MAI 2021

LE MAGAZINE

VIVRE



LA VOIX DES PERSONNES ÂNÉES ET RETRAITÉES FRANCOPHONES DE L'ONTARIO



« Quand le merle chante
en mai, avril est fini! »

DANS CE NUMÉRO

- P.2 → **Mot du président**
- P.3 → **Éditorial**
- P.4 → **Des données sur la COVID-19**
- P.5 → **Le budget fédéral**
- P.6 → **Pour ne pas perdre la boule**
- P.8 → **Devenez bénévole**
- P.9 → **Service juridique aux personnes âgées**
- P.11 → **Le clin d'oeil d'Anne Patenaude**
- P.12 → **Chez nous on dit...**
- P.13 → **Senior informatique**
- P.14 → **L'appétit : signe de vie!**
- P.16 → **De fil en aiguille**
- P.17 → **Vêtement Jonick**
- P.18 → **Roman où le lecteur est un confident**
- P.19 → **Une croisière en Méditerranée**
- P.22 → **Suivez la guide de Toronto**
- P.26 → **Spectacle du temps des sucres**
- P.27 → **Le Canal Vivre+**
- P.28 → **Échange avec le député Francis Drouin**
- P.29 → **Activités virtuelles gratuites**
- P.30 → **Retraite en action**
- P.31 → **Retraite active de Peel**
- P.32 → **Café virtuel de Muriel**
- P.33 → **Programmation de mai 2021**
- P.34 → **Série webinaires du CMDO**
- P.39 → **Activités pour grands-parents**
- P.40 → **Aînées LGBTQ**
- P.42 → **Bénévoles en matière d'impôt**
- P.43 → **Une nouvelle coordonnatrice**
- P.44 → **L'équipe FARFO**
- P.45 → **I-express.ca pour les élèves**
- P.46 → **Merci à nos collaborateurs**

Mot du président



Chers membres et amis,

L'arrivée du printemps nous a durement rappelé que nous sommes dans la deuxième année d'une pandémie qui a changé notre vie à jamais.

Ici, à la FARFO, nous avons suivi de près les annonces du premier budget fédéral en deux ans, et analysé l'impact possible sur les aînés et retraités canadiens. Ce budget, qui ne sera mis en place qu'en 2022, avait un peu de tout pour tout le monde, ce qui fait que les médias l'ont baptisé le budget «pré-électoral».

La couverture médiatique a donc rapidement évolué vers la politique (P majuscule), et est rapidement retournée vers la COVID et l'impact des mesures gouvernementales sur les prochaines élections fédérales.

Nous avons applaudi la mise en œuvre d'un programme de garderie, l'appui aux Premières Nations (éducation et infrastructure), l'appui continu aux travailleurs et aux entreprises pendant la pandémie, et les octrois à venir dans les soins de longue durée. Avec plus de 250,000 Canadiens qui habitent ces résidences, le besoin de s'en occuper est essentiel.

Quant à l'investissement dans les industries de bio-technologie, on verra ce que ça va donner.

À la FARFO, nous avons aussi à nous ajuster à des changements à venir. Le départ à la retraite de notre directeur général nous permet de regarder la croissance que nous avons vécu au cours des dernières années, et nous fait réaliser le travail qu'il faut continuer à faire.

Nous allons continuer à discuter avec les instances gouvernementales le besoin d'une stratégie nationale pour les aînés.

Nous allons continuer à être vocaux sur le besoin d'augmenter les ressources pour les soins à domicile (vieillir chez soi) et de mettre sur pied des normes nationales liées directement au financement des provinces.

Nous allons nous assurer que les promesses d'améliorer la sécurité du revenu de retraite, surtout pour les aînés à faibles revenus, ne soient pas oubliées.

La pandémie a éclairé le parcours de nos discussions présentes et à venir. Tous ensemble, nous pourrions influencer nos conditions de vieillissement en santé.

Sincèrement,

Jean-Rock



Éditorial

Qui porte les culottes?

L'abondance de sujets ce mois-ci fait que nous avons des discussions intéressantes dans nos Zooms de famille. Entre le budget, les rumeurs d'élection et les horreurs de la troisième vague de COVID-19, regarder les nouvelles est un peu comme ralentir pour regarder un accident sur le bord de la route. Même si on ne veut pas, on ne peut pas s'en empêcher.

Cependant, j'ai choisi de discuter d'une opportunité manquée dont j'avais déjà parlé dans un éditorial précédent, soit le projet de loi sur une Assurance Médicaments nationale.

En politique comme dans la vie, tout est relié. La pandémie a donc eu un impact sur la relation des Libéraux avec les compagnies pharmaceutiques. Alors qu'au cours des dernières années la relation était plutôt tiède, le gouvernement actuel a décidé de faire la paix avec les grosses compagnies pharmaceutiques. Le budget a donc reflété ce renouveau de la relation, tout en essayant de limiter le déficit à l'essentiel en ces temps uniques et difficiles. Nous avons besoin des grandes pharma pour nous livrer des vaccins, alors on doit les aimer davantage.

Il ne faut toutefois pas oublier les notions de base qui étaient derrière le projet de loi sur l'assurance-médicaments nationale. Le Canada est le seul pays ayant une assurance-santé nationale qui n'a pas d'assurance médicaments pour tous.

Le Canada est aussi le pays qui paye le plus pour ses médicaments, incluant ceux qui sont couverts au niveau provincial.

Les compagnies pharmaceutiques connaissent des profits records, et décident du prix des médicaments. Les compagnies d'assurances collectives, quant à elles, passent les factures à leurs clients.

Pour ceux qui n'ont pas d'assurance et/ou qui ont des revenus limités, il faut parfois faire le choix entre le médicament et le loyer. En 2021, au Canada, c'est une réalité qui n'a pas sa place. Il est trop facile de penser que seuls les Américains n'ont pas de conscience sociale en santé, et trop facile d'oublier que nous avons ici la chance de remettre la pendule à l'heure, de porter nos culottes, et nous avons flanché.

Le plan de match était pourtant simple. Comme dans les pays qui ont un système national en place, (les Libéraux parlaient souvent de la Norvège et de la Suisse), le gouvernement devenait le plus gros client des compagnies pharmaceutiques, pouvait négocier des prix raisonnables et influencer la recherche en fonction de nos besoins.

Nos élus ont choisi de traiter ces compagnies comme des héros pour nous vendre leurs produits, de ne pas taxer davantage leurs profits qui sont en plein essor, et de laisser le secteur privé influencer les déterminants de la santé de sa population. On aura donc assuré le bonheur des grandes pharma et des compagnies d'assurance, en espérant que cet élan de valeurs conservatrices puisse rapporter lors des prochaines élections.

Le gouvernement a prévu dans son budget un financement de 1 milliard de dollars sur sept ans, à compter de 2021-2022, pour

soutenir des entreprises canadiennes prometteuses et en croissance du secteur des sciences de la vie et de la bio-fabrication.

Personne n'a pensé à discuter de la répartition des profits lorsque ces compagnies commenceront à pouvoir rentabiliser leurs découvertes. Mon vocabulaire me dit que ce n'est pas un investissement, car il n'y aura pas de retour, mais de subvention.

Dans un contexte où nous aurions eu une assurance nationale, nous aurions eu l'occasion de profiter nationalement du succès d'un tel investissement. C'est une notion simple à comprendre dans n'importe quel budget.

En terminant, je voulais vous rappeler que les aînés franco-ontariens sont plus pauvres que les aînés ontariens en général. Les statistiques l'ont confirmé. L'impact du coût des achats nécessaires en matière de santé, comme les médicaments, est plus grand dans notre population.

Cet écart des revenus est lié aux enjeux en éducation francophone. J'ai choisi de ne pas parler ce mois-ci de la grande débandade universitaire en Ontario français. Cette bataille pour conserver nos droits en éducation, loin d'être terminée, a aussi un impact sur la livraison de services de santé dans notre langue.


Dans cette grande cacophonie médiatique de la COVID, du budget, et des élections, il ne faut pas oublier de le rappeler à nos élus, et de leur rappeler de l'importance de porter leurs culottes.

Humblement,

Suzanne



Des données sur la COVID-19

 Par Suzanne Bélanger-Fontaine et Denise Leroux

Le 30 mars dernier, *l'Institut canadien d'information sur la santé* a publié un rapport intitulé «Les soins de longue durée et la COVID-19 : les 6 premiers mois».

Le rapport analyse l'impact disproportionné de COVID-19 sur les maisons de retraite et les établissements de soins de longue durée (SLD).

Ce rapport examine l'impact sur les résidents et le personnel au cours des 6 premiers mois de la pandémie (la première vague) au Canada, et nous donne des indications et comparaisons préliminaires sur l'impact de la deuxième vague.

Les observations sont sidérantes, en voici quelques-unes :

- Le nombre de cas de COVID-19 parmi les résidents d'établissements de SLD et de maisons de retraite a augmenté de près des deux tiers pendant la deuxième vague comparativement à la première vague.
- La baisse du nombre de visites de médecin, de transferts à l'hôpital et des contacts avec les familles et amis a eu un impact sévère sur la santé générale, et a augmenté le taux de dépression.
- Partout au pays, les lacunes du système ont été la cause principale du nombre élevé des décès dans ces groupes d'âge.

Nous vous suggérons d'aller regarder les résultats en détail de l'étude sur le site de l'Institut à l'adresse suivante:

<https://www.cihi.ca/fr/les-soins-de-longue-duree-et-la-covid-19-les-6-premiers-mois>

Déclaration de la FARFO suite au budget du gouvernement fédéral de 2021

« La Fédération des aînés et des retraités franco-ontariens (FARFO), applaudit les mesures incluses dans le budget 2021 du gouvernement du Canada pour mener à bien la lutte contre le COVID-19 qui a affecté les personnes âgées de manière disproportionnée.

Comme le texte du budget l'indique clairement, de nombreuses personnes âgées ont porté le lourd fardeau des deux premières vagues du COVID-19 et demeurent vulnérables même si la vaccination augmente.

La pandémie a mis en évidence les problèmes systémiques auxquels les Canadiennes et Canadiens âgés sont confrontés lorsqu'ils cherchent à obtenir les soins dont ils peuvent avoir besoin, ainsi que la sécurité du logement, du revenu et de l'alimentation.

Bien que nous saluons les efforts déployés pour créer des normes de soins plus élevées dans les foyers de soins de longue durée du pays pour les personnes âgées les plus vulnérables, la FARFO continue de travailler avec tous les niveaux de gouvernement sur un continuum de services qui peut appuyer les personnes âgées sur tout le continuum de leurs besoins et évoluer avec les circonstances de leur vie.

C'est pourquoi nous accueillons avec enthousiasme les investissements supplémentaires dans le logement abordable et l'initiative « Bien vieillir chez soi ».

Nous savons que le fait de garder les personnes âgées chez elles aussi longtemps que possible et aussi longtemps qu'elles décident, réduit la fréquence de l'utilisation des soins intensifs et des soins de longue durée.

Nous avons hâte de voir plus de détails sur l'initiative « Bien vieillir chez soi » et sur la façon dont les associations, comme la FARFO, peuvent participer et s'assurer que les services sont disponibles en français pour les personnes âgées francophones de l'Ontario.

Le respect de l'engagement d'augmenter les paiements de la Sécurité de la vieillesse pour les personnes âgées de plus de 75 ans et d'indexer les paiements à l'inflation aidera également plus de personnes âgées à maintenir le cap sur l'augmentation des coûts de la vie.

À la FARFO, nous apprécions également le travail des préposés au soutien personnel qui aide les personnes âgées confrontées à des difficultés à rester plus longtemps chez elles et à rompre l'isolement. Nous sommes heureux que le budget fédéral reconnaisse leur travail acharné et leur dévouement en prévoyant un meilleur accès au soutien dont ils ont besoin pour leur bien-être. »

Pour ne pas perdre la boule dans le brouillard de la pandémie

Rendons-nous à l'évidence – la pandémie n'est pas à la veille de nous ouvrir les portes, en tout cas, pas les portes vers les pique-niques familiaux, les p'tits déjeuners au resto avec les amis du club, pas vers les soirées de bridge avec les couventines des années '60...même pas le groupe d'artisanat du samedi matin! Oublions tout ça pour un bon bout de temps encore.

Alors on fait quoi au juste? Pilules? Une p'tite « puff »? Deux martinis? Peut-être, mais demain matin, on risque de se cogner la tête contre la porte, toujours fermée! On a beau costumer sa déprime pour chaque jour de la semaine, le moins possible en mou, on a beau taquiner l'arc-en-ciel d'occupations valorisantes, il n'empêche qu'en moi en tous cas, un hamster a élu résidence permanente et me tient en tourbillons de pensées inutiles à la nuit longue.

