

LE MAGAZINE

VIVRE



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



« Les jardins sont des formes de rêve, comme les poèmes, la musique et l'algèbre. »

Hector Bianciotti

DANS CE NUMÉRO

P.2	→ Mot du président
P.3	→ Éditorial
P.4	→ Hommage à Gilles Fontaine
P.6	→ Hommage à Suzanne Bélanger-Fontaine
P.7	→ La Commission sur la covid
P.8	→ Le Canal Vivre+
P.9	→ Faire du bénévolat
P.10	→ Programmation Connect Vivre+
P.11	→ Foire estivale
P.12	→ Tranches de vie: merci
P.13	→ Il était une fois: merci
P.14	→ Sagesse Inc.: merci
P.15	→ La FrancoFEST de Hamilton
P.16	→ Café virtuel de la St-Jean
P.17	→ Assemblée générale du MIFO
P.18	→ Merci aux animatrices et animateurs
P.19	→ La stratégie culturelle de Vanier
P.20	→ Le rôle des femmes
P.21	→ Hommage à Gilles Fontaine (Andréanne)
P.22	→ Ode à l'amitié
P.24	→ Hommage à Gilles Fontaine (Micheline)
P.25	→ Les biefait de l'hydratation
P.27	→ Hommage à Gilles Fontaine (Lynne)
P.28	→ Soutien juridique
P.29	→ Témoignages
P.30	→ Rester en santé
P.32	→ Hommage à Gilles Fontaine (Marc)
P.33	→ De il en aiguille
P.34	→ Hommage à Gilles Fontaine (Marie)
P.35	→ Livre: les fêtes nationales
P.37	→ La violence envers les aînées
P.39	→ Vos jardins
P.40	→ Voyage en Sicile
P.43	→ Hommage à Gilles Fontaine (Mireille)
P.44	→ Top-10 pâtisseries de Toronto
P.47	→ Hommage à Gilles Fontaine (Olivier)
P.48	→ Le clin d'oeil d'Anne Patenaude
P.49	→ Chez nous on dit...
P.50	→ I-express.ca pour les élèves
P.51	→ Hommage à Gilles Fontaine (Samia)
P.53	→ Mot de la fin

Mot du président

Juin est le mois des personnes âgées et ici, à la FARFO, nous en profitons pour célébrer la contribution des aînés à la qualité de vie de l'Ontario et de tout le pays.



Le thème cette année est « rester en sécurité, actif et branché ». La FARFO a certainement pris de l'avance, car nous avons passé l'année à développer des activités en ligne qui nous ont permis de rester branchés et actifs pendant la pandémie. Notre équipe s'est vraiment dévouée et les résultats ont été un facteur qui a contribué à notre bien-être tout au long de l'année.

Depuis plus de 10 ans, la fondation Émergence au Québec participe au mouvement *Pour que vieillir soit gai*, qui prend en charge la défense des droits des aînés.e.s LGBTQ+ et offre des outils et formations pour des milieux aînés plus inclusifs. La FARFO a profité de cette influence pour augmenter les opportunités de discussion sur l'inclusion, car en vieillissant tous ensemble, nous aurons une expérience de vieillissement plus enrichissante.

Nous allons aussi vivre ensemble au cours de la prochaine année un ajustement à la nouvelle normale, tant dans la société qu'à la FARFO. Le changement à la direction de l'organisme va nous donner une autre perspective et nous allons nous adapter et continuer notre beau travail pour nos aînés franco-ontariens.

Le mois de juin, c'est aussi le mois de l'AGA, et le début de la pause d'été du Vivre+. Il y aura quand même des activités que vous pourrez suivre avec Facebook et Connect Aînés.

Je vous souhaite donc un bel été, du beau temps dehors, possiblement des visites en plein air avec des gens que vous n'avez pas vu depuis longtemps et, surtout, un deuxième vaccin.

Nous nous retrouverons cet automne mieux protégé, et possiblement plein d'un regain d'énergie bien mérité.

En toute amitié,

Jean-Rock



Éditorial

Francophonie Inc.

Ce dernier éditorial se veut davantage un éloge aux bénévoles de notre belle francophonie qu'une critique du système qui nous entoure. Mais il faut penser parfois aux conséquences de nos actions.

Depuis toujours, les Franco-Ontariens ont dû dépendre des Québécois. Nous devions et devons toujours recruter des enseignants et autres professionnels pour nous aider à maintenir nos institutions.

Les jeunes enseignants du Québec arrivaient dans nos communautés en septembre, et, si nous étions chanceux, ils rencontraient un ou une autre enseignante ou quelqu'un de la communauté, et ils restaient en Ontario. On pensait parfois qu'on aurait dû avoir une agence de rencontre pour francophones. C'était la même chose dans les ACFO du temps, et dans les organismes du gouvernement. Des jeunes francophones du Québec venaient travailler ici, bâtir leur carrière et, souvent, ils retournaient chez eux avec leur nouvelle expérience acquise. Quelques semaines plus tard, une nouvelle cohorte arrivait chez nous. J'ai rencontré mon mari au début des années 80 en faisant du bénévolat au Centre francophone de St. Catharines. J'étais étudiante à l'université Brock, et je suis restée car j'ai rencontré l'homme de ma vie qui venait de Welland. Je suis donc dans la colonne des plus.

Au fil des ans, nous avons vu des jeunes journalistes montréalais qui sont venus faire leur apprentissage en Ontario, des jeunes gestionnaires, et j'en passe. Leur vécu, leur provenance d'un milieu francophone majoritaire les rendaient capables de faire leur emploi, mais ils ne comprenaient souvent pas le besoin d'aller au-delà du travail, de la nécessité de faire du bénévolat communautaire le soir et les fins de semaine. À 5 heures, ils retournaient à la maison et travaillaient sur leurs C.Vs.

Au fil des ans, la situation est demeurée la même. Les gens qui travaillent pour la Francophonie Inc. et qui n'ont pas de racines, de famille ici, sont rarement présents aux activités qui ne leur rapportent pas au niveau professionnel. C'est ici que je vous rappelle que ceux qui sont encore ici ont fait leur vie ici, et ils comprennent la précarité de notre situation en milieu minoritaire. Dans une institution d'éducation que je connais, les enseignants ne participent aux activités de recrutement que s'ils ont un temps compensatoire, sans comprendre qu'à long terme, pas d'étudiants, pas de programmes. Mais je digresse.

Notre francophonie est encore vivante grâce au bénévolat et à notre vigilance communautaire. Sans le sentiment d'appartenance, une job c'est une job et on ne travaille pas pour la cause.

Notre succès, notre avenir, est lié à notre fierté et notre appartenance. C'est pourquoi les nouveaux arrivants qui déménagent chez nous sont si importants.

Ils ne font pas que maintenir notre poids démographique, remplir nos écoles. Ils sont là à toutes les fêtes pour célébrer, ils sont présents dans les clubs, les églises, et ils ont bien compris ce besoin de solidarité en milieu minoritaire car ils ont choisi ce parcours d'intégration à la société canadienne.

C'est à nous de les accueillir, mais surtout de les voisiner, car ces nouveaux amis nous ont choisis, et ils sont ici pour rester. Encore une victoire dans la colonne des plus.

Nos organismes ont besoin de main d'œuvre. L'importance de former nos jeunes pour qu'ils prennent ces emplois, pour qu'ils enseignent notre histoire à nos enfants, pour qu'ils participent aux pot-lucks communautaires, est plus urgente que jamais. Vivre ici, c'est plus que juste travailler ici.

Dans ma vie de travail, j'ai jamais embauché des gens qui redonnaient à leur communauté, qui avait au moins une expérience de bénévolat. Cela me donnait un sentiment de confiance que si l'équipe avait besoin d'appui, ils ou elles seraient présents.