En désespoir de cause, j'ai décidé de mettre la petite bête au travail le jour pour que nous puissions dormir tous les deux la nuit. Première tâche : comment réinventer notre utilisation du temps plutôt que de « tuer le temps ». En s'y mettant à deux, il nous a fallu peu d'effort pour dénicher une pléiade de ressources de renouvellement et de créativité inspirantes.

Nous avons tout d'abord découvert le texte « Late-Stage Pandemic Is Messing With Your Brain » de la rédactrice responsable des projets spéciaux, Ellen Cushing, dans *The Atlantic* du 8 mars, 2021 (1). Tout un point de départ, qui confirme l'expérience que la plupart des gens de mon entourage vivent comme moi : à la longue, la pandémie nous brouille les idées! Pensez au nombre de fois où vous arrêtez en pleine phrase, incapable d'articuler la suite. Pensez aux gestes que vous posiez sans même y penser – insérer sa



Jacqueline Pelletier

carte dans le lecteur de l'épicerie, composer un code, ranger un vase - qui demandent maintenant quelques secondes de réflexion. Et le nom de votre meilleure amie? Ça viendra! Cushing nomme cela « le brouillard de la pandémie prolongée » et explique qu'il s'agit peut-être d'une adaptation tout à fait normale, alors que nos cerveaux rangent les vieux gestes au grenier pour faire place aux nouveautés : laver les mains, porter le masque, deux mètres. Nous sommes en mode survie! Oui, par moments, je crains la démence, vous aussi peut-être. Mais voici que Cushing nous offre une explication : nous ne sommes pas des zombies, nous nous adaptons! Eh bien, en voilà un drôle de réconfort!

Pour maintenir sa santé mentale, l'Organisation mondiale de la Santé offre de judicieux conseils du genre : consommer des repas sains à des heures régulières, minimiser les flux d'informations et conserver son temps consacré aux écrans aux trouvailles apaisantes et aux rencontres avec la famille et les amis. Et bien sûr, marcher, marcher, marcher! (1)

Dans mon cas, cela se traduit par : souper plus tôt et savourer une p'tite sucrerie avec la troupe du District 31. Je cache les croustilles au fond du sous-sol – au moins, il me faut 100 pas pour les récupérer! Et je me mets belle deux fois par semaine pour marcher avec mes ami.es. Ceci dit, je privilégie les cimetières – il sont beaux et calme et les pierres tombales me poussent à entreprendre des recherches : année de décès du célèbre untel, curé détestable mais généreux, fondatrice de la ville... il ne faut que ça pour ensuite éplucher sites web et publications patrimoniales pour en savoir plus! Oui oui, le cerveau a besoin d'être nourri!

suite en page 7 ➔

→ suite de la page 6

Hamster et moi avons aussi découvert la Trousse d'activités pour les aînés du North Simcoe Muskoka Specialized Geriatric Services, document de 48 pages bien étoffé et disponible en français. 48 pages de suggestions allant de l'artisanat à la construction de mangeoires d'oiseau en passant par les activités spirituelles et les jeux de société! (2) Les choix de Hamster : pinceaux ou céramique, danse, tri des photos des 15 derniers voyages (ce choix là est le mien), jardin de fines herbes, visites virtuelles de musées...siestes... écrire son histoire ...et bien sûr, Facetime avec les enfants! Et pour coiffer la journée : petite gâterie pré-dodo pour le chien, le serin ou le chat, excuses tendres à l'être cher pour les impatiences trop nombreuses de la journée, tisane-en-baignoire entourée de bougies, fenêtres grandes ouvertes et bonne nuit!

Ahha! Vous pensez que j'ignore les nombreuses offres de la FARFO? Au contraire! Revue Vivre+, Canal Vivre+, Connect Vivre+, ateliers, concerts, occasions de bénévolat – de quoi se coucher encore plus tôt afin de profiter des possibilités stimulantes du lendemain!

Demain sera un autre jour, semblable aux 400 précédents, mais en s'ouvrant aux possibilités, nous n'aurons plus l'impression de perdre la boule. Bien au contraire, nous demeurerons les fiers et solides Franco-Ontariennes et Franco-Ontariens allumés, adaptés, toujours porteurs des rêves et de projets à poursuivre, des luttes à mener et des plaisirs à multiplier! Alors on jardine? On taquine le pinceau? On sort les albums de photos?

Hamster? Eh bien lui, il ronfle à mes côtés.

Notes :

(1) The atlantic.com, Ellen Cushing, Late-Stage Pandemic Is Messing With Your Brain.

(2) Consulter le site de l'Organisation mondiale de la Santé, document |En bonne santé à la maison) – Santé mentale.

Site https://www.who.int/covid-19/sante_mentale

(3) Site du North Simcoe Muskoka Specialized Geriatric Services Site nsmgsg.ca

Dans la case "I'm looking for..." écrire : Activity guide for seniors during pandemic". Vous y trouverez la version française de la trousse

(4) FARFO.ca

« Quand on est bénévole, on a le sentiment d'accomplir quelque chose! »

La Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario offre des expériences interactives enrichissantes aux membres de la communauté par les efforts des bénévoles compétents et informés. Les bénévoles sont au cœur de l'organisme et nous aident chaque jour à accomplir notre mission! Vous pourriez être l'une des milliers de personnes compatissantes en Ontario qui sont douées pour aider les membres de votre collectivité.

Pourquoi voudriez-vous faire du bénévolat?

La motivation de devenir bénévole peut passer par le désir de se rendre utile à celui d'acquérir des compétences ou d'atteindre un objectif personnel. Elle peut être liée au simple fait de vouloir créer des liens, rencontrer des gens, appartenir à un groupe, se sentir utile, être reconnu et être engagé dans une cause qui la touche personnellement.

Quels sont les facteurs qui poussent une personne à faire du bénévolat ?

Le bénévolat fournit des occasions de se réaliser, de découvrir des facettes cachées de sa personnalité et de celle des autres et donne le sentiment de créer des liens de solidarité avec sa communauté et apporte une contribution.

Si on ajoute à ceci la formation, le soutien et la reconnaissance qui s'imposent, vous serez un bénévole débordant d'énergie, qui s'amuse en travaillant et qui se sent mieux qu'avant de faire du bénévolat.

Une expérience interactive enrichissante...



Comment puis-je faire du bénévolat pour la FARFO?

Plusieurs équipes de bénévoles existent au sein de la FARFO!

Nos bénévoles ont un impact direct sur la vie des personnes âgées les plus vulnérables de notre société. Que vous puissiez accueillir ces personnes ou leur prêter main-forte, votre participation fait une immense différence dans la vie de ces familles.

Que ce soit une heure ou une journée par mois, vous pouvez faire une différence!

En visitant le site <https://farfo.ca/activites/benevolat/> vous y trouverez une liste de missions auxquelles vous pourriez contribuer selon vos goûts, vos habiletés et votre disponibilité ainsi que le formulaire pour déposer votre demande de bénévolat.

Soutien juridique nord aux personnes âgées

✚ Par Madeleine Hébert

« Mon conjoint est décédé et mon nom ne figure pas sur le certificat d'immatriculation de la voiture. Que dois-je faire ? »

Savoir comment transférer un titre de propriété d'un véhicule lorsqu'un propriétaire décède.

Près de 20 000 Ontariennes et Ontariens sont devenus veufs l'an dernier et le transfert de propriété d'une voiture après la mort est l'une des nombreuses pénibles tâches qui sont laissées entre les mains de leurs proches et de leurs bénéficiaires. Malheureusement, ce n'est pas aussi simple que de remettre les clés au nouveau propriétaire.

Une voiture peut être une bouée de sauvetage lorsqu'une personne devient veuve afin de demeurer intégrée dans sa communauté, rendre visite à des amis et faire des courses. Pour les conjoints en deuil, faire face à une bureaucratie à un moment où c'est plus difficile à gérer peut-être accablant, même s'il y a un testament et une succession considérable.

Alors, pourquoi avez-vous besoin de transférer un titre de voiture lorsque le propriétaire est décédé? Sans transfert de propriété, une personne ne peut pas garder le véhicule et renouveler l'immatriculation d'un véhicule, vendre ou donner le véhicule. La façon de transférer le titre de propriété d'un véhicule

à quelqu'un d'autre après le décès du propriétaire dépend s'il s'agit d'un conjoint survivant, d'un copropriétaire ou d'un bénéficiaire. En sus, le processus diffère s'il y a un testament ou non. Si un conjoint décède sans testament, le défunt n'a laissé aucun document autorisant quiconque à s'occuper de sa succession et par conséquent, à voir au transfert du véhicule.

Ci-dessous, nous discuterons d'une part des étapes à suivre si le véhicule fait partie d'une succession homologuée, et d'autre part, de ce qu'il faut faire s'il n'y a pas d'homologation.

Comment transférer un titre de voiture s'il n'y a pas de testament

Dans une telle situation, il existe trois options : une partie intéressée peut (a) demander un certificat de nomination d'un fiduciaire de la succession sans testament, ou (b) dans certaines circonstances, obtenir une lettre d'opinion rédigée par un avocat afin de prouver au ministère des Transports que vous avez droit de transférer le véhicule. Une

telle lettre devra indiquer que la personne est le bénéficiaire légal du défunt et qu'il n'y a pas de créanciers en souffrance ou de plus proche parent auxquels le véhicule doit être vendu pour payer ou à qui il doit être donné. (c) Si un véhicule est immatriculé conjointement (mari/femme), la personne survivante peut en transférer la propriété en présentant un certificat de décès au ministère des Transports afin de disposer du véhicule comme elle l'entend.

La meilleure option est généralement de demander un certificat si vous souhaitez gérer les actifs de la succession — le fiduciaire testamentaire désigné paiera les dettes et les impôts du défunt et effectuera le paiement final de la succession résiduelle aux bénéficiaires. Cependant, parfois, il n'y a pas de dettes et un seul bien à leur seul nom : la voiture. Donc, dans un tel cas, il n'est sans doute pas nécessaire de déposer une demande pour un certificat de fiduciaire.

suite en page 10 ➔

➔ suite de la page 9

Comment transférer un titre de voiture en cas de testament

En Ontario, lorsqu'une personne décède avec un testament et que la succession contient un véhicule, l'exécuteur doit prendre certaines mesures pour que le véhicule soit transféré au bénéficiaire désigné dans le testament. Le transfert du véhicule d'une personne décédée à un bénéficiaire est un processus semblable au transfert de la propriété d'un véhicule à un membre de la famille en cadeau. L'exécuteur testamentaire devra se présenter en personne à une succursale de Service Ontario avec les documents suivants en main : une copie du testament ou du certificat de nomination du fiduciaire de la succession avec testament, une preuve de décès,

les documents d'immatriculation papiers du véhicule, une preuve d'assurance sur le véhicule du défunt, le certificat des normes de sécurité, le test d'émissions, une déclaration sous serment dûment remplie pour le transfert d'un véhicule d'occasion dans la province de l'Ontario et une déclaration de transfert de plaque dûment remplie s'il s'agit également d'un transfert de plaques d'immatriculation. La liste des exigences est disponible sur le site Web du ministère des Transports. En outre, des informations peuvent être trouvées sur le site Web pour savoir si le transfert du véhicule du défunt est soumis à la taxe de vente au détail. Normalement, la taxe de vente au détail est applicable si un véhicule est transféré à un acheteur. Le transfert du véhicule d'un défunt à un bénéficiaire désigné dans le testament ne devrait pas

entraîner de taxe de vente au détail et ne s'applique pas au transfert d'un véhicule à des membres de la famille à titre de cadeau.

Si la gestion administrative du transfert de propriété d'un véhicule est l'une des dernières choses qu'une personne en deuil souhaite régler, elle fait malheureusement partie du processus de gestion des effets personnels d'un défunt. En même temps, ne pas oublier pas d'annuler le permis de conduire du défunt et s'enquérir si un remboursement est disponible ou s'il y a des amendes impayées.

Si vous avez des questions, vous pouvez parler à un avocat ou si vous habitez dans le nord de l'Ontario, téléphoner soutien juridique nord au **1-800-697-8719**.

Le clin d'œil d'Anne Patenaude

Le bazar de la paroisse

Une fois par année, il y avait un gros bazar à la paroisse Notre-Dame à Hamilton. C'était pour nous, la fête. Nous avions tous de l'argent à dépenser et nous y allions tous pour la journée complète.