Chez Francophonie inc., on ne pose pas cette question. On assume que si la personne parle français et est prête à faire le travail, c'est suffisant. Le devoir civique est une façon de vivre, et non seulement une bonne idée.

Je vous ai dit que je voulais faire un éditorial sur l'impact des bénévoles sur notre avenir communautaire. Chaque fois que je vais à une activité, j'apprécie tous ces bénévoles qui ramassent les chaises, servent le café, chantent des chansons.

On passe beaucoup de temps à soumettre des projets, embaucher des employés pour nos organismes, et on oublie que ce n'est qu'une petite partie de qui nous sommes. Je généralise bien sûr pour faire le point, mais vous en reconnaissez quelques-uns.

Il y a presque 40 ans, mon mari et moi publions le journal *l'Informateur* dans la région du Niagara. Un soir (ou plutôt une nuit), car nous avions un travail et c'était une partie de notre bénévolat, nous étions à finir de mettre les lignes de texte dans les colonnes de métal avant d'amener le tout chez l'imprimeur.

Juste avant de finir, j'ai échappé des lignes de texte que je devais remettre dans une colonne. Gilles m'a rappelé cette semaine que cette ligne disait « il faut toujours avoir de l'espoir ». C'est ainsi que je vous quitte, avec espoir et reconnaissance pour tous les bénévoles qui enrichissent notre francophonie ontarienne.



Gilles, un grand jardinier!

Un jardinier s'occupe de concevoir, d'aménager et d'installer les espaces dans son jardin. Un directeur général d'un organisme comme la FARFO est « un grand jardinier ». Il planifie, il entretient, il choisit les membres de son équipe qui vont l'appuyer dans ses projets. Il fait la gestion, prend soin de son jardin et partage les résultats avec sa communauté.

Tout au long de cette édition du Vivre+ les membres de ton équipe te partagent un hommage à l'occasion de ta retraite.

Bonne lecture!





Hommage à Gilles Fontaine

C'est «avec beaucoup de gratitude pour ses années de service et avec leurs meilleurs vœux» que le conseil d'administration de la FARFO annonçait récemment que le directeur général Gilles Fontaine prendra sa retraite au début de l'été.

«Nous sommes certains que, compte tenu de son engagement indéfectible à travailler avec sa communauté, il ne raccrochera pas complètement son chapeau et que nous continuerons à avoir, en sa personne, un ardent défenseur des aînés et des retraités francophones.»

Le conseil d'administration remercie Gilles Fontaine «pour son leadership et son approche positive dans de nombreux dossiers importants auxquels l'organisme a dû faire face en ces temps difficiles».

«Il a contribué à faire progresser l'organisme au cours des trois dernières années, en mettant à profit ses contacts et ses compétences pour placer la FARFO à l'avant-garde du mouvement de défense des intérêts des aînés et des retraités francophones de l'Ontario. Il laisse la FARFO en position de force, en grande partie grâce à l'équipe qu'il a soigneusement constituée.»

Justement, cette équipe lui rend hommage, ainsi qu'à son épouse et éditrice sortante de Vivre+, Suzanne Bélanger-Fontaine, dans les pages de ce numéro de juin.



Hommage à Suzanne

Te souhaiter une bonne retraite, c'est te dire tout simplement MERCI!

« C'est un peu ambitieux que nous, un groupe de bénévoles partout en province, puissions réussir à créer une revue mensuelle qui intéressera toutes nos communautés en Ontario français! » Suzanne Bélanger-Fontaine, éditrice du Vivre+.

J'ai tiré cette citation dans son premier éditorial de Vivre+, le 18 octobre 2018. On est maintenant presque 3 ans plus tard, avec des heures de bénévolat incroyables, notre éditrice sans pareil, Suzanne, nous a annoncé qu'elle prenait sa retraite.

Le magazine Vivre+ compte maintenant au-delà de 1 800 abonnés. Oui Suzanne, vous avez créé une revue mensuelle qui a su intéresser nos personnes âgées et beaucoup d'autres. Vous avez laissé votre trace dans la francophonie ontarienne.

Dans cette même édition, Suzanne avait posé cette question : « Pour vous, est-ce que la retraite c'est comme des longues vacances? »

Toute l'équipe de la FARFO, te souhaite Suzanne, que oui, la retraite soit comme des longues vacances! Merci et profite pleinement de ta retraite à côté de notre DG, Gilles.

La Commission sur la covid

Les commissaires de la Commission ontarienne d'enquête sur la COVID-19 dans les foyers de soins de longue durée ont eu pour mandat d'enquêter sur la façon dont la COVID-19 s'est propagée dans les foyers de soins de longue durée, les mesures qui ont été prises pour prévenir la propagation et l'impact de certains éléments clés de l'infrastructure existante sur la propagation.



Le 30 avril, la Commission a remis à la ministre des Soins de longue durée la version intégrale en français de son rapport final et l'a publié sur son site Web.

Vous pouvez lire le rapport en français ici :

http://www.ltccommission-commissionsld.ca/fr/report/pdf/20210525_LTCC_Final_Report_F.pdf

Le 4 mai, la FARFO a déposé sa Déclaration à la suite du dépôt du rapport de la commission ontarienne d'enquête sur la COVID-19 :

https://farfo.ca/wp-content/uploads/2021/05/Declaration_FARFO_SoinsLD_v2.pdf

Si vous désirez consulter toutes les mises à jour relié au rapport, visitez ce site :

<http://www.ltccommission-commissionsld.ca/fr/>

« Je tiens à vous remercier
de votre attention.
J'apprécie vos ateliers. »

- Témoignage d'une participante
de Connect Vivre+

CONNECT
VIVRE 



LE CANAL VIVRE

Voici vos émissions



Tranches de vie
AVEC MATHILDE HOUNTCHÉGNON

MERCREDIS | 19H
EN DIRECT SUR LE CANAL VIVRE+

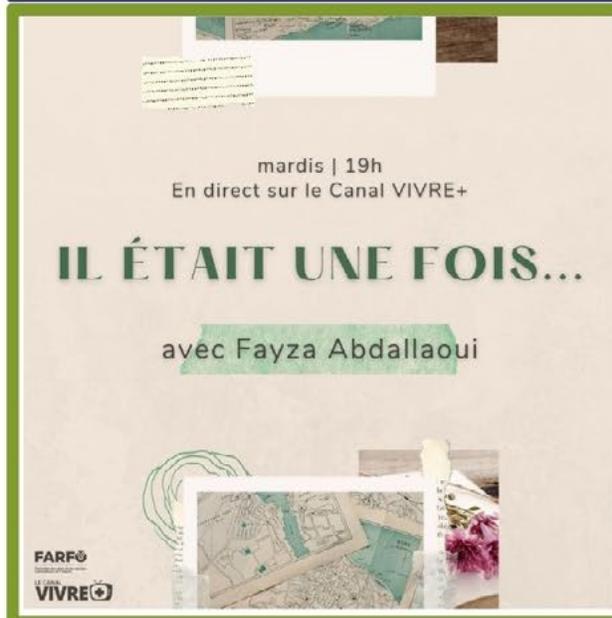
FARFO | LE CANAL VIVRE 



SAGESSE INC.
AVEC SABINE DANIEL

JEUDIS | 19H
EN DIRECT SUR LE CANAL VIVRE+

FARFO | LE CANAL VIVRE 



mardis | 19h
En direct sur le Canal VIVRE+

IL ÉTAIT UNE FOIS...

avec Fayza Abdallaoui

FARFO | LE CANAL VIVRE 



**LA DEMI-HEURE
EN COULEURS**
AVEC DENYS TREMBLAY

En direct sur le Canal VIVRE+ | Date et heure

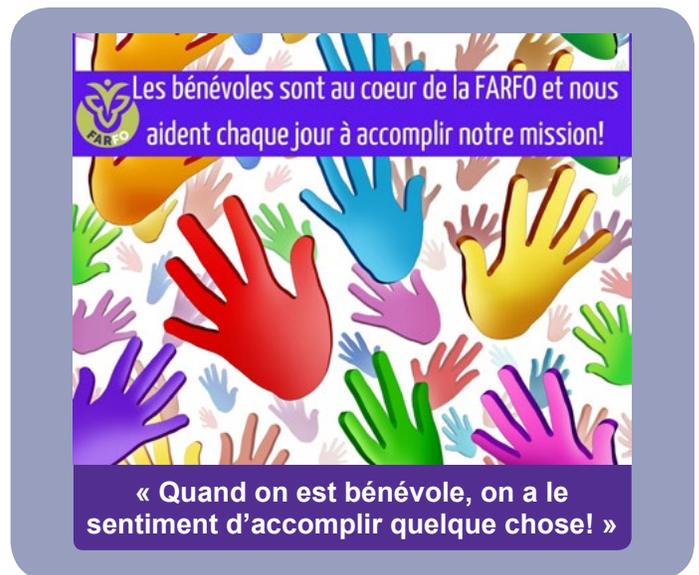
FARFO | LE CANAL VIVRE 

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/>

Faire du bénévolat pour la FARFO.