Maman, avec plusieurs autres femmes du Cercle d'Artisanat, travaillait au kiosque pour vendre des objets qu'elles avaient cousus ou créés pendant l'année. Le kiosque à maman faisait beaucoup d'argent pour l'église. Les femmes étaient tellement dévouées. Il y avait des kiosques de jeux, de nourriture, de pâtisseries, un dépanneur pour acheter des chips et la liqueur douce et plusieurs tirages. Tout l'argent recueilli par les bénévoles du bazar allait pour la paroisse.



Anne Patenaude-Dlugosz

Je voyais mes amis. Je passais la journée entière et je m'amusais. Nous allions le vendredi avec l'école Notre-Dame et ensuite, nous retournions le samedi. Le samedi pour souper, c'était comme au restaurant. Ils nous servaient le souper! Ce n'était pas maman qui avait préparé le souper.

J'aimais beaucoup le bazar. Papa ne disait pas non lorsqu'on lui demandait pour de l'argent. Ses poches avaient des trous pour cette fin de semaine. Il était de bonne humeur et on était chanceux quand on lui demandait de l'argent supplémentaire.

J'aime encore les bazars. On peut acheter des choses uniques, mais Papa n'est plus là pour lui demander de l'argent.

Les dons et le « ramancheur »

À un moment donné, dans ma tendre enfance, papa a eu mal au dos...très mal au dos. Il s'est blessé en levant des sacs de patates et, selon ma mère, « ça s'est jamais remplacé ». Il allait voir le chiro et la douleur disparaissait...temporairement. Mes parents ont décidé d'aller voir un « ramancheur ». Est-ce que c'est un VRAI mot en français...je n'en sais rien. Il était une VRAIE personne, Monsieur Vallée, et on parlait beaucoup de lui dans la région d'Alexandria, près d'Ottawa.

Donc, papa couché en arrière dans l'auto, en douleur, ils se sont difficilement rendus à Embrun.

M. Vallée était connu. Ayant posé plusieurs gestes de « bien être », quelques-uns diraient même de « guérison », papa avait un doute qu'il pourrait l'aider. Au point où il était, c'était son dernier recours, car les chirurgiens l'avaient mis à l'heure pour passer au couteau...

Cet homme a pris du temps pour bien évaluer la condition de mon père. Il s'est mis à la tâche. Quelques pincements aux bons endroits, des étirements de l'autre côté, ce qui causa beaucoup de douleur à mon père. Après le traitement, papa s'est miraculeusement relevé...sans problème, sans douleur et bouche bée. Il ne croyait pas le résultat, car il avait été si longtemps en grosse souffrance.

J'apprends, plus tard dans ma vie, qu'il était un homme avec un don. On l'appelait un « ramancheur ». Ces gens-là avaient un don de voir l'intérieur du corps de la personne en douleur. Ils pouvaient voir le problème.

En cherchant l'étymologie du mot, il n'existe pas, mais le verbe « ramancher » se définit comme réparer, rafistoler, soigner ou guérir. J'imagine que le titre de cette profession a été créé par les patients ayant eu les traitements. Ce métier est rare (disparu?) de nos jours. Ces « guérisseurs » existent-ils encore?

J'ai aussi eu connaissance de quelques gens qui ont d'autres dons. J'ai un oncle qui avait le don d'arrêter le sang ou le brûlement d'une plaie quelconque. Une autre cousine avait le don de trouver la source d'eau sous la terre pour creuser le puits. Un autre don est l'enlèvement du mal de dents et un autre est la disparition des verrues. Apparemment mon grand-père Cousineau avait le don d'enlever la douleur. Par contre, il est décédé avec le don. Il faut demander le don avant que la personne « douée » soit morte.

Il est difficile de croire cette « légende urbaine », mais les histoires me sont attentivement racontées. Est-ce tout simplement du « folklore? ». Il est sûr que les gens d'une autre culture se doutent de l'authenticité de nos histoires abracadabrantes. Ça ne les concerne pas, de toute façon!

J'aimerais avoir un don...
de cuisiner,
de décorer,
de coudre,
de tricoter ou
de retrouver des objets perdus.

En attendant, j'écris sur le don des autres et je raconte les histoires superbes, merveilleuses et incroyables !!!!

Chez nous on dit...

TESTEZ VOS CONNAISSANCES DES EXPRESSIONS ET MOTS FRANCO-ONTARIENS

1. Scougounes :

- a. Les retailles de tissu après avoir complété une courtepointe.
- b. Une paire de chaussures légères ou des pantoufles.
- c. Un groupe de femmes musiciennes originaire de Scarborough.

2. Bougrine :

- a. Une sauce qu'on servait autre temps avec le rôti de porc.
- b. L'expression faciale d'une personne qui est dégoutée.
- c. Un gros manteau, généralement porté en hiver.

Soumettez vos suggestions (mot et définition) pour cette nouvelle chronique à programmation@farfo.ca !

Solutions: 1 : b 2 : c

Senior Informatique

Pour un accompagnement en toute confiance

Pour une personne qui ne s'y connaît pas ou peu, l'informatique est comme un voyage dans un pays étranger: c'est intrigant, mais l'inconnu fait peur. Pourtant, le monde connecté n'est pas si sorcier et l'aventure peut se révéler captivante avec un bon guide à ses côtés. C'est ce que proposent les frères Michael et Richard Molloy de l'entreprise Senior Informatique.

Cibler les besoins

En lançant leur projet, les deux entrepreneurs désirent permettre aux personnes de 50 ans et plus de s'initier, voire même de gagner en autonomie avec l'informatique. Aimeriez-vous envoyer et recevoir des courriels aisément? Souhaiteriez-vous expérimenter le magasinage en ligne? Rêvez-vous de garder le contact avec les autres membres de votre



Michael Molloy

Richard Molloy

famille, ou encore d'avoir accès aux dernières actualités politiques, sportives ou culturelles en un clic? Quel que soit votre problème, Michael et Richard Molloy ont une solution facile et rapide à vous proposer. Pour ce faire, encore faut-il connaître l'ampleur de la demande... Ainsi, ils vous invitent à rejoindre leur groupe Facebook « [Senior Informatique](#) » en échange de leurs « 8 clés incontournables pour naviguer en sécurité sur le web ». De cette manière, ils seront en mesure d'adapter leur offre de services à vos besoins réels.

« Chacune de vos réponses sera

prise très au sérieux. C'est grâce à elles que nous saurons ajuster notre approche à vos attentes », a commenté Richard Molloy. Forts d'une douzaine d'années d'expérience en service à la clientèle, Michael et Richard Molloy veulent comprendre votre réalité, vos désirs, vos angoisses... Ils ont votre bonheur à cœur. Véritables passionnés, ils useront de conseils personnalisés afin de vous conduire à votre rythme sur l'autoroute de l'information pour que vous puissiez dépasser la personne que vous étiez hier et atteindre celle que vous souhaitez être demain. « Quel que soit votre degré de compétences, nous pouvons vous aider. À votre tour, vous serez étonné(e) de voir à quel point le monde est à portée de main! Alors, que pouvons-nous faire pour vous? », a lancé Michael Molloy.



L'appétit : signe de vie!

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

Certaines personnes disent parfois : « J'ai perdu l'appétit, ça devrait m'aider à manger moins et à maigrir! ». Mais perdre l'appétit n'est jamais bon signe... et perdre du poids pour cette raison l'est encore moins!

D'ailleurs, la perte d'appétit est particulièrement préoccupante et devient souvent un signal d'alarme chez les plus de 70 ans. Il est rarement recommandé de perdre du poids après cet âge. S'il nous est conseillé d'en perdre pour une raison médicale, nous devons le faire très graduellement pour éviter la perte de masse musculaire et le manque d'éléments nutritifs. Sinon, les conséquences peuvent être très néfastes sur la santé et la qualité de vie.

Au-delà de nos « besoins de survie »

L'appétit et la faim sont des concepts très importants pour notre santé, et ce, à tout âge. Ils sont contrôlés par certaines des hormones produites par notre corps comme la leptine et la ghréline. Mais l'appétit et la faim sont affectés par plusieurs autres facteurs comme, entre autres, notre environnement, nos émotions et nos habitudes de vie. Le corps humain est programmé pour envoyer des signaux de faim qui nous dictent quand et combien



manger. Malheureusement, ces signaux peuvent être perdus ou faussés pour différentes raisons. Les aliments servent souvent à combler des fonctions autres que les « besoins de survie ».

La faim, pour diverses raisons, sera donc influencée de différentes façons. C'est pourquoi il est essentiel, autant en cas de manque d'appétit ou d'appétit plus grand que nécessaire, de porter une attention à nos besoins de base. Il nous faut comprendre pourquoi notre corps ne communique plus nos besoins réels.

Dans le programme intitulé « Craving Change® », créé en 2008, la faim est définie en trois catégories : la « faim du ventre », la « faim de la bouche » et la « faim du cœur ».

La « faim du ventre »

La « faim du ventre » pourrait aussi être appelée la « vraie faim ». Elle se présente lorsque le corps doit combler un manque d'énergie et d'éléments nutritifs. En situation idéale, nous devrions ressentir cette faim aux environs du lever, et par la suite, aux 4-5 heures durant la journée. En cas de manque d'appétit, selon la cause et la durée de la perte de la faim, il faut chercher à recréer cette structure pour éviter des manques nutritifs importants. Souvent, si la personne ne peut manger suffisam-



ment, il sera même conseillé de manger plus fréquemment (par exemple aux 2 heures) et, au besoin, d'enrichir les repas.

La « faim de la bouche »

La « faim de la bouche » est plutôt reliée aux saveurs des aliments. En effet, certains aliments sont consommés pour la principale raison d'avoir bon goût. Puisque les goûts diffèrent d'une personne à l'autre, cette faim est naturellement variable pour chacun. Les goûts sont partiellement innés, mais plus souvent acquis selon quels aliments ont fait partie de notre vie et ce qu'ils ont représenté pour nous. Cette sorte de faim est très importante puisqu'elle nous aide à combler la « faim du ventre », particulièrement en cas de manque d'appétit. La saveur de la nourriture peut certainement nous motiver à manger. À l'opposé, consommer majoritairement des aliments pauvres en nutriments parce qu'ils ont bon goût peut augmenter le risque de ne pas obtenir les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Il peut également en résulter un apport énergétique excessif qui, lui aussi, peut avoir un effet négatif sur notre état de santé.



La « faim du cœur »

La « faim du cœur », quant à elle, représente le besoin de manger qu'ont plusieurs personnes lorsqu'ils vivent une émotion comme le stress, l'ennui, la tristesse, la joie... « Manger ses émotions », comme plusieurs appellent ce comportement, est acquis au travers de notre développement et de nos expériences de vie.



suite en page 15 ➔

→ suite de la page 14

Plusieurs adultes se rappellent sûrement avoir reçu un bonbon comme récompense ou avoir été consolés avec une crème glacée ou un biscuit pendant leur enfance et même plus vieux. Malheureusement, avec le temps, ces comportements peuvent prendre beaucoup d'ampleur et occasionner des excès nuisibles à la santé. Ce moyen légal, abordable et tellement accessible pour satisfaire les émotions est de plus en plus utilisé. D'ailleurs, on pense que les aliments gras, salés et sucrés augmentent la production de dopamine au cerveau

et ainsi le sentiment de bien-être recherché.

Écouter les signes reliés à la faim

Il est important d'être plus attentif à notre appétit et aux différentes raisons de manger ou de ne pas manger. Avant tout, il ne faut pas oublier que nous devons manger pour nous nourrir et pas seulement pour nous remplir.

Nous devons autant que possible écouter les signes reliés à la faim que nous envoie notre organisme. Savoir les reconnaître, les interpréter et les respecter peut par

contre représenter un défi, surtout si ces signes ont été négligés avec le temps et les événements.

Si vous pensez avoir besoin d'aide à ce sujet, vous pouvez communiquer avec l'équipe de nutrition du Centre de santé communautaire de l'Estrie. Plusieurs de nos diététistes offrent aussi le programme de groupe « Craving Change® », qui vise à aider les gens qui ont de la difficulté avec certains comportements alimentaires. N'hésitez pas à vous informer.

Mireille Marineau est diététiste au Centre de santé communautaire de l'Estrie à Cornwall en Ontario. Elle rencontre des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaille avec eux pour améliorer leur alimentation. Selon les besoins de la communauté, elle offre également des programmes de groupe et 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.cscestrie.on.ca.



De fil en aiguille



Tricoter l'été

Par *Suzanne Lesage*
et *Nicole Farley*

Tricoter de gros chandails de laine en été, non merci! Avec le beau temps qui arrive, on veut ranger notre laine et sortir nos fils plus légers comme le coton et les mélanges incluant les fibres naturelles comme la soie et le coton ou les synthétiques.

Pourquoi ne pas confectionner un châle ou un foulard à porter durant nos soirées plus fraîches sur le patio ou la terrasse ? En voici deux que je porte lors des journées fraîches lorsque je veux profiter de la nature.

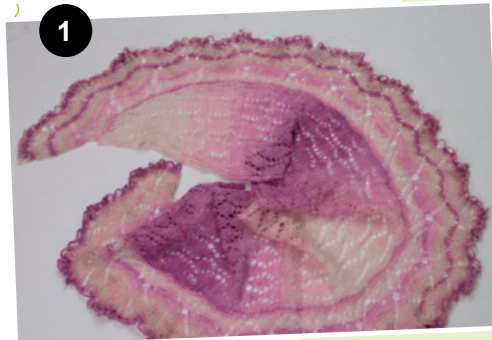
Photos 1 et 2

Souvent, ces items comportent de beaux motifs ajourés. Ils sont tellement jolis, mais parfois difficiles à réaliser sans faire d'erreurs. Une solution est d'y insérer un fil de survie ('life line' en anglais) au cours du tricot. C'est facile et s'il faut défaire quelques rangs, le tricot est facile à reprendre à cet endroit.

Il s'agit de mettre un fil sur une aiguille à laine et de le passer dans les mailles sur l'aiguille à tricoter. On choisit généralement le début d'une répétition dans notre patron, ou un rang moins complexe, auquel on pourra retourner s'il faut reprendre quelques rangs. Une fois que le fil est installé, on continue de tricoter sans prendre le fil de survie bien entendu. Personnellement, je l'installe à des intervalles d'environ 8 rangs selon la complexité du motif.

Photos fil de survie 3 et fil de survie 4

Il m'est régulièrement arrivé de défaire 3 ou 4 rangs jusqu'au fil de survie. Alors je peux simplement reprendre les mailles qui se trouvent



sur le fil et le tour est joué.

Photo fil de survie 5

Je peux alors continuer le tricot où je suis rendue. Ça évite d'être obligé de recommencer du début !

Pour le fil de survie, on peut utiliser différents types, mais il est préférable que ce soit de couleur contrastante et assez lisse pour ne pas s'accrocher dans les mailles qu'on tricote. On donne plusieurs solutions. La plus populaire est la soie dentaire sans cire. Certaines personnes utilisent

du fil à coudre très épais, d'autres préfèrent de la ligne à pêche. Il faut qu'elle soit assez épaisse pour qu'on la voie bien. À chacun d'essayer et de trouver sa préférence.

Voilà, pendant que nous restons bien tranquilles à la maison ou à l'ombre au frais sous un arbre, nous pourrions entreprendre un nouveau projet qui sera utile pour nous ou pour nos invités lorsque nous pourrions enfin recevoir famille et amis, à l'été peut-être ? À moins que ce soit pour une croisière l'an prochain...

VETEMENTS JONICK

À propos de nous

Ma mère a été diagnostiquée pour la démence, il y a de cela quelques années. Suite à son placement dans un établissement et la progression de sa condition, j'ai réalisé que la tâche matinale pour l'habiller devenait de plus en plus difficile, autant pour elle que pour les préposés aux bénéficiaires. C'est à ce moment que j'ai compris la nécessité de vêtements adaptés pour les personnes dans ces conditions.

Ainsi, j'ai voulu contribuer au bien-être de personnes vivant avec des conditions similaires à ma maman. De plus, c'était aussi ma manière de contribuer à la société.

Suite à mes recherches et après avoir questionné mon entourage et les personnes avec ces besoins, j'ai pris conscience qu'il y avait un besoin dans la région pour des ressources et des personnes ayant une expertise dans ce type de vêtements.

Depuis que je suis toute jeune, j'ai toujours voulu être une entrepreneure et posséder ma propre entreprise. **Vêtements adaptés Jonick** est le fruit de cette ambition. Par ailleurs, le nom **Jonick** m'est également très cher, car il représente une combinaison des noms de mes deux enfants Joël et Anick qui m'aident avec plusieurs aspects de son fonctionnement. Comme vous pouvez le constater, je suis très fière de mon entreprise, car elle permet de contribuer au bien-être des gens avec des besoins spéciaux et à leur famille.

Qu'est-ce qu'un vêtement adapté ?

Qu'est-ce qu'un vêtement adapté ? Cette question revient souvent lorsque nous parlons aux gens. Il s'agit d'un vêtement (robes, gilets, chemises, polos, etc.) avec des ouvertures sur le devant, le derrière ou le côté qui rend l'habillement facile, sans causer de douleur grâce aux boutons-pression sur les deux épaules ou au niveau des hanches.

Ce type de vêtement est idéal pour les gens ayant une mobilité réduite à court ou long terme, en soins palliatifs ou des personnes en situation de handicap.

Ce qui distingue notre marque

Jonick offre des vêtements adaptés que personne ne sait que vous portez, car ils ressemblent à des vêtements réguliers. Nos vêtements offrent une douceur, un confort et une facilité à enfiler tout en possédant un tissu robuste et facile d'entretien. Nous offrons des vêtements adaptés pour personne handicapée entre XS et 3XL et nos deux collections (automne/hiver, printemps/été) offrent un style aux tendances selon la mode saisonnière pour lui et pour elle. Jonick n'offre pas seulement des vêtements adaptés, nous offrons aussi des chaussures spécialisées, des bas de compression, des sous-vêtements, des bijoux, des couvertes pour fauteuil roulant et même des bavettes.



Pour communiquer avec Chantal Brisson, la propriétaire de Vêtements Jonick, téléphonez :

613 266-1787

ou envoyez un courriel :

chantal@jonick.ca

Chantal Brisson était l'une de nos invitées sur l'émission *Sagesse Inc.* du 24 avril. Vous pouvez regarder l'émission en rediffusion en vous rendant sur le site web de la FARFO ici :

farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/



Roman où le lecteur est un confident

Plusieurs écrivains ont décrit la contribution des soldats canadiens au front durant la Première Guerre mondiale. Le rôle des soldats-bûcherons, lui, demeure passablement méconnu. Jean-Louis Grosmaire jette un savant éclairage sur cette réalité dans son tout dernier roman intitulé *Acadissima*.



Paul-François Sylvestre

L'armée canadienne a eu un Corps forestier, composé en partie par le 165^e bataillon d'infanterie. Il s'agissait d'un bataillon acadien sous l'autorité du lieutenant-colonel Louis Cyriaque D'Aigle. Grosmaire a effectué une recherche minutieuse et rigoureuse pour faire de ce bataillon la toile de fond d'un roman dont le protagoniste est un jeune Acadien de 18 ans. Jean-Baptiste Beausoleil est un simple manouvrier et aide-pêcheur devenu bûcheron.

L'action se déroule d'abord à Fond-des-Brisants et à Piligan, deux endroits fictifs qui représentent l'Acadie, là où la terre et la mer se marient, là où le dur labeur des pêcheurs sur les flots côtoie celui des paysans sur leurs terres. Ce milieu permet à Jean-Baptiste de découvrir que « la vie est comme la mer, un jour douce, toute claire, puis tourmentée, hérissée de vagues sauvages, flots en fracas et puis calme et en paix ».

Grosmaire décrit avec brio comment un village ressemble à une famille qui constamment s'observe, se jauge, se juge et se dénigre. Jean-Baptiste ressort comme le fils que tout le monde aimerait avoir. Le 28 juin 1916, il s'enrôle « pour la France et l'Acadie », pour le combat au front.

Le roman, vous vous en doutez bien, renferme une histoire d'amour.

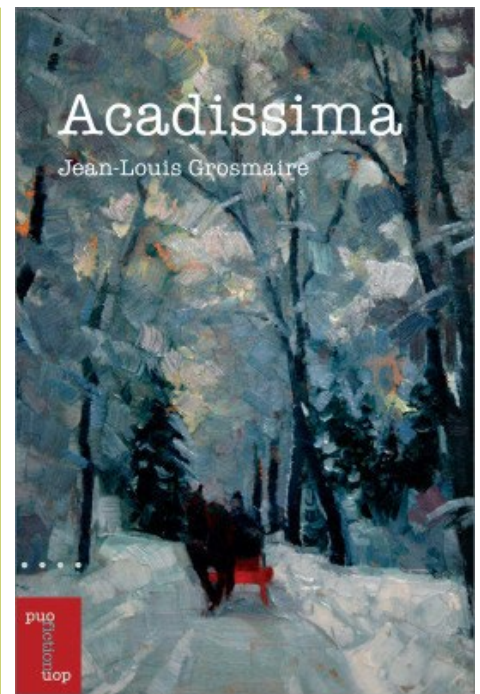
Juste avant de partir pour Val Cartier, le jeune soldat revoit une amie d'enfance et c'est le coup de foudre. Il doit quitter non seulement les rivages de son Acadie natale, mais également sa bien-aimée Angelaine Kirouac... qui a dès lors « le cœur à marée basse ».

Sans dévoiler un rebondissement magistral dans l'intrigue de ce roman finement ciselé, je peux vous dire que le retour de Jean-Baptiste se fera « tout feu tout flammes ».

Les fréquentations entre Jean-Baptiste et Angelaine se font par correspondance. Homme de la mer, de la campagne, des bois et des pâturages, le jeune soldat croit qu'il n'a pas d'instruction et qu'il n'est pas doué pour exprimer les mots du cœur. Or, ces lettres sont empreintes d'intelligence et de tendresse. Jean-Louis Grosmaire excelle dans l'art de décrire les émotions et les sentiments qu'un jeune homme a tendance à taire. On sent Jean-Baptiste prendre de l'assurance, de l'expérience, de la maturité.

Jean-Baptiste arrive en Franche-Comté le 29 mai 1917. Il a été formé pour combattre l'ennemi, mais c'est contre de nobles arbres qu'il doit se mesurer. La France est en guerre et les livraisons de bois donnent lieu à une cadence vorace qui crée une « hécatombe des seigneurs de la forêt ».

À certains moments, je me suis demandé s'il était nécessaire d'accorder autant de chapitres au travail du Corps forestier canadien. Peut-être est-ce parce qu'il a regroupé jusqu'à



Jean-Louis Grosmaire, *Acadissima*, roman, Ottawa, Presses de l'Université d'Ottawa, 2021, 370 pages, 29,95 \$.

12 000 hommes en France et 10 000 en Grande-Bretagne – fait carrément inconnu –, que le romancier a cru nécessaire de fournir de nombreuses pages hautement descriptives du travail des soldats-bûcherons.

Le roman a le mérite d'illustrer comment l'homme aime jouer à être un homme lorsqu'il est dans un groupe. Mais une fois dans la solitude, il entend le fond de son âme, « comme un puits rempli de questions et de doute ». Grosmaire fait dire à un de ses personnages : « C'était pas la route qui était longue, c'était de trouver le chemin en dedans. »

Il fait aussi dire à un médecin de campagne qu'on rassemble des livres dans sa bibliothèque comme on réunit des amis dans un salon : « On aime discuter avec eux, on écoute leur voix la plus intime, celle qui n'a même pas besoin d'être parlée. Celle qui nous touche. Le lecteur, c'est le confident. » Voilà le plus grand mérite d'*Acadissima*.