Qu'est-ce que cela veut dire?



Saviez-vous...

- Que vous pouvez faire du bénévolat virtuel?
- Que comme bénévole vous pouvez participer à des sondages pour améliorer les services aux personnes âgées francophones de l'Ontario?
- Que vous pourriez faire partie de groupe focus, groupe de consultations pour les plateformes Vivre+?
- Que vous pourriez rédiger des articles pour le magazine mensuel de Vivre+?
- Que vous pourriez participer à l'accueil, l'intégration, l'accompagnement des nouveaux arrivants francophones et leurs familles?
- Que vous pourriez faire du mentorat ou du tutorat?

Ceci est seulement quelques exemples de missions auxquelles vous pourriez contribuer. **Inscrivez-vous!** 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.

Pour plus d'informations et pour trouver possiblement une offre de bénévolat pour vos goûts, vos habiletés et votre disponibilité, visitez notre site Web :

<https://farfo.ca/activites/benevolat/>

CONNECT
PROGRAMMATION **VIVRE** 

JUIN 2021

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

	<p>1 11 h Bien-être et santé mentale 16 h Au-delà de l'arc-en-ciel</p>	<p>2 10 h Ton cerveau au boulot 19 h Peinture sociale</p>	<p>3 11 h Vivre sa vie pleinement</p>	<p>4 9 h 30 Exercices physiques</p>
<p>7</p>	<p>8 11 h Bien-être et santé mentale</p>	<p>9 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>10 11 h Vivre sa vie pleinement</p>	<p>11 9 h 30 Exercices physiques</p>
<p>14 10 h Bingo ! 19 h Un bye bye en juin: La FARFO aimerait vous entendre!</p>	<p>15 11 h Bien-être et santé mentale 16 h Au-delà de l'arc-en-ciel</p>	<p>16 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>17 10 h Cybersécurité 13 h Groupe de lecture & discussion</p>	<p>18 9 h 30 Exercices physiques 16 h Atelier de peinture </p>
<p>21 11 h Dîner-causerie</p>	<p>22 11 h Bien-être et santé mentale</p>	<p>23 10 h Ton cerveau au boulot</p>	<p>24 13 h Café jasette</p>	<p>25 9 h 30 Exercices physiques</p>
<p>28</p>	<p>29 11 h Bien-être et santé mentale 16 h Au-delà de l'arc-en-ciel</p>	<p>30 10 h Ton cerveau au boulot</p>	 <p><i>Joyeuse fête de la St Jean-Baptiste!</i></p> <p>Inscriptions : https://farfo.ca/evenements</p>	

Le 24 juin à 13 h 30
Fête de la St. Jean-Baptiste
avec Muriel
Voir les détails d'inscription dans le magazine Vivre+.



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

Merci à nos partenaires



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



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

FOIRE ESTIVALE

ACTIVITÉS POUR BIEN PARTIR L'ÉTÉ!

14 AU 18 JUIN 2021

HEURE DE L'EST



14 juin 2021

LANCEMENT DE LA FOIRE!

Connect Vivre+ à 10 h : BINGO

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Canal Vivre+ à 19 h : Il était une fois... les Inspirateurs - Regards sur le passé et les souvenirs

Sur la page Facebook de la FARFO

15 juin 2021

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Connect Vivre+ à 11 h : Bien-être et santé mentale

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Connect Vivre+ à 16 h : Au delà de l'arc-en-ciel

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Connect Vivre+ à 19 h : Un BYE BYE en juin, la FARFO aimerait vous entendre! Activité d'engagement!

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

16 juin 2021

BONNE FOIRE!

Connect Vivre+ à 11 h ; Ton cerveau au boulot

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Canal Vivre+ à 19 h : Tranches de vie : Le rôle inspirant des enseignant.e.s dans la transmission

Sur la page Facebook de la FARFO

17 juin 2021

AGA DE LA FARFO

Connect Vivre+ 10 h ; Cybersécurité

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Connect Vivre+ 13 h : Groupe de lecture et discussion

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Canal Vivre+ à 19 h : Sagesse Inc. : L'agriculture

Sur la page Facebook de la FARFO

18 juin 2021

C'EST VENDREDI!!!

Connect Vivre+ à 9 h 30 : Exercices physiques

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Connect Vivre+ à 16 h : Atelier de peinture

Inscription sur www.farfo.ca/evenements

Canal Vivre+ à 19 h : Demi-heure en couleurs: La littérature queer

Sur la page Facebook de la FARFO



Merci à tous les invité.e.s de
l'émission du mois de mai!

Tranches de vie

RAYMOND, EDOUARD & MATHIEU LANDRY

JEANNINE LAFRENIÈRE

AYAO AGBOVON

PATRICK LASCOMBE

JACQUELINE PELLETIER

ÉTHEL CÔTÉ

DIANE CHOINIÈRE

ALAIN PINEAU

PIERRE HARRISON

POUR VOIR LES ÉMISSIONS DÉJÀ DIFFUSÉES
: [HTTPS://FARFO.CA/VIVRE/CANAL-DE-
REDIFFUSION-VIVRE/](https://farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/)



IL ÉTAIT UNE FOIS...

avec Fayza Abdallaoui

LE CANAL
VIVRE 

MERCI À NOS INVITÉ.E.S DU MOIS DE MAI
POUR LE PARTAGE DE LEURS HISTOIRES

Suzanne Kemenang *Violène Gabriel*

Fété Kibiombi *Yaye Peukassa*

POUR VOIR LES ÉMISSIONS DÉJÀ DIFFUSÉES :
[HTTPS://FARFO.CA/VIVRE/CANAL-DE-
REDIFFUSION-VIVRE/](https://farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/)



Pour appuyer
les nouveaux arrivants
communiquez avec
Samia Ben Salah
par courriel :
immigration@farfo.ca
ou visitez notre site :
<https://farfo.ca/immigration/>

Canada 

MERCI AUX INVITÉ.E.S DU MOIS DE MAI!

SAGESSE INC.

AVEC SABINE DANIEL



ALINE AYOUB



www.ayoubhr.com/

CHRISTIAN
DESJARDINS



punchtimeapp.com/

FRANCE GÉLINAS



francegelinas.ca/

LYNNE DUPUIS

LMD
SOLUTIONS

lmdsolutions.ca/

LUC BESSETTE



www.eofamilywealth.ca/

MANON RAICHE



manonraiche.usana.com

FRANÇOISE BRIET



www.maltyandhoppydelicacy.ca/

PIERRE LETENDRE

[https://www.facebook.com/
Consultation-PML-
788078227929477](https://www.facebook.com/Consultation-PML-788078227929477)

POUR VOIR LES ÉMISSIONS DÉJÀ DIFFUSÉES :
[HTTPS://FARFO.CA/VIVRE/CANAL-DE-
REDIFFUSION-VIVRE/](https://farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/)



La francoFEST de Hamilton s'en vient

Événement annuel incontournable des francophones de Hamilton, la FrancoFEST nous fait célébrer l'arrivée de l'été autour de la Saint-Jean, avec des spectacles d'artistes locaux et invités et des activités pour toute la famille. Cette année, tout se fera virtuellement du 18 au 22 juin et plusieurs activités seront tout particulièrement programmées pour les aînés.

Pour se mettre dans le bain, apprenons à scanner un « QR Code », pour être dirigé vers une page web, avec l'affiche de l'édition 2021 de la FrancoFEST. À vous de jouer pour accéder au calendrier de cet événement et aux détails de la programmation à venir !

Comment procéder pour scanner votre QR Code ? On vous explique tout :

Un code QR (code *quick response*) est comme un code-barres qui peut être scanné par votre cellulaire et qui contient des informations. Par exemple, le code QR sur l'affiche de la FrancoFEST contient les informations pour vous amener sur le site web du festival. Pour scanner un code QR, le processus dépend du modèle de votre cellulaire...

L'affiche de la FrancoFEST 2021 est sur un fond jaune vif. En haut, le logo du Centre Francophone Hamilton présente le festival. Le titre principal 'FrancoFEST 2021' est écrit en lettres roses et noires. En dessous, on lit 'Réservez la date! Save the date!' avec des ondules. La date '18-22 Juin/June' est inscrite dans une bulle blanche. Trois catégories d'activités sont listées : 'Performances artistiques / Performing Arts', 'Activités familiales / Family Activities' et 'EN LIGNE ONLINE' dans un cercle vert. Au centre, un QR code est entouré de deux flèches courbes. En bas, les réseaux sociaux (@francofestham, @francofesthamilton) et le site web (francofesthamilton.ca) sont mentionnés.

Si vous avez un appareil Apple (iPhone, iPad, etc.)...

- Ouvrez l'application Appareil photo.
- Tenez votre appareil de sorte que le code QR apparaisse dans le viseur de l'application Appareil photo.
- Appuyez sur la notification pour ouvrir le lien associé au code QR.

Si vous avez un appareil Google, Samsung, Huawei, LG, Android, etc.

- Vous aurez besoin de télécharger une application QR Reader.
- Ouvrez l'application Play Store.
- Recherchez et téléchargez l'application QR Reader (gratuitement).
- Ouvrez l'application QR Reader.
- Tenez votre appareil de sorte que le code QR apparaisse dans le viseur de l'application QR Reader.
- Appuyez sur la notification pour ouvrir le lien associé au code QR.

Après avoir suivi ces étapes, vous verrez que le code QR a ouvert le site web www.francofesthamilton.ca.

Vous pouvez aussi accéder au site web en tapant www.francofesthamilton.ca dans votre navigateur. C'est sur le site web que vous trouverez tous les détails à propos des spectacles, de la musique, de la danse et des ateliers qui auront lieu à la FrancoFEST 2021. Au plaisir de vous y voir !

Café virtuel de la St-Jean

Mes chers amis **francophones!**

Je vous invite au **Café St-Jean virtuel** qui aura lieu **jeudi, le 24 juin 2021 de 13h30 à 15h30**. Veillez noter que le premier 30-45 minutes (13h30 à 14h15) sera dédié pour tous les clubs, associations et organismes francophones de la région du Niagara, de Hamilton et du Sud-Ouest. Il y aura la présence de dignitaires et quelques belles surprises. Le reste de la petite fête de la St-Jean comprendra des activités et un spectacle musical pour les aînés. Vous pouvez bien sûr y participer si le coeur vous en dit!!

Alors mettez stp cette date à votre calendrier.:
24 juin 13h30-14h15

Affichons nos couleurs: Portons du vert et du blanc!

Ayez un petit verre de quelque chose en main:



Entité 2 is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://uso2web.zoom.us/j/87187878385>

Meeting ID: 871 8787 8385

Passcode: 541412

One tap mobile

+17789072071,,87187878385#,,,,*541412# Canada

+12042727920,,87187878385#,,,,*541412# Canada

Dial by your location

+1 778 907 2071 Canada

+1 204 272 7920 Canada

+1 438 809 7799 Canada

+1 587 328 1099 Canada

+1 647 374 4685 Canada

+1 647 558 0588 Canada

Fêtons ensemble notre fierté d'être **francophone** malgré la pandémie!! Cette dernière ne peut certainement pas nous enlever cela!!!!

Muriel  905-736-3200

« BRAVO pour le Canal Vivre+. Vos émissions sont très intéressantes. Mme Faïza, l'animatrice (Il était une fois ...), sait communiquer son intérêt et ses passions en peu de mots, tout en sachant comment soutirer les infos importants des personnes qu'elle présente, pour susciter encore plus l'intérêt des auditeurs. »

- Consommatrice des émissions
du Canal Vivre+



43^e Assemblée générale annuelle

Le mercredi 23 juin 2021, à 19h, les faits saillants de l'année 2020-2021 seront présentés par le Conseil d'administration et la directrice générale du MIFO.

Confirmez votre participation

La confirmation de votre participation est obligatoire avant le vendredi 18 juin 2021, à 16h. Vous devez absolument confirmer votre présence afin de recevoir l'hyperlien qui vous mènera vers l'AGA virtuelle. Cet hyperlien vous sera envoyé par courriel 24h avant l'événement.

- **En ligne**

- Par téléphone au 613 830-6436, poste 0. Veuillez laisser un message et nous vous rappellerons.

Avis de procuration

Les membres qui ne seront pas présents virtuellement et qui souhaitent voter à l'AGA peuvent remplir le **formulaire de procuration de l'AGA**, et l'envoyer par courriel à **mgaudreau@mifo.ca** au plus tard le lundi 21 juin 2021, à 16h.

Documentation

La documentation relative à l'AGA vous sera envoyée par courriel quelques jours avant la tenue de l'Assemblée.

Confirmer ma présence

Conseil d'administration

Trois postes sont à pourvoir au sein du Conseil d'administration du MIFO lors de l'AGA du 23 juin prochain. Afin d'atteindre ses objectifs, le MIFO est particulièrement à la recherche de personnes détenant une expertise dans l'un ou l'autre des domaines suivants:

- La supervision de projet de construction d'envergure.
- La gestion financière de haut niveau (budget opérationnel: 10 M\$).
- La gestion d'organismes ou d'entreprises vivant une forte croissance.

- La saine gouvernance d'organisme à but non lucratif.

Pour en savoir davantage au sujet du poste d'administrateur, veuillez cliquer ici.

Pour soumettre votre candidature, veuillez envoyer votre curriculum vitae accompagné d'une lettre d'intention et d'un court résumé biographique (maximum 250 mots) à **mgaudreau@mifo.ca avant le mercredi 9 juin 2021, à 16h.**

*Veuillez noter que les résumés biographiques seront partagés avec l'Assemblée.

Formation gratuite Zoom

Nous offrons une formation gratuite afin de vous familiariser avec la plateforme de vidéoconférence Zoom que nous utiliserons pour l'Assemblée. Afin de fixer un rendez-vous avec un membre de notre équipe, veuillez remplir ce formulaire.

Votre présidente,



Trèva Cousineau



Merci à nos animatrices et animateurs!

Au nom de toute l'équipe de la FARFO, j'aimerais remercier tous nos **bénévoles**, **partenaires** et les **organismes** qui ont animé des activités ConnectAînés et Connect Vivre+ depuis les débuts de cette initiative, il y a environ 1 an déjà. Votre temps et le partage de vos expertises ont été fort appréciés et je ne vois qu'une belle continuité alors que nous entamons la suite de ce projet.