UNE CROISIÈRE en Méditerranée À SAVOURER PENDANT LONGTEMPS



Venise

Compte-rendu, un brin humoristique, de la croisière en Méditerranée qui a eu lieu du 18 septembre au 4 octobre 2013, accompagnée par Francine Poirier

✦ Par *Martin Lalonde*

Qui n'a jamais rêvé de faire un voyage magnifique pour concrétiser les images rencontrées dans des revues ou des romans? Donc, quand la FARFO annonça une croisière partant de Venise pour aboutir à Barcelone, je me suis mis à fredonner la chanson : « Il était un ... (très grand) navire sur la mer Mé-Mé- Méditerranée... »

Je me suis ainsi retrouvé avec dix-huit autres *Fafoins* et *Fafoines* à Venise, vers la mi-septembre pour entreprendre une croisière remplie d'aventures et de découvertes. Comme de raison, c'est toujours sage de bien planifier ses bagages. Il faut bien agencer ses vêtements pour éviter d'en apporter trop, et quand j'ai vu que *Poupoune* avait déjà changé le contenu de sa valise trois fois deux semaines avant le départ, c'était une indication que je devais commencer à préparer ma propre valise. Après quelques essais, nous avons réussi à insérer le nécessaire sans dépasser les limites de poids.

suite en page 20 ➔



Istanbul

→ suite de la page 19

Les deux premiers jours à Venise nous ont permis de goûter la nourriture locale (pour nous c'était la pizza...un mets qu'on connaît bien au Canada). Il ne faut surtout pas manquer les endroits historiques, comme la Place et la Cathédrale Saint-Marc. Quand on sait que cette ville, dont les rues sont des canaux navigués par des gondoles et des bateaux, existe depuis plusieurs siècles, on se demande comment on maintient les murs qui plongent au fond de ces canaux. On a vu, par exemple, que le plancher dans un des grands bâtiments publics avait sombré un bon 30 centimètres et les pierres n'étaient plus égales, mais plutôt ondulées. Étonnant de constater le génie derrière tous ces édifices. Au XIIe et XIIIe siècles, pas de grues modernes, ni de béliers mécaniques, ni d'électricité! Pourtant, les édifices en pierre et en marbre sont énormes, imposants et la plupart laissent entrer assez de lumière pour fonctionner sans beaucoup de lumière artificielle.

Dans une telle croisière, les escalas dans les villes les plus remarquables de l'antiquité permettent d'explorer un peu. Certes, on n'a qu'un aperçu des endroits les plus populaires, mais l'idée c'est de créer le goût d'y retourner. Or, dans les villes comme Athènes et Istanbul, en plus des ruines des civilisations anciennes, nous avons visité des monuments superbes comme le Parthénon, les mosquées (Sainte-Sophie, par ex.) et avons arpenté les anciennes rues étroites et les plus modernes, bien congestionnées comme dans nos grandes villes. Mais ce sont souvent les résidents qui donnent un ton particulier à l'endroit. Autant nous avons trouvé les marchands - tous masculins en Turquie - enthousiasmés dans les bazars, nous avons aussi rencontré des propriétaires de petits cafés très sympathiques dans l'île Mykonos. Naples et Pompéi nous ont montré la continuité dans l'humanité malgré les catastrophes volcaniques de l'an 79 de l'ère moderne. Que dire aussi de Rome et du Vatican? Quelle expérience d'admirer la Fontaine de Trévi ou de prier dans la Basilique Saint-Pierre, là où des millions de fervents se recueillent chaque année.

Dans un autre port, il a fallu prendre le train pour se rendre à Florence. Cette région, la Toscane, offre des panoramas romantiques de vignobles, de villages perchés sur des montagnes et somme toute, une campagne très douce. Et la ville avec le *Duomo* (la cathédrale Santa Maria del Fiore), le musée des Beaux arts Uffizi, le pont Vecchio ... du matériel pour remplir des volumes d'histoire de l'art de l'Italie à la Renaissance.

Enfin, Aix-en-Provence, un bijou ensoleillé de la Côte d'Azur, nous offre un survol des monuments, des fontaines et bien sûr des cafés en plein air où il fait bon jouir de la vie.

suite en page 21 →



Pompei



Pise

→ suite de la page 20

Nous débarquons à Barcelone en Espagne, notre dernière escale. Ici, on vit l'expérience de ces fiers Espagnols ou devrais-je dire Catalans? Eh oui, les Catalans parlent leur propre langue et ce n'est pas l'espagnol, mais ça c'est toute une autre histoire! Peut-être que le clou de notre visite dans cette ville fut l'expérience Gaudi vécue dans la basilique *La Sagrada Familia*. L'architecte Gaudi, absolument génial, se basait sur les formes observées dans la nature pour construire un temple à la fois symbolique et pratique, un mélange de la nature et du mystérieux en utilisant des matériaux naturels et du béton. Se retrouver à l'intérieur, même parmi les éclairs des centaines d'appareils photographiques, porte le touriste à s'arrêter et contempler les merveilles de la nature et les techniques de construction utilisées pour, encore une fois, apprécier la grandeur et exprimer sa foi.



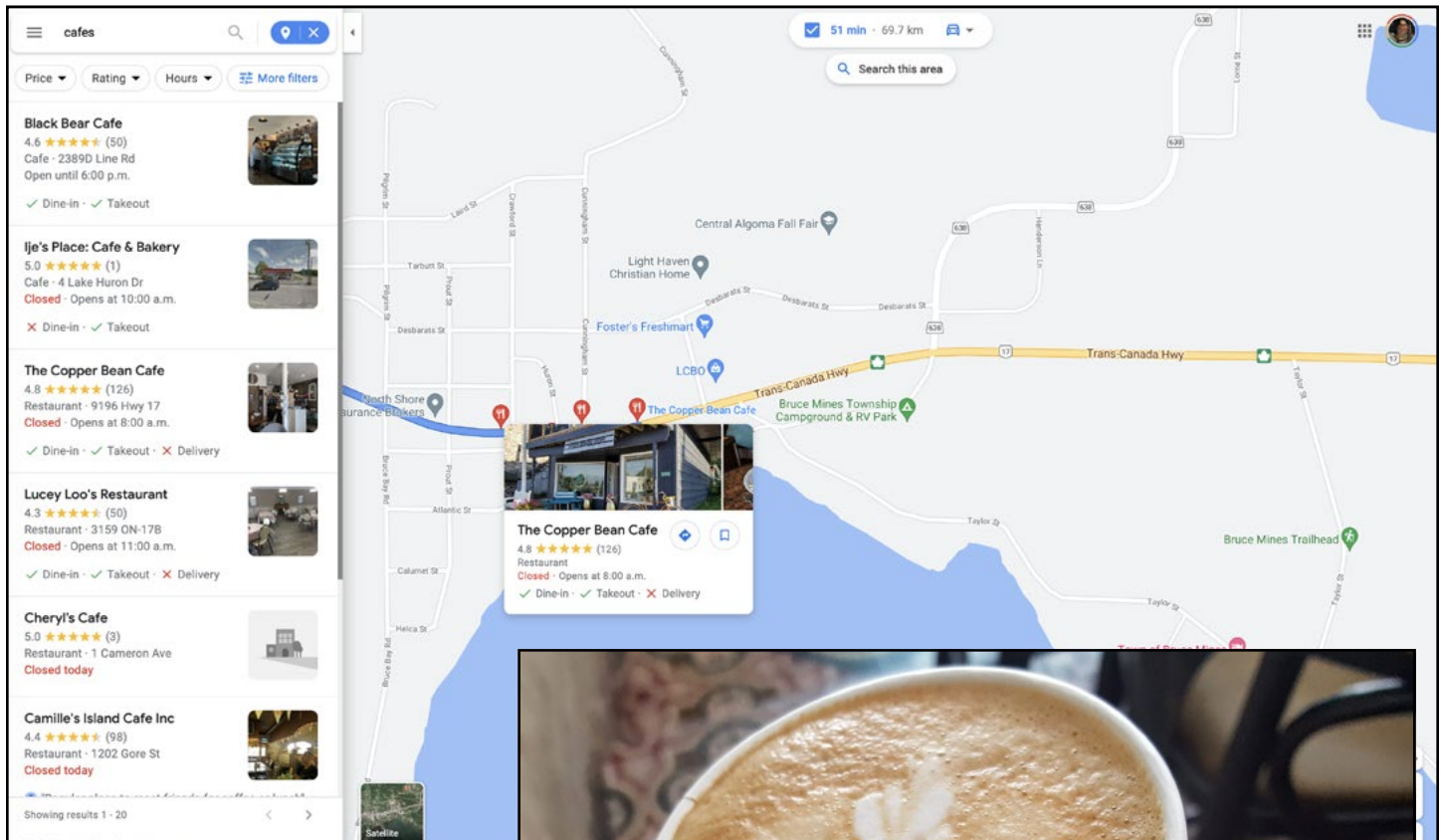
Barcelone

Bien sûr, le groupe s'est bien conduit...après tout, une journée en plein air et beaucoup d'exercice, ça assagit les gens le soir arrivé. Ça doit être notre accompagnatrice pleine d'énergie contagieuse qui nous incite à vouloir tout voir, goûter, toucher et vivre. Elle sait vraiment prendre soin de son groupe d'adultes "majeurs et vaccinés". Mais après un bon souper suivi d'un spectacle dans le théâtre du navire, les gens de notre âge ne couraient pas les salles de danse ou les parties après dix heures. Non, non! C'est dodo, car le lendemain, une autre aventure, une autre destination exotique nous attend! Et il faut préparer ses documents et son porte-monnaie. Car, après tout, il faut de l'argent pour fréquenter les kiosques qui offrent toutes sortes « d'aubaines formidables... », des articles dont on ne peut se passer, des foulards, des chapeaux, des bijoux, des bibelots qui collectionneront de la poussière, une fois rendus sur nos étagères.

Ce qui reste du voyage? De merveilleux souvenirs des gens sympathiques que nous avons côtoyés et des images qui, après un bout de temps, seront ravivées par les centaines de photos prises ici et là. C'est où ce monument-là? J'aurais dû le noter au fur et à mesure! Un conseil d'ami : mettez cette croisière sur votre liste essentielle d'expériences à vivre avant qu'il nesoit trop tard!



Aix-en-Provence



Suivez la guide... de Toronto

Sorties réussies autour d'un bon café brûlant



On me demande souvent comment je fais mes trouvailles. C'est bien simple. Je joue à la touriste, où que je sois, en commençant par un endroit que je veux voir à tout prix.



Nathalie Prézéau

qu'on croit connaître son quartier, mais en fait, nous sommes des êtres d'habitude. C'est l'état d'esprit du

L'expérience m'a démontré

voyageur qui nous donne un regard nouveau et nous mènera vers les découvertes.

Commençons par le commencement

Le point focal de mes explorations est toujours un petit café indépendant. Je trouve qu'ils sont en général de la personnalité. Et ils sont bien ancrés dans la vie locale. Mais il y a bien d'autres points de départ intéressants. Je me sers ici d'un café pour vous montrer comment j'utilise

Google Map.

Ma fille étudie à Sault Sainte-Marie. Comme nous allons la déménager en voiture, je me suis mise à la recherche d'un café intéressant entre Sudbury et Sault.

1 J'ai cherché cette **zone sur Google Map** et cliqué sur le nom d'un village à mi-chemin. Quand on clique sur un nom, une fenêtre apparaît alors à la gauche.

suite en page 23 ➔

→ suite de la page 22

2 J'ai cliqué sur l'option «**Nearby**» dans cette fenêtre et inscrits «café» dans sa barre de recherche au **top de la fenêtre**. Des marqueurs rouges sont apparus.

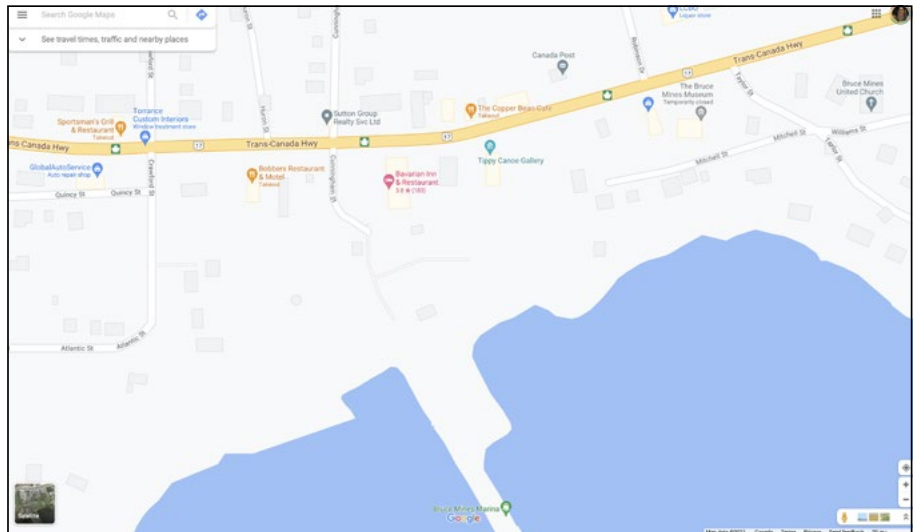
3 Quand on place son **curseur sur un marqueur**, une petite fenêtre s'ouvre à cet endroit, avec son classement selon les critiques). J'ai exploré un à un les cafés marqués. À la hauteur de Bruce Mines, un petit bijou a capté mon attention: **The Copper Bean Cafe**.