Mireille

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

Canada

CONNECT
VIVRE 

<https://farfo.ca/evenements>



PEINTURE SOCIALE DU 6 MAI 2021

Les beaux chefs-d'œuvre!

Participez à la stratégie culturelle de Vanier

Par Johanne Leroux, *Secrétaire, Association communautaire de Vanier*

L'histoire du quartier Vanier d'Ottawa a été écrite par ses résidents et entrepreneurs qui ont toujours été au premier plan du changement.

L'Association communautaire de Vanier vous invite à jouer un rôle intégral et actif dans la mise en œuvre de la nouvelle stratégie culturelle de notre communauté. Riches de notre diversité, voici une occasion unique pour vous de partager vos idées et vos rêves, et de contribuer à la vision culturelle de Vanier.

Pour s'inscrire sans frais : <https://www.surveymonkey.com/r/98288WZ> Vous aurez le choix de participer à l'un, deux ou aux trois forums de consultation successifs (25 mai, 15 et 29 juin prochains, de 18h à 20h), en espérant que vous pourrez participer aux trois sessions idéalement.

Doté d'un patrimoine socio-culturel notoire, voilà que le quartier Vanier se situe à un moment clé de son histoire culturelle et socio-économique. La revitalisation du chemin de Montréal exercera un impact sur le quartier entier, et le temps est propice pour faire appel à la communauté.

La culture et la créativité ont été au cœur de la revitalisation de certains quartiers les plus novateurs tels le Distillery District à Toronto ou le quartier St-Henri à Montréal. Tout comme ces endroits, Vanier offre d'innombrables possibilités de croissance et de relance économique grâce à son potentiel patrimonial, culturel et artistique.

Le moment est venu de miser sur nos capacités et de redorer le blason de notre fière communauté.

Pour tout autre renseignement : culturesvanier.acv-vca@gmail.com

« Gros merci encore pour la
présentation – information très
intéressante – et vous faites du
beau travail.
Merci pour la nouvelle
information. »

Francine Guérin, M.ed., PI
Psychothérapeute inscrite

Le rôle des femmes dans l'industrie des médias et la FARFO!

Par Lynne Dupuis
Directrice des opérations

Le mois dernier, je naviguais dans mon fil Facebook, et **je suis tombé sur une vidéo de Drew Barrymore avec Oprah** qui parlait de plusieurs choses, mais principalement le rôle des femmes dans l'industrie des médias et des avancements qu'elles ont faits.

Pourquoi est-ce que je vous partage cela? En écoutant l'entrevue, j'ai commencé à voir des similarités avec la FARFO...

FAUT Y PENSER! Oprah et Drew Barrymore en lien avec la FARFO... Mais laissez-moi vous expliquer pourquoi :

1 Nous faisons, ici à la FARFO, des avancées technologiques sans précédent, sans trop savoir comment ça sera reçu (des fois sans trop savoir ce qu'on fait). Elles en parlent dans l'entrevue – souvent on doit se faire confiance et oser faire des changements, des essais et des expériences pour voir des résultats... Ici à la FARFO, « Nous faisons confiance à notre instinct et faisons en sorte que cela se produise. »

2 Nous avons un leader qui croit en nous, les jeunes et les moins jeunes, et plus spécifiquement, nous les femmes de l'équipe, qui poussons pour des idées folles, des stratégies d'engagement, des façons de fournir de l'information à nos membres qui sont hors du commun. Gilles, tu as 100% confiance en nous pour prendre des décisions radicales et sur le tas quand c'est nécessaire! Je le vois et je l'apprécie. La FARFO rayonne!

3 Les gens ne savent pas toujours ce qu'ils et elles ont besoin, c'est à nous de leur apporter. J'ose croire qu'on apprend vraiment au fil du temps à combler les préférences de nos consommateurs!

4 Les traumatismes apportés par la pandémie seront des éléments tellement importants à surmonter pour tous, mais particulièrement pour les personnes âgées et leurs familles. Au sein de notre équipe à la FARFO, nous avons le pouvoir de changer des vies, d'aider, de semer de la joie, de faire rire, de briser l'isolement... nos gestes journaliers sur nos plateformes Vivre+ seront peut-être des déclencheurs de rêves, de sourires, de rires, de bonnes idées, et d'oubli de la pandémie (si seulement pour cinq minutes ou trente minutes).

5 On a le pouvoir de transformer les traumatismes ressentis pendant la pandémie en des moments d'habilitation, de solutions, de bonnes pistes et de paix. La FARFO tente de vous offrir le meilleur et de vous procurer l'appui nécessaire.

6 Après l'entrevue avec Oprah, Drew Barrymore nous présente un chef et ses recettes extraordinaires – on va faire ça aussi à la FARFO! (*Peut-être qu'Oprah ou Drew Barrymore voudraient être invitées sur notre Canal Vivre+?!*)

J'espère que vous avez regardé l'entrevue et que vous avez ressenti l'immense fierté que j'ai ressentie en réfléchissant au parcours de la FARFO et aux nouveaux développements et projets de cette année! Je suis tellement choyée de faire partie de cette équipe! Osez rêver!!



Gilles...

Je ne saurai jamais assez te remercier de la confiance que tu as eu envers moi, en mes compétences tout au long des deux dernières années. J'ai cette chance inouïe de pouvoir terminer ce dernier petit bout de ma carrière professionnelle au sein d'un organisme comme la FARFO et d'avoir vu cette FARFO rayonner à ce point, grâce à ta vision, à tes compétences de grand visionnaire. De chaleureux remerciements et bonne retraite!

Andréanne

Ode à l'amitié

Pardonnez-moi d'interrompre votre sieste – ou est-ce plutôt ton 60 km de vélo Denise? Une excursion en kayak Louise? L'entretien du jardin communautaire Claudette? J'éprouve un profond besoin de vous écrire ce mot qui me trotte dans la tête depuis une semaine ou deux. Le confinement me rend nostalgique et puisque mon unique occupation cette semaine est de tout faire pour éliminer le surpoids du confinement, eh bien, j'ai du temps. L'interdit de grignotage me libère des heures pour réfléchir et surtout, pour me souvenir.

Notre maison vous reste inaccessible- un véritable arrache-cœur. Mais mon cœur lui, il vous est grand ouvert! Trois d'entre vous atteignent ces mois-ci l'inimaginable 80. Ma foi, j'ai dû dormir un Rip Van Winkle pour ne pas m'en rendre compte! Mais où sont passées ces années? Où étais-je? Et quel âge ai-je, moi?

Hier...enfin hier à peine, nous

avons 25, 30 ans au plus. Nous partions vers les plages du Main, six filles en liberté, la galerie de toit de la fourgonnette chargée de tentes et sacs de couchage, alors que derrière les sièges, tout l'espace voulu était réservé pour

nos folles escapades dans les "outlets".

En soirée, après les dégustations de "clams" et homards sur les quais de Booth Bay Harbor, nous envahissions un bar, je m'installais au piano pendant la pause syndicale et la clientèle entière se joignait à nos chants, français comme

anglais. J'ai souvenir aussi des migraines de brosse qui s'ensuivaient!

Il y eut au fil des ans les innombrables célébrations d'anniversaires chez l'une ou chez l'autre, les fêtes costumées de l'Halloween, les concerts en plein air à Camp Fortune et tant d'autres prétextes pour nous réunir et rire, tellement d'éclats de rire!

Pendant toutes ces années qui ont déballé sans cesse leurs plaisirs et aventures

folâtres, les hommes de nos vies nous ont accompagnées, doux et généreux compagnons s'affairant calmement au BBQ ou au bar, distribuant les plats bien garnis, se joignant à nos extravagances par moments, nous observant en silence parfois, sourire aux lèvres. Tant de doux moments, tant de camaraderie, sans jugements ou feintes. Unis par des valeurs fondamentales, tous, nous savions reléguer à l'arrière-plan les divergences politiques, les questionnements sur les modes de vie ou les autres frénésies si peu importantes dans le grand plan des choses.

Puis sont venues les années de travail professionnel intense, certaines d'entre nous sollicitées par des occupations de plus en plus exigeantes, parfois au loin. Mais toujours nous avons su nous retrouver pour rire, chanter et puiser dans le coffre à trésor des costumes d'enfants, gants de soirée élégants, chapeaux à voilette et "sacoches" démodées pour initier ainsi un autre bal des étourdies. Quel bonheur, quelle richesse!

suite en page 23 ➔



Jacqueline Pelletier

Pour la coopérative funéraire d'Ottawa (CFO)

→ suite de la page 22

Il y eut des deuils, de terribles deuils. Perte d'un conjoint, perte d'une conjointe, pertes de soeurs et frères partis trop jeunes, de parents âgés nous laissant orphelines ou orphelins. Il y eut aussi des maladies terribles qui ont plané au-dessus de nos fêtes, comme d'indésirables papillons noirs. Nous avons eu beau nous serrer les coudes, pour certaines, certains, la douleur imposait parfois des périodes de solitude, de retrait. Mais toujours et sans le moindredoute, nous nous savions là, les un.es et les autres. Cela je le crois au plus profond de mon coeur.

Quelques plus jeunes se sont greffées à nous dont ma compagne, juste comme ça, sans questions, sans étonnement. Elles nous connaissaient! Nous avions la loyauté le rire en commun. Dès les premiers temps, elles furent prévenues: vous serez nos bâtons de vieillesse! Il fut même question à une époque d'ériger une résidence à unités distinctes avec de vastes zones communes. Beau projet, mais on ne transforme pas une bande d'indépendantes en colocs. Car

avouons-le, nous avons beau nous aimer, chacune a son tempérament, ses manies, ses habitudes et...c'est bien ainsi.

Le temps des fins de carrière est venu, plus tôt pour certaines que pour d'autres. De nouveaux conjoints et conjointes se sont courageusement intégrés à notre groupe tissé serré. Nous avons même célébré des mariages inattendus et tellement réjouissants! Et puis, il y eut les hivers prolongés en Floride pour certains, les escapades de ski dans les Alpes ou au Colorado pour d'autres, les séjours prolongés au Portugal et même les semaines de camping d'hiver, les tours d'ici et de là à vélo, les mois d'été au chalet, les voyages de découverte en Asie - mais rien de ces vas-et-viens n'a su nous séparer. Au contraire, les retrouvailles, chaque fois, furent de plus en plus émouvantes. Même celles de ces temps-ci, virtuelles, mais tout autant joyeuses.

Parfois, lasse du confinement et affublée par l'insomnie, je nous revois dans la belle maison campagnarde de Loulou, regroupées à son insu autour d'un ridicule foyer électrique

portable, branches et guimauves se faisant aller au rythme de nos niaiseries. Ou encore à 10 en camping, entourées d'au moins 15 glaciers de bons vins, hamburgers et saucisses italiennes et d'autant de sacs de 'cochonneries' tandis que Paulette se pavanait en louangeant les vertus des fruits, légumes, graines et haricots santé! Ah mes amies et amis, quels doux souvenirs! Nous l'avons toujours su, notre amitié nous liera jusqu'au bout de la route. Le confinement? Bah, ce n'est rien! Un triste passage dont nous nous remettrons ensemble un d'ces.

Voilà que nous avons déjà souligné une 82, ces temps-ci trois 80 et qu'une bonne grappe dont moi poursuit la route dans les 70, tandis que quelques-unes claironnent leur jeune soixantaine, toutes et tous retraités sauf une.

Que sont mes amies et amis devenus? De belles têtes blanches, des visages ridés de tant de rires et de pleurs aussi, chacune et chacun portant dans son histoire les pièces d'une courtepointe qui nous garde le coeur au chaud. Merci la vie, merci.

Gilles...

Je n'aurais jamais pensé que nos chemins se seraient croisés. Quelle chance. On a pu travailler et voyager ensemble, une opportunité que plusieurs membres de l'équipe de la FARFO n'ont pas eu à cause de la COVID. Je suis heureuse d'avoir eu l'occasion de participer à plusieurs réunions en province, prendre des mets et jaser toute la soirée souvent avec Suzanne et toi. Tu m'as donné de la confiance dans ma vie quand j'en n'avais pas beaucoup. J'ai apprécié la liberté que tu m'as donnée, le calme que tu as apporté à l'équipe et le partage de ton expérience pour nous guider. Finalement je te remercie pour ton amitié. J'avoue que je suis un peu jalouse de votre retraite, mais je vous souhaite bonne santé et beaucoup de bonheur. Bonne retraite!!!

Micheline



Les bienfaits de l'hydratation

✚ Par Isabelle Leclerc (diététiste professionnelle)

Eau? Café? Jus? Eau gazeifiée? Quel est le meilleur moyen de s'hydrater? L'hydratation fait partie des saines habitudes de vie quotidiennes et elle est essentielle dans la prévention de la déshydratation. Au cours des dernières semaines, la chaleur nous a sans doute incités à déguster quelques boissons rafraîchissantes. Il faut cependant demeurer vigilant en faisant nos choix. Bien que plusieurs boissons soient désaltérantes et agréables au goût, elles peuvent toutefois contenir de grandes quantités de sucre.

Faut-il boire 8 verres d'eau par jour pour demeurer bien hydraté?

Cette croyance populaire n'est pas tout à fait juste. En effet, la quantité de liquide dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, sexe et niveau d'activité physique. Un temps chaud et humide pourrait aussi faire augmenter vos besoins. Bien que l'eau devrait en combler la majorité, le lait, les boissons végétales, le thé, les tisanes et les cafés sont tous inclus dans la quantité de liquide recommandée par jour. Il est conseillé de boire entre 9 tasses (femme) et 12 tasses (homme) de liquide tous les jours, en limitant toutefois la consommation de jus de fruits (purs à 100% ou non) et de boissons sucrées (boissons gazeuses, thés glacés, eaux vitaminées ou boissons énergétiques).

Vous préférez l'eau gazeifiée? Cette dernière représente une bonne façon de s'hydrater. De plus, les eaux gazeifiées peuvent combler notre envie de pétillant et constituent donc un excellent remplacement aux

boissons gazeuses riches en sucre. Par contre, il ne faut pas oublier que l'eau gazeifiée contient du gaz carbonique, ce qui peut causer des inconforts chez les personnes ayant des problèmes digestifs (gaz, ballonnements, reflux gastriques) ou chez celles souffrant du syndrome de l'intestin irritable. En ce qui concerne la caféine, essayez d'en limiter votre consommation à 3 tasses par jour, ou optez pour des boissons décaféinées.

Pourquoi l'hydratation est-elle importante?

Les liquides sont essentiels à de nombreuses fonctions corporelles. Les liquides permettent de réguler notre tension artérielle, d'ajuster notre température corporelle et sont indispensables pour diminuer les risques de déshydratation et de coup de chaleur.

La déshydratation peut toucher tous les adultes, mais les personnes âgées sont plus à risque. Il est donc très important de demeurer vigilant. La déshydratation chez les personnes âgées peut entraîner des étourdissements, des évanouissements et de l'hypotension, ce qui pourrait causer des chutes.

Lorsque nous percevons la soif, notre corps nous envoie le signal d'une légère déshydratation. Il est donc possible d'être déshydraté bien avant que les autres signes n'apparaissent. Alors, soyez attentif à vos signaux de soif ainsi qu'aux symptômes de la déshydratation, et n'hésitez pas à boire dès que vous en percevez le besoin.