4 J'ai cliqué sur le nom du café et j'ai lu dans la fenêtre qui est apparue qu'il avait un classement de 4.8 sur 5 étoiles et 128 critiques de clients vraiment satisfaits. En regardant plus bas dans la fenêtre, on trouve aussi une foule de photos prises par les visiteurs.

5 J'ai utilisé l'option «**Street View**» (accessible par le petit bonhomme jaune qui se trouve en bas à droite de la carte). Il suffit de mettre notre curseur dessus pour le traîner jusqu'à la rue devant le café. Il apparaît alors sur l'écran une **vue de la rue**. On peut promener son curseur pour voir tous les alentours. NOTE: Google Map indique en bas de l'écran quand a été filmée l'attraction pour la dernière fois. La vue de mon café datant d'octobre 2018, avant que la nouvelle propriétaire l'ouvre, on voit donc un édifice vide.

6 De retour à la **carte de l'endroit**, j'ai cliqué sur l'option «**Satellite**» (visible dans une petite fenêtre en bas à gauche de la carte). C'est ainsi que je peux voir les points intéressants dans les environs. J'ai donc vu qu'en face du café, je pouvais accéder au bord de l'eau et rejoindre la jetée de la marina.

7 L'option «**Satellite**» m'a aussi permis de remarquer une petite route cernée d'eau, s'avancant vers le Bruce Bay Cottages & Lighthouse, que je n'aurais jamais trouvée sans Google Map.



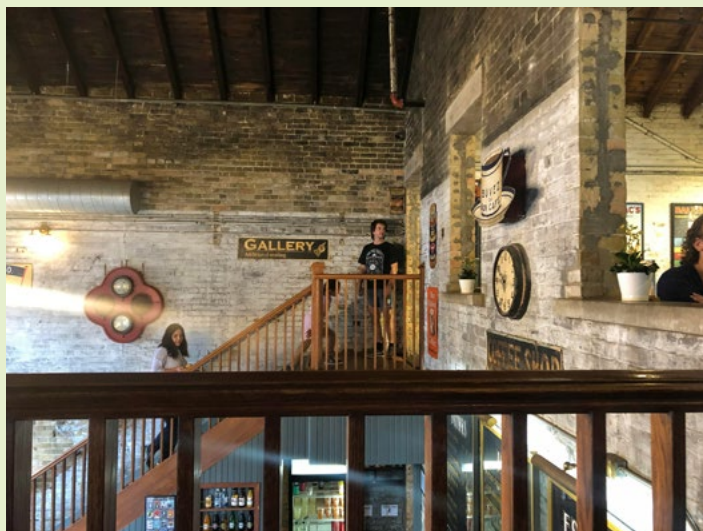
suite en page 24 →



Remarkable Bean



The Copper Bean



Balzac's



Rooster Coffee House

Mes TOP-10 duos café/balade à Toronto

➔ suite de la page 23

Parlant de caféine, voici mes dix cafés préférés dans Toronto. Il y a en des centaines, ayant chacun leur charme, mais ces gagnants, en plus de servir de l'excellent café et d'avoir un décor qui se distingue, permettant de belles balades dans une variété de quartiers. Les voici, d'est en ouest. Je mentionne les terrasses qu'on pourra réutiliser à la sortie du confinement.

Le parfait café de quartier **Remarkable Bean** (The Beach, 2242 rue Queen est) est situé dans la partie la plus charmante du quartier. Ils servent des scones salés délectables. On descend ensuite l'avenue Willow pour rejoindre le boardwalk, 300 mètres plus bas.

Le très urbain **Te Aro** (Leslieville, 983 rue Queen est) a été construit dans un ancien garage, ce qui laisse l'espace pour une grande terrasse. Leslieville est très prisé à cause de ses nombreux petits commerces, offrant du bon lèche-vitrine de Coxwell jusqu'à l'avenue Booth.

Il faut voir le plafond chez **Nava Social** (West Don Lands, 514 rue King est, avec mini terrasse)! Il est à la porte du superbe Underpass Skatepark, bardé de murale sur les piliers. Il suffit d'emprunter la rue Lower River pour y accéder. Un peu plus loin, il y a le beau parc Corktown Common.

Le chaleureux **Rooster Coffee House** avec petite terrasse (Riverdale, 479 avenue Broadview) propose plusieurs gâteries décadentes

en plus de son excellent café. Il se trouve en face du parc Riverdale, offrant une des plus belles vues panoramiques sur la ville. Très couru à l'heure des couchers de soleil!

Le **Balzac's** (The Distillery, 1 rue Trinity) est magnifique, lové dans un édifice historique au coeur du quartier Victorien entièrement restauré et pedestre. Il donne sur une belle place publique bien fournie en tables et chaises.

L'élégant **Dineen Coffee** (Financial District, 140 rue Yonge) fait parisien avec ses cuivres brossés, banquettes et hautes fenêtres. Il se trouve juste au sud de Yonge/Queen, comprenant le Centre Eaton, Saks Fifth Avenue et La Baie.

suite en page 25 ➔

→ suite de la page 24

Jimmy's Coffee (Fashion District, 100 rue Portland) fait partie d'une série de cafés indépendants affichant tous des «Jimmy» dans leur décor. Ne pas confondre ce Jimmy avec son petit frère, situé juste en face. Le Jimmy's, côté ouest, est construit dans une belle maison de deux étages. Ensuite, on explore les rues Portland et King ouest pour sentir le pouls d'une nouvelle Toronto en effervescence... et plutôt riche.

On ne peut manquer le **Cherry Bomb Coffee** (Roncesvalles, 79 avenue Roncesvalles) avec sa grosse cerise rouge sur la devanture. Allez-y avant 11h, pour profiter de leurs viennoiseries délectables. Elles s'envolent vite. Mais ils ont toujours

en stock leur savoureux café. Ensuite, on descend 400 mètres sur Roncesvalles pour emprunter le pont piétonnier menant à la plage Sunnyside et le long sentier du bord de l'eau.

Birds & Beans Coffee (Mimico, 2413 boulevard Lake Shore Ouest) est si jolie avec ses oiseaux et ses feuillages en ronde-bosse sur la façade. Sur son flanc ouest, on découvre une magnifique murale de fond sous-marin. Derrière le café, au-delà d'une petite terrasse, on accède à la belle promenade qui conduit vers l'est jusqu'au long sentier Humber Bay. On y rencontre beaucoup d'oiseaux!

Finalement, afin de profiter des ravins de Toronto, je propose le

Boxcar Social (Summerhill, 1208 rue Yonge). À l'arrière, ils ont une des plus charmantes terrasses de Toronto. Du côté est de Yonge, on trouve la station de métro Summerhill, sur l'avenue Shaftesbury. Tout au bout, à 5 minutes de marche, un sentier mène vers le grand escalier qui descend dans l'impressionnant ravin du parc David A. Balfour couru par le ruisseau Yellow Creek. Comme nature urbaine, on ne peut faire mieux!

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.



Jimmy's Coffee



Birds & Beans Coffee



Boxcar Social



Cherry Bomb Coffee

Un super spectacle du temps des sucres avec André Thériault

Le samedi 10 avril dernier, les membres de la FAFO ont pu profiter du Spectacle du temps des sucres avec M. André. André Thériault a su faire rire, chanter et divertir les spectateurs. Voici quelques commentaires que nous avons reçus :

« Très bon spectacle et merci de cette belle initiative. Bravo à toute l'équipe! » ~ spectateur

« Quelle belle soirée avec M. André. Ma fille et moi avons pris bien du plaisir à écouter son spectacle. Mon mari, qui est décédé en septembre dernier, jouait de plusieurs instruments de musique, dont la guitare et l'harmonica. Ce spectacle nous a fait revivre de très beaux souvenirs vécus à la cabane à sucre de mon beau-frère. [...] Merci [...] de nous permettre de vivre en communauté malgré le COVID. » ~ spectatrice

Si vous avez manqué le spectacle et que vous désirez le visionner, il est disponible jusqu'au 2 mai à partir du lien suivant : <https://youtu.be/nXojI35J1xA>

Pour recevoir des courriels qui annoncent les événements spéciaux et le calendrier du mois pour nos activités Connect Vivre+, inscrivez-vous à n'importe laquelle de nos activités. Ceci vous inscrira automatiquement sur notre liste de diffusion.

N'hésitez surtout pas à envoyer vos commentaires sur notre programmation et offrir des idées ou des suggestions pour des activités à Mireille par courriel programmation@farfo.ca



Voici vos émissions :



Tranches de vie
AVEC MATHILDE HOUNTCHÉGNON

MERCREDIS | 19H
EN DIRECT SUR LE CANAL VIVRE+



SAGESSE INC.
AVEC SABINE DANIEL

JEUDIS | 19H
EN DIRECT SUR LE CANAL VIVRE+



mardis | 19h
En direct sur le Canal VIVRE+

IL ÉTAIT UNE FOIS...

avec Fayza Abdallaoui

Aux jours et heures indiqués, rendez-vous sur notre site web pour visionner les émissions en direct :

<https://farfo.ca/vivre/en-direct/>

Il est aussi possible de voir les émissions qui ont déjà été diffusées ici :

<https://farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/>

Vous avez des commentaires à nous partager au sujet des émissions? Envoyez un courriel à Mireille : programmation@farfo.ca

Des nouvelles de la FARFO régionale de l'Est

✚ Par *Andréanne Gougeon*

Un échange fort intéressant avec le député fédéral, Francis Drouin

Le jeudi 8 avril dernier, le conseil d'administration (CA) a reçu la « visite » virtuelle de Francis Drouin, député fédéral de Glengarry-Prescott-Russell, lors de sa rencontre régulière. Les discussions ont porté, entre autres, sur quelques recommandations du Livre blanc sur le vieillissement des francophones en Ontario, la carte routière de la FARFO et les soins de longue durée. Les membres du CA ont reconnu que des efforts considérables de toutes parts devront être consacrés à une offre beaucoup plus diversifiée de logements, de services résidentiels, de milieux de vie correspondant à une plus grande diversité de besoins à mesure que la population avancera en âge au cours des prochaines années. Nous remercions chaleureusement le député Drouin de sa présence, qui nous l'espérons, n'est pas la dernière parmi nous.

Une première pour la FARFO régionale de l'Est – L'infolettre

Grâce aux multiples talents de la présidence de la FARFO régionale de l'Est, nous pouvons maintenant compter sur un nouvel outil de communication entre le conseil d'administration et les membres de la régionale. En effet, Jacques Héroux, par son talent de communicateur, s'est lancé dans la production, qu'il espère mensuelle (avec des pauses sûrement), d'une infolettre. La première infolettre a été transmise le 6 avril dernier.



Les membres du conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est, de gauche à droite, en partant du haut : Hélène Masson, Jacques Héroux, Carole Larocque, Diane Lalonde, Francis Drouin, Andréanne Gougeon, Marc Ryan et Lise Lauzon.

Qu'est-ce qu'une infolettre ? Généralement, c'est une publication à laquelle un ou une internaute peut s'abonner et qui traite de divers sujets d'intérêt. Dans le cas de l'infolettre de la FARFO régionale de l'Est, elle sera transmise aux présidences des clubs, aux membres du conseil d'administration ainsi qu'à nos deux organismes membres. L'infolettre sera un outil de communication dynamique qui permettra de transmettre des informations à nos membres. Pour vous la procurer, nous vous invitons à vous adresser à la présidence de votre club. Nous pourrions explorer, d'ici les prochains mois, la possibilité de l'envoyer directement aux membres.

Restez à l'affût! L'AGA virtuelle est prévue pour l'automne 2021.



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 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





RETRAITE
en
ACTION



MAINTENANT EN LIGNE

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

PROGRAMME PRINTEMPS 2021

MAI = JUIN

Des activités virtuelles pour tous

www.retraiteenaction.ca.



Retraite active de Peel

 Par *Lise Leblanc*

Dans la région de Peel, le comité de programmation s'ajuste aux exigences de la santé publique. Les membres participent en grand nombre aux activités via la plateforme Zoom : tricot, cercle du livre, popote, webinaires, exercices, pour n'en nommer que quelques-unes, ce qui contribue à garder le moral des troupes, nous dit Françoise Myner.

De plus, grâce à une subvention du PNHA (Nouveaux Horizons) du gouvernement fédéral, Christopher Hall, humoriste et clarinettiste bien connu, offre aux membres toutes les deux semaines, des ateliers d'appréciation de la musique classique depuis les tout débuts, du chant grégorien à l'époque contemporaine. « Son humour, sa passion, et ses connaissances d'anecdotes sur les plus grands musiciens offrent des moments de grâce qu'on peut savourer dans le confort de nos maisons, » ajoute Françoise.