Quelques symptômes de la déshydratation :

- Soif
- Fatigue
- Irritabilité
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Hypotension artérielle et augmentation du rythme cardiaque
- Urine concentrée (couleur jaune foncé et odeur prononcée)
- Sécheresse de la langue, de la bouche et de la peau
- Étourdissements et évanouissement



Conseils en vrac pour augmenter votre apport en eau :

- Remplissez votre bouteille d'eau avant de sortir de la maison et gardez-la toujours près de vous : dans votre auto, au bureau, pendant vos loisirs et ailleurs.
- Découvrez différentes façons de boire de l'eau : eau du robinet, eau de source, eau gazeifiée ou eau aromatisée.
- Buvez régulièrement au cours de la journée.
- Prenez de petites gorgées d'eau pendant vos repas et vos collations.
- Gardez un pichet d'eau froide au réfrigérateur.
- Aromatisez votre eau en y ajoutant des fruits (ex. tranches de citron, lime ou orange), des fines herbes (basilic ou menthe) ou même quelques tranches de concombre : vous pouvez en préparer en grande quantité et la conserver dans un pichet au réfrigérateur.

suite en page 26 ➔

→ suite de la page 25

- Ajoutez des fruits congelés (bleuets, framboises ou pêches) pour remplacer les glaçons.
- Sucrer des glaçons.



En conclusion, l'eau demeure le meilleur moyen pour rester hydrater tout au long de l'année, et plus particulièrement durant la saison estivale. L'eau est la façon la plus efficace et la moins coûteuse d'étancher votre soif et de prévenir la déshydratation. Bien que les autres boissons comme le lait, le thé, le café et le jus comptent dans la consommation quotidienne de liquide, essayez d'opter pour l'eau le plus souvent possible. Soyez attentif à vos signaux de soif et aux symptômes de la déshydratation, et surtout, n'oubliez pas de boire plus d'eau dans les moments plus chauds ou durant l'activité physique.

Sources :

- www.extenso.org
- www.unlockfood.ca



Isabelle Leclerc est diététiste au Centre de santé communautaire de l'Estrie à Embrun en Ontario. Elle rencontre des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaille avec eux pour améliorer leur alimentation. Elle fait aussi partie de l'équipe du Programme d'éducation sur le diabète en tant qu'éducatrice agréée en diabète. 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.csceestrie.on.ca

Gilles, il n'y a pas longtemps, j'arrive à la FARFO et tu me présentes ta vision grandiose d'une FARFO épanouie. Tes idées, tes souhaits, tes projets s'allumaient comme des feux d'artifices dans tes yeux. Tu as su mettre en place l'équipe pour les réaliser, pour faire vivre (encore plus) la FARFO. Nous sommes tous tellement reconnaissant de ton leadership, ta façon de guider l'équipe, et ta confiance en nous de mettre en œuvre tes étincelles d'idées pour vraiment mettre en lumière les valeurs de la FARFO : esprit d'équipe, qualité de service, croissance, et atteinte de résultats! Tu as été la voix des personnes âgées de 50 ans et plus, et maintenant, comme tout vrai leader, tu laisses la parole à d'autres. Merci et je te souhaite une excellente retraite!

Lynne



✚ Par Madeleine Hébert

Un Cœur à voler Le mariage de prédation

Les personnes âgées sont à l'occasion ciblées dans certains types de mariages aux seules fins de réaliser des gains. On décrit ces mariages comme étant de « mai à décembre », lorsque l'écart d'âge dans un couple est significatif et leurs actifs financiers divergent de beaucoup.

De nouveaux changements apportés par le projet de loi 245 et le jugement récent de la cour ontarienne dans l'affaire *Tanti c. Tanti* mettent en lumière le risque que posent les mariages de prédation, la capacité de se marier et le sujet de la révocation de testament lors d'un remariage.

En effet, l'article de loi 15 de la *Loi portant réforme du droit des successions* sera abrogé lors de la proclamation de la *Loi de 2021 visant à accélérer l'accès à la justice*. Ceci signifie que la révocation de testaments exécutés antérieurs au mariage ne sera plus automatique. Ce changement est apporté pour protéger les personnes âgées contre les scénarios de mariages de prédation.

Des cas de mariages prédateurs se sont retrouvés devant les tribunaux par le passé. Un des exemples en actualité est l'arrêt *Tanti c. Tanti*. Cette affaire met en scène un homme de 89 ans ayant des symptômes détériorant de démence, qui a marié une dame beaucoup plus jeune que lui après 1 an de cohabitation en présence de 5 personnes dont les seuls membres de famille étaient ceux de la mariée. Quelques semaines après le mariage, le fils de M. Tanti en apprenant la nouvelle et l'absence de la mariée du pays, a entrepris des procédures judiciaires pour faire annuler le mariage. Une nouvelle procuration des biens en faveur de la mariée avait également révoqué l'accès au compte de banque par le fils.

Au désespoir de la famille, la cour a déclaré le mariage valide étant donné que la décision de M. Tanti d'épouser sa femme était rationnelle dans les circonstances de leur relation en ce sens qu'il voulait garantir le statu quo de la camaraderie quotidienne et un certain degré d'indépendance. Selon le juge, il n'y avait aucune preuve convaincante suggérant que la capacité cognitive du mari était tellement diminuée au moment du mariage qu'il était incapable de prendre des décisions concernant ses affaires quotidiennes ou ses conditions de vie. Ni le célébrant ni aucun des témoins de la cérémonie de mariage n'ont exprimé d'inquiétude quant à la capacité du mari à comprendre les vœux ou la cérémonie. L'avocat qui a traité la procuration a déclaré que son client était capable de lui donner des instructions et qu'il comprenait les conséquences de sa décision.

Parmi les pistes de solution qui sont envisagées contre les mariages de prédation, est d'éliminer la disparité entre la capacité requise de se marier qui est moindre et celle normalement exigée pour faire un testament. Dans l'intervalle, le changement apporté par le projet de loi 245 est un mécanisme juridique pour empêcher que le conjoint prédateur s'enrichisse grâce à la révocation automatique du testament signé antérieurement au mariage. Ce changement vise à protéger les héritiers du conjoint victime du mariage de prédation.

Si vous avez de plus amples 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**.

Témoignages

Essentiel pour la survie de notre communauté



Bravo pour vos efforts avec la FARFO, et en particulier Canal Vivre+... Une très petite minorité de personnes dévouées...et essentielle pour la survie de notre communauté...Donc merci! - J-P. S. (consommateur des émissions du Canal Vivre+)

Bon pour le moral



C'est très bon pour le moral et cela nous permet de discuter avec d'autres à travers l'Ontario. -
Participante à une session « Ton cerveau au boulot »

J'ai eu énormément de fun!!!



J'ai eu énormément de fun!!! Je voudrais refaire l'expérience souvent, autant que possible!!
L'animateur était des plus sympathique, avait une attention spéciale pour chacun de nous et était très talentueux et bon pédagogue, il va sans dire!! -
Participante à l'activité « Peinture sociale »



Visitez le site web de la FARFO pour voir toute notre plateforme Vivre+.
<https://farfo.ca>

Rester en santé pour optimiser sa qualité de vie

Par *Manon Raiche*
manon.raiche@gmail.com

Lorsqu'on est jeune, on n'y pense pas beaucoup. Mais en vieillissant, la santé prend de plus en plus d'importance à nos yeux. Et pour cause. Notre état de santé va déterminer dans une grande partie, notre qualité de vie et les activités que nous pourrons faire. Être en santé, c'est profiter de ce que la vie a de mieux à nous offrir. Le contraire est malheureusement aussi vrai.

Il y a toutefois une BONNE NOUVELLE. Notre état de santé peut toujours s'améliorer parce que chaque jour des cellules meurent et d'autres naissent. Qu'importe notre âge. Une réalité que j'ai découverte avec bonheur. Misons donc sur les nouvelles!

Mais je vais vous raconter une histoire qui a été pour moi un déclencheur précieux. Il y a plusieurs années, une de mes très bonnes amies a fait un AVC extrêmement sévère au point qu'elle a perdu l'usage de la parole et est restée en chaise roulante pour les 14 années suivantes de sa vie.