Bon mois de mai à tous et toutes!

Café virtuel de Muriel

ALOHA mes chers aînés de mon coeur!



Nous sommes encore confinés plus que jamais à la maison!! Alors, tant qu'à être pris chez nous et à la demande de plusieurs d'entre vous, aussi bien passer un peu de temps ensemble et que ça rock'n roll.



Je vous invite donc au Café-Hawaïen virtuel des aînés qui aura lieu **mardi, le 11 mai de 13h30 à 14h30 (1h30-2h30)** afin d'enseigner un peu notre vie pendant cette crise folle qui ne finit plus. Aloha!

A retenir pour notre belle rencontre hawaïenne :



1. Portez un vêtement et/ou accessoire style hawaïen (fleur, collier, blouse/chemise fleurie et/ou avec des couleurs vives, chapeau...)



2. Ayez un verre de quelque chose en main:



3. Choisissez 10 mots parmi la liste suivante:



Aloha, Hawaii, tropical, palmier, plage, sable, ananas, perroquet, chaleur, fleur, couleurs vives, fruits tropicaux, Pina Colada, bermuda, grand chapeau, saumon, brochette de porc, musique, noix de coco, coquillage, relaxation, mer, bateau, limbo, sandales, tropiques, Luau, danse, jus de fruits, Pearl Harbor, parasol, paille, jupe La Hula, vêtement avec fleurs, île, plage, requin, surfing, vagues, volcan, Honolulu, poisson, mahi mahi, soleil

4. 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/82232872192>

ID de réunion : 822 3287 2192

Code secret : 709932

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/surprise



Honorons nos mamans hawaïennes!



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

Muriel Aloha!



905-736-3200

*N'hésitez pas de partager auprès des aînés de votre région!

CONNECT
PROGRAMMATION **VIVRE** 

MAI 2021

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

<p>3</p>	<p>4 11 h Bien-être et santé mentale 16 h Au-delà de l'arc-en-ciel</p>	<p>5 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>6 11 h Vivre sa vie pleinement 19 h Peinture sociale</p>	<p>7 10 h Bingo ! 14 h 30 Exercices physiques</p>
<p>10 10 h La pédagogie pour les grands-parents</p>	<p>11 11 h Bien-être et santé mentale</p>	<p>12 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>13 11 h Vivre sa vie pleinement</p>	<p>14 14 h 30 Exercices physiques</p>
<p>17 13 h Ensemble pour un Canada plus inclusif </p>	<p>18 10 h Cybersécurité 11 h Bien-être et santé mentale 16 h Au-delà de l'arc-en-ciel</p>	<p>19 10 h Ton cerveau au boulot 13 h Groupe de lecture et discussion</p>	<p>20 11 h Vivre sa vie pleinement 13 h Café jasette</p>	<p>21 10 h Bingo ! 14 h 30 Exercices physiques</p>
<p>24 11 h Dîner-causerie</p>	<p>25 11 h Bien-être et santé mentale</p>	<p>26 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>27 11 h Vivre sa vie pleinement 13 h Café jasette</p>	<p>28 14 h 30 Exercices physiques</p>

31

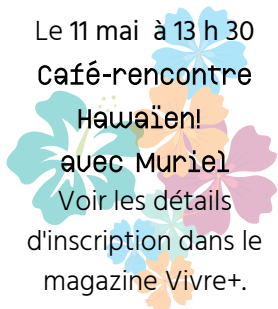
Inscriptions :

<https://farfo.ca/evenements>

***Les informations dans ce calendrier peuvent changer sans pré-avis.
SVP visitez notre site web pour les informations à jour.



Le 11 mai à 13 h 30
Café-rencontre
Hawaïen!
avec Muriel
Voir les détails
d'inscription dans le
magazine Vivre+.



Merci à nos bénévoles
Delphine, Mélanie,
Philippe,
Céline et Luc

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

Merci à nos partenaires



100^e anniversaire de la
découverte de l'insuline

Série webinaires du CMDO

Plateforme ZOOM



CMDO
Réseau de recherche en
santé cardiométabolique,
diabète et obésité

Événement public – Inscription gratuite!

Un voyage de 1921 à aujourd'hui!

***Série de 4 webinaires qui vous transportera dans l'univers
de la découverte historique de l'insuline jusqu'à son
application thérapeutique***

30 minutes de présentation (format entrevue avec nos experts),
suivi d'un panel de discussion avec le public

L'histoire de l'insuline et du rôle du pancréas dans le diabète

- **Jeudi 13 mai 2021, 11h à 13h** – Animateur : Dr André Carpentier (CRCHUS)
- **Conférenciers** : Dr Marc Prentki (CRCHUM), Dr Vincent Poitout (CRCHUM) et Dre Anne-Marie Carreau (CRCHU de Québec-UL)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en français**) - [Cliquez ICI](#)

Type 1 diabetes: the miracle of insulin and the perspectives of a cure

- **Jeudi 20 mai 2021, 12h à 14h** – Animatrice : Dre Sylvie Lesage (UMontréal)
- **Conférenciers** : Dr James Shapiro (UAlberta), Dr Constantin Polychronakos (McGill), Dre Jayne Danska (UToronto) et Dre Erin Hillhouse (PeriPharm Inc)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en anglais**) – [Cliquez ICI](#)

Maladies métaboliques et diabète de type 2

- **Jeudi 27 mai 2021, 12h à 14h** – Animatrice : Dre Catherine Mounier (UQAM)
- **Conférenciers** : Dr Jean-Pierre Després (VITAM, CIUSSCN), Dre Karine Clément (Sorbonne Université, INSERM, Paris) et Dr André Tchernof (CRIUCPQ-UL)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en français**) - [Cliquez ICI](#)

L'insuline: une hormone aux multiples cibles tissulaires

- **Jeudi 10 juin 2021, 12h à 14h** – Animateur : Dr André Marette (CRIUCPQ-UL)
- **Conférenciers** : Dr Mathieu Laplante (CRIUCPQ-UL), Dr Alexandre Caron (CRIUCPQ-UL), Dr Mathieu Ferron (IRCM) et Dr Fernando Anhe (UMcMaster)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en français**) - [Cliquez ICI](#)

Visionnez la vidéo commémorative de la découverte de l'insuline produite par le Réseau CMDO – [Cliquez ICI](#)

Pour toute question, contactez-nous – info@rrcmdo.ca

100^e anniversaire de la
découverte de l'Insuline

Série webinaires du CMDO

Plateforme ZOOM



CMDO

Réseau de recherche en
santé cardiométabolique,
diabète et obésité

Événement public – Inscription gratuite!

L'histoire de l'insuline et du rôle du pancréas dans le diabète



- **Jeudi 13 mai 2021, 11h à 13h**
- Animateur : Dr André Carpentier, MD (CRCHUS)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en Français**) – [Cliquez ICI](#)

Il y a 100 ans, Banting, Best, McLeod et Collip ont découvert et purifié l'insuline, la plus grande découverte médicale de l'histoire du Canada. L'insuline a rapidement sauvé des centaines de milliers de patients à travers le monde. Ce premier webinaire décrira l'histoire du diabète, la découverte de l'insuline et les progrès successifs concernant le fonctionnement du pancréas endocrinien, permettant le traitement actuel de toutes les formes de diabète.



Dr Marc Prentki, PhD

L'histoire du diabète jusqu'à la découverte de l'insuline

Professeur, Université de Montréal

Chercheur, CRCHUM

Dr Vincent Poitout, PhD

Les progrès scientifiques après la découverte de l'insuline

Professeur, Université de Montréal

Chercheur, CRCHUM



Dre Anne-Marie Carreau, MD

Les traitements médicaux du diabète

Professeur, Université Laval

Chercheur, CRCHU de Québec

Pour toute question, contactez-nous – info@rrcmdo.ca

100^e anniversaire de la
découverte de l'Insuline

Série webinaires du CMDO

Plateforme ZOOM



CMDO
Réseau de recherche en
santé cardiométabolique,
diabète et obésité

Événement public – Inscription gratuite!

Type 1 diabetes: the miracle of insulin and
the perspectives of a cure



- **Jeudi 20 mai 2021, 12h à 14h**
- Animatrice : Dre Sylvie Lesage (UMontréal)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en anglais**) – [Cliquez ICI](#)

100 years ago, insulin was discovered in Canada. For type 1 diabetes, it was a miracle drug; it allowed type 1 diabetic patients from all around the world to ... survive!

Type 1 diabetes is an autoimmune disorder, where immune cells destroy insulin-producing cells, and for which insulin administration remains the primary treatment to allow individuals to live with diabetes.

To celebrate the 100th anniversary of the life-changing discovery of insulin, we will hear from Canadian experts. They will describe the impact of discovery of insulin and their vision of how advancements in research will lead to a type 1 diabetes-free world.



Dr. Jayne Danska, PhD

Sex and microbes to understand and cure T1D

Tanenbaum Chair in Molecular Medicine and Senior Scientist
Hospital for Sick Children
Professor, Depts of Immunology, and Medical Biophysics
University of Toronto, Toronto, Ontario



Dr. James Shapiro, MD

Islet transplantation to cure T1D

Canada Research Chair in Transplant Surgery and Regenerative Medicine
Professor of Surgery, University of Alberta



Dr. Constantin Polychronakos, MD

Genetics to predict and cure T1D

Professor, Department of Pediatrics, Division of Endocrinology
McGill University



Dr. Erin Hillhouse, PhD

Living with T1D in the hopes of an integrative cure

Manager, Health Economics and Outcomes Research,
PeriPharm Inc

Pour toute question, contactez-nous – info@rrcmdo.ca

100^e anniversaire de la
découverte de l'Insuline

Série webinaires du CMDO

Plateforme ZOOM



CMDO
Réseau de recherche en
santé cardiométabolique,
diabète et obésité

Événement public – Inscription gratuite!

Maladies métaboliques et diabète de type 2



- **Jeudi 27 mai 2021, 12h à 14h**
- Animatrice : Dre Catherine Mounier (UQAM)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en français**) - [Cliquez ICI](#)

Il y a 100 ans, l'insuline fut découverte par notre collègue Torontois Frédéric Banting permettant de traiter le diabète et donc de sauver la vie de nombreux patients. Par contre, même si l'insuline permettait d'envisager une thérapie pour le diabète, elle ne pouvait pas toujours améliorer la vie des patients.

En effet, dans des conditions particulières comme dans les cas d'obésité ou de déséquilibre de notre microbiote intestinal, l'organisme ne répond plus adéquatement à l'insuline. Les récentes recherches à la fois sur le traitement de l'obésité, mais aussi sur le lien entre le microbiote intestinal et la réponse à l'insuline nous permettent d'envisager de nouvelles stratégies pour le traitement du diabète de type 2 et la restauration d'une réponse adéquate à l'insuline.



Dre Karine Clément, MD, PhD

Le rôle du microbiote intestinal dans la résistance à l'insuline

Professeur, Sorbonne Université – INSERM, Faculté de Médecine
Directrice de l'unité Nutrition et Obésités; approches systémiques
Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris, France



Dr André Tchernof, PhD

La chirurgie bariatrique comme traitement pour la restauration de la réponse à l'insuline

Professeur, Université Laval
Chercheur, CRIUCPQ

Dr Jean-Pierre Després, PhD

Les différents types d'obésité et impact sur la qualité de vie

Professeur, Université Laval
Chercheur - Vitam – Centre de recherche en santé durable
Directeur scientifique - Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de la Capitale-Nationale



Pour toute question, contactez-nous – info@rrcmdo.ca

100^e anniversaire de la
découverte de l'Insuline

Série webinaires du CMDO

Plateforme ZOOM



CMDO

Réseau de recherche en
santé cardiométabolique,
diabète et obésité

L'insuline: une hormone aux multiples cibles tissulaires

Événement public – Inscription gratuite!



Jeudi 10 juin 2021, 12h à 14h

- animateur : Dr André Marette, PhD (CRIUCPQ)
- Pour vous inscrire (**Webinaire en français**) - [Cliquez ICI](#)

Cette année, nous célébrons le 100^e anniversaire de la découverte de l'insuline, cette hormone qui exerce diverses fonctions physiologiques importantes pour la gestion du métabolisme énergétique et de plusieurs autres systèmes biologiques. Une sécrétion inadéquate ou une résistance aux effets physiologiques de l'hormone contribuent au développement du diabète. Dans ce webinaire, nous allons aborder les différents sites d'actions de l'insuline, et passer en revue les mécanismes impliqués dans la physiopathologie de l'insuline dans le syndrome métabolique.



Dr Mathieu Laplante, PhD

Les actions de l'insuline sur les tissus adipeux et le foie

Professeur, Université Laval
Chercheur, CRIUCPQ

Dr Alexandre Caron, PhD

Comment le cerveau contrôle-t-il les effets de l'insuline?

Professeur, Université Laval
Chercheur, CRIUCPQ



Dr Mathieu Ferron, PhD

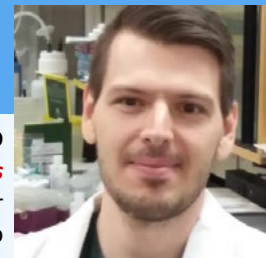
L'os...une cible inattendue de l'insuline

Professeur, Université de Montréal
Chercheur, IRCM

Dr Fernando Anhe, PhD

Regulation of insulin by gut microbes

Stagiaire au postdoctorat, Université McMaster
McMaster, Ontario



Pour toute question, contactez-nous – info@rrcmdo.ca

ACTIVITÉ POUR GRANDS-PARENTS SUR CONNECT VIVRE+

Vous êtes grands-parents ?

Vous vous demandez comment préparer des activités ou guider les petits-enfants que vous gardez à faire des activités pour aider avec leur apprentissage?

Le 10 mai à 10 h, vous êtes invités à venir suivre une session interactive « La pédagogie pour les grands-parents » avec Melanie McDonald.

Cette session est le résultat d'une requête reçue de la part d'un de nos membres. Le membre expliquait que son épouse devait garder leurs petits-enfants puisque les écoles sont fermées, mais qu'elle se retrouve à chercher des activités intéressantes et éducatives à faire avec eux. En lisant la biographie de Mélanie ci-dessous, vous verrez que nous avons trouvé une animatrice exceptionnelle pour répondre à l'appel d'un atelier pour vous, chers grands-parents, qui vivez des moments semblables !



Pour vous inscrire pour l'atelier :

<https://farfo.ca/evenement/pedagogie-pour-les-grands-parents/>

Au sujet de l'animatrice



Mélanie McDonald est éducatrice à la petite enfance agréée et technicienne en éducation spécialisée ! Elle travaille comme facilitatrice pédagogique avec L'Association francophone à l'éducation des services à l'enfance de l'Ontario. (<https://afeseo.ca/>)

Mélanie a plusieurs ressources dont sa page Facebook : <https://www.facebook.com/melanie.epe.tes> où elle se permet de créer, d'explorer et de partager avec la communauté francophone qui ont même un seul enfant dans leur entourage. Il est possible de retrouver de multiples ressources qui touchent le bien-être des enfants et des adultes qui les entourent !

Sur sa chaîne YouTube, vous retrouverez **Les petites jassettes pédagogiques**, une série d'entrevues avec des professionnels en petite enfance, des enfants et des parents sur divers sujets qui touchent le bien-être et les relations bienveillantes ainsi que des vidéos faits en collaboration avec ses propres enfants. Elle souhaite que les vidéos incitent des réflexions face au rôle de l'adulte dans le développement sain de l'enfant, la prise de risque et la confiance en soi ! Abonnez-vous ici : <https://www.youtube.com/channel/UCbgSALBKsTNEgPQTkfMAQoA>



Un projet de recherche auquel des personnes âgées 2 LGBTQ+ peuvent participer



EXPÉRIENCES DE COMING OUT CHEZ LES FEMMES

Êtes-vous une femme qui aime les femmes?



Pour participer, vous devez :

- Avoir dévoilé votre orientation sexuelle à au moins un parent
- Être âgée de 18 ans et plus
- Parler et comprendre le français oral et écrit
- Avoir été résidente ou citoyenne canadienne au moment du dévoilement.

Vous aurez l'option de participer à :

- Une entrevue individuelle en ligne (45-60 min) sur votre expérience de dévoilement de votre orientation sexuelle à votre/vos parent(s) et remplir des questionnaires (30 min) et/ou
- Un groupe de discussion en ligne sur votre expérience de soutien et de discrimination lors du dévoilement de votre orientation sexuelle à votre/vos parent(s) et sur vos expériences de changement suite au dévoilement (90-120 min) et remplir des questionnaires (30 min).

Vous recevrez 20\$ pour votre participation à chaque étape de l'étude

- Les participantes seront sélectionnées sur une base du premier arrivé, premier servi. Nous encourageons la participation de femmes autochtones, noires et de couleurs, cis et trans, de différents groupes d'âge et orientations sexuelles (p. ex., lesbiennes, bisexuelles, pansexuelles).

Pour participer, contactez :

Marie-Pierre Daigle
Candidate au doctorat en psychologie clinique
École de psychologie, Université d'Ottawa
Courriel : mdaig090@uottawa.ca
Téléphone : 613-562-5800 x4471
Facebook : CoupleLabUOttawa

Cette recherche est supervisée par Marie-France Lafontaine, Ph.D.



Cette recherche concerne précisément des femmes qui aiment les femmes et qui sont sorties du placard auprès d'un parent. Pour tout renseignement ou pour vous inscrire à cette recherche, si vous êtes éligible et intéressée (voir détails sur l'affiche), contactez Marie-Pierre Daigle à son courriel mdaig090@uottawa.ca ou par téléphone au

613 562-1800 — poste #4471.

Merci de votre participation.



La FARFO est fière de contribuer à l'événement spécial organisé par le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) et ses partenaires pour la journée du 17 mai.

The poster features a blue background with white and yellow text. At the top left is the RAFO 20th anniversary logo. Below it is the text 'Le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa présente'. The main title 'Ensemble pour un Canada plus inclusif' is in large, bold letters. To the right, the date and time are listed: 'Le lundi 17 mai 2021, 13h à 14h30, heure avancée de l'Est'. Below that is the registration link: 'POUR S'INSCRIRE : https://forms.gle/XY1mHtdQT3PWik9N9'. The date '17 mai 2021' and the theme 'Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie' are also present. Two small photos show a group of people at a parade and a group of people in pink shirts. At the bottom, there are logos for FFAFC, Fondation émergence, Connect aînés national, Réseau Fierté des Aînés d'Ottawa, and FARFO, along with the rainbow and transgender flags.

RAFO 20^{ans}
RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA

Le Rendez-vous des aînés
francophones d'Ottawa présente

**Ensemble
pour un
Canada
plus inclusif**

Le lundi 17 mai 2021
13h à 14h30
heure avancée de l'Est

POUR S'INSCRIRE :
<https://forms.gle/XY1mHtdQT3PWik9N9>

17 mai 2021
Journée
internationale
contre
l'homophobie et
la transphobie

Activité pancanadienne sans frais
Présentation de l'histoire des communautés 2LGBTQ+ au Canada et d'outils pour
appuyer ces communautés, incluant quelques idées pour être des allié.e.s

FAAFC
Fondation
émergence
Connect
aînés
national
RÉSEAU FIERTÉ
DES AÎNÉS
D'OTTAWA
OTTAWA SENIOR
PRIDE NETWORK
FARFO

Le 17 mai nous soulignons la journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie. Cette année, le RAFO, en partenariat avec le Réseau de fierté des aînés — Ottawa, la fondation émergence au Québec, la Fédération des aînés et aînés francophones du Canada (FAAFC) et la FARFO, vous propose un événement virtuel sous forme d'un webinaire gratuit pancanadien : Ensemble pour un Canada plus inclusif. Cet événement sera l'occasion de vous parler de l'histoire des communautés 2 LGBTQ+ et des enjeux passés et actuels des aînés de ces communautés au pays.

Nous vous donnons rendez-vous le 17 mai à 13 h heure de l'Est, pour en apprendre plus sur le sujet et découvrir aussi comment devenir un(e) allié(e) de ces communautés, qui font face encore aujourd'hui à des discriminations.

Inscrivez-vous directement avec ce lien : <https://forms.gle/XY1mHtdQT3PWik9N9>, et retrouvez cet événement sur notre page de programmation Vivre + Connect : <https://farfo.ca/evenements/>

Au plaisir de vous voir nombreux.



PROGRAMME VIRTUEL – SÉCURITAIRE ET PRATIQUE

United Way Centraide North East Ontario/Nord-est de l'Ontario (UWCNEO), en partenariat avec l'Agence du revenu du Canada, offre cette année le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt en mode virtuel.

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 16 février à la fin janvier 2022, les personnes admissibles pourront s'inscrire en ligne pour faire produire sans frais leur déclaration de revenus. Les personnes qui ne peuvent le faire en ligne sont invitées à laisser un message vocal au Bureau de Centraide au 705-560-3330, poste 210. L'un de nos bénévoles les rappellera dès que possible. Le programme sera offert du 1er mars au 31 janvier 2022.

PRÉPARATIFS EN VUE D'UN RENDEZ-VOUS VIRTUEL

En prévision de l'appel avec le bénévole, veuillez rassembler toutes les informations pertinentes comme vous le feriez si vous demandiez à quelqu'un de préparer votre déclaration de revenus en personne.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Afin d'être admissibles au PCBI, les personnes doivent avoir un revenu modeste et une situation fiscale simple.

TAILLE DE LA FAMILLE/REVENU FAMILIAL GLOBAL

- Une personne ... 35 000 \$
- Deux personnes ... 45 000 \$
- Trois personnes ... 47 500 \$
- Quatre personnes ... 50 000 \$
- Cinq personnes ... 52 500 \$

Pour obtenir des renseignements sur le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt, consultez uwcneo.com ou composez le 705-560-3330, poste 210.



La FARFO accueille une nouvelle coordonnatrice pour le projet Immigration-Accueil des nouveaux arrivants!

Samia Ben Salah a travaillé comme professeur universitaire où elle a développé de solides compétences de planification et de développement des programmes d'enseignement et d'encadrement des groupes. En plus, son travail dans différents départements administratifs et pédagogiques confirme sa grande capacité d'intégration. Son esprit d'équipe, son sens de l'initiative et son implication totale dans toutes ses activités contribuent considérablement à son succès sur le plan professionnel.

Depuis son arrivée au Canada, Samia s'est fermement engagée dans les processus d'intégration pour les nouveaux arrivants. Spécialiste du système d'immigration et des ressources communautaires liées à l'immigration francophone et aux projets d'IRCC, elle maîtrise et comprend tous les enjeux de l'immigration en occupant des postes de gestionnaire de département en établissement et en intégration, conseillère en établissement et formatrice en emploi. Elle côtoie des immigrants qui viennent de toutes les régions du monde, avec des profils variés en termes d'âge, de situations familiales et professionnelles, etc. Ses qualités humaines faites d'écoute, d'empathie, de solidarité, de générosité lui permettent de bien saisir les besoins des clients et contribuent à créer un climat de confiance propice à des relations interpersonnelles solides.

Samia est aussi une artiste peintre professionnelle talentueuse spécialiste dans les arts visuels et les techniques de représentation, ce qui explique sans doute aussi sa grande sensibilité aux êtres humains.

Vous pouvez rejoindre Samia au courriel suivant :

immigration@farfo.ca ou par téléphone au **1 800 819-3226 poste 2060**

ON CROCHÈTE!
ON A DES TALENTS!
ON A DES ARTISTES!



ON JARDINE! DE TEMPS EN TEMPS ET ON A MÊME DES PETITS AMIS QUI NOUS VISITENT POUR ADMIRER NOS FLEURS!



L'ÉQUIPE
FARFO



CE VOUS NE
CONNAISSEZ
PAS SUR
L'ÉQUIPE



ON A DES FERVENTS DE CAFÉ! POUR BIEN DÉBUTER LA JOURNÉE!
DE BELLES TASSES, BIEN SÛR!



PRESQUE TOUS LES MEMBRES ONT DES ANIMAUX DE COMPAGNIE.
1 OU 2 ET SOUVENT POUR LES AUTRES QUI N'EN ONT PAS, ON
EMPRUNTE DES ANIMAUX POUR NOUS TENIR COMPAGNIE.

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 MAI

✚ Jean-Roch Boutin

✚ Nicole Farley

✚ Suzanne Bélanger-Fontaine

✚ Paul-François Sylvestre

✚ Denise Leroux

✚ Martin Lalonde

✚ Jacqueline Pelletier

✚ Nathalie Prézeau

✚ Madeleine Hébert

✚ Andréanne Gougeon

✚ Anne Patenaude-Dlugosz

✚ Lise Leblanc

✚ Michael Molloy

✚ François Bergeron

✚ Richard Molloy

✚ Éric Mazaré

✚ Stéphanie Boily

✚ Et tous les autres qui
contribuent chaque mois

✚ Suzanne Lesage

*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*