Son AVC s'est produit trois semaines avant qu'elle prenne une pré-retraite à l'âge de 57 ans. Sa vie a été gâchée au moment où elle voulait en profiter, tout comme celle de son mari qui est devenu son « préposé aux bénéficiaires ».

Le temps d'agir

Quel choc, mais aussi un réveil brutal pour moi en me disant que cela pouvait aussi m'arriver. Cette prise de conscience m'a fait réaliser que je devais dorénavant agir et surtout qu'il était toujours temps d'agir. Je commençais moi-même à ressentir moins d'énergie.

Première étape, la pharmacie au rayon des suppléments nutritionnels. Je demande au pharmacien quels sont les meilleurs suppléments. Sa réponse, ils me montrent deux étalages en me disant qu'ils étaient les plus populaires. Je ne voulais pas les plus populaires, mais les meilleurs. Nouvelle réponse: « on ne sait pas vraiment ce qu'il y a dans ces produits, donc je ne peux pas vous dire ».

Il n'avait pas tort ce pharmacien, car en 2005, Santé Canada a analysé les produits sur le marché pour découvrir que dans 71% des cas, ce qui est écrit sur l'étiquette des produits naturels n'est pas dans la

bouteille. Comment cela est-il possible ? Parce que les produits sont fabriqués sous des normes alimentaires, comme des muffins aux raisins qui font en sorte que vous avez 5 raisins dans un muffin et 10 dans un autre.

J'ai été journaliste pendant plus de 20 ans, alors je me suis donc mis à la recherche d'informations pour découvrir les meilleurs, car je ne voulais pas dépenser de l'argent pour des produits qui n'auraient pas d'effets bénéfiques. Et j'ai trouvé quelques mois plus tard des produits de grande qualité, USANA Health Sciences.

On mérite la qualité

Leur différence : ils sont fabriqués sous des normes pharmaceutiques, ce qui oblige que chaque comprimé contienne ce qui est écrit sur l'étiquette. C'est une question de rigueur de fabrication.

J'apprends du coup qu'ils sont classés les premiers dans le Guide comparatif des produits nutritionnels et que plusieurs athlètes font confiance à USANA pour leur santé. Bon, j'avoue que je ne suis pas une athlète, mais pourquoi ne pas prendre les meilleurs!

Les besoins de prendre des suppléments nutritionnels sont de plus en plus évidents. Un, en vieillissant notre corps a plus de difficulté à assimiler la nourriture. Voici un tableau qui en dit long sur les carences nutritionnelles de la population en général.

Carences dans l'alimentation nord-américaine (tiré du Journal of Nutrition 140 : 817 : 2010)

Hommes (19+)	Nutriment	Femmes (19+)
89 %	Vitamine E	97 %
63 %	Calcium	88 %
64 %	Magnésium	67 %
11 %	Zinc	36 %
57 %	Vitamine A	48 %
40 %	Vitamine C	38 %
7 %	Vitamine B6	28 %
59 %	Vitamine D	59 %

Étonnant ! Alors on peut imaginer le portrait pour des personnes de plus de 50 ans. Et souvent, il y a de plus une perte d'appétit chez les personnes âgées qui mangent moins aux repas.

suite en page 31 →



PERTES DE NUTRIMENTS

CALCIUM	- 23,8 %
FER	- 41,7 %
VIT. A	- 81,2 %
VIT. C	- 13,0 %
THIAMINE	0 %
RIBOFLAVINE	- 100 %
NIACIN	- 1,4 %

PERTES DE NUTRIMENTS

CALCIUM	- 62,8 %
FER	- 33,9 %
VIT. A	- 55,9 %
VIT. C	- 10,1 %
THIAMINE	- 40,0 %
RIBOFLAVINE	- 42,9 %
NIACIN	- 2,7 %

PERTES DE NUTRIMENTS

CALCIUM	- 55,7 %
FER	- 18,8 %
VIT. A	- 43,4 %
VIT. C	- 1,6 %
THIAMINE	- 0,0 %
RIBOFLAVINE	21,8 %
NIACIN	46,3 %

<http://www.theglobeandmail.com/life/todays-fruits-vegetables-lack-yesterdays-nutrition/article4137315/>

→ suite de la page 30

Perte de la valeur nutritive de nos aliments

Et deuxième aspect, la nourriture que nous ingurgitons n'a plus les mêmes quantités de nutriments en raison des nouvelles pratiques agricoles et des produits transformés par l'industrie agro-alimentaire.

Tim Lang, professeur au Centre for Food Policy, à Londres en Angleterre, indique qu'il est faux de croire qu'une orange est constante dans sa quantité de nutriments au fil des années. Voici un autre tableau qui en dit long. Des chercheurs pour la Fondation des maladies du cœur du Canada mentionnent que le plus gros problème c'est que les Canadiens ne consomment pas tous les nutriments essentiels à leur santé via la nourriture.

USANA, gage de qualité

Aujourd'hui, j'ai 70 ans avec l'énergie de ma quarantaine. La santé est sans doute l'une de vos préoccupations, car nous voulons profiter des jours à venir avec la meilleure qualité possible. Pour en connaître davantage, vous pouvez communiquer avec moi à l'adresse courriel suivante : manon.raiche@gmail.com

Manon Raiche est entrepreneure et elle a été invitée à l'émission Sagesse Inc. parue le 27 mai. Il est possible de visionner l'émission en rediffusion au lien suivant : <https://farfo.ca/vivre/canal-de-rediffusion-vivre/>



Gilles, ce fût un réel privilège d'avoir eu l'occasion de travailler avec toi depuis notre première rencontre en mai 2017 au comité des intervenants francophones de l'Ontario. Nous avons eu l'occasion de croiser le fer à plusieurs occasions par la suite que ce soit lors de mon passage à l'AFMO, la Fondation et bien entendu la FARFO. J'ai toujours apprécié ton professionnalisme et ton empathie, mais surtout ton respect incommensurable. Bon motivateur et leader, tu auras su marquer la FARFO favorablement par la création d'une structure organisationnelle fiable et durable. Ton sens inné de la conceptualisation nous aura permis de nous surpasser. Tu nous manqueras côté professionnel, mais aurons sûrement l'occasion de nous revoir sur un terrain de golf ou un cours d'eau quelque part. Bonne retraite et surtout, longue vie mon ami!

Marc



De fil en aiguille



Nos spécialistes des mailles sont en vacances du tricot, mais j'ai contacté Suzanne Lesage, car on m'a dernièrement demandé si j'avais des patrons pour faire des lavettes.

Voici donc la réponse de notre spécialiste, avec photos et références en plus.

Bon tricot

Les lavettes? On réfère toujours tout le monde à ce merveilleux site où il y en a pour tous les goûts...

La dernière mode est d'y ajouter du piquant en alternant le coton avec ce fil de polyester (disponible chez FabricLand) – pour mieux laver les assiettes ou pour un traitement spa – doux et vivifiant...

Notre préférence maintenant va au fil qui est un mélange synthétique comme le Cotton Cakes de Caron.

Et pourquoi pas l'utiliser pour faire une couverture de bébé pour les petits qui arrivent en été?

Gilles...

« Félicitations pour ta retraite! Ce fut un véritable plaisir de travailler « virtuellement » avec toi au cours de cette dernière année. Profite de ton temps libre pour te reposer, t'amuser, expérimenter, découvrir...et évite tout ce qui ressemble au travail ! Temps de repos bien mérité et temps de loisirs pour toi et Suzanne. Profite de chaque instant. »

- Marie



Évolution des identités collectives à travers les fêtes nationales

Les fêtes organisées par les États pour marquer leur naissance datent du XIX^e siècle: le 4 juillet américain depuis 1870 et le 14 juillet français depuis 1880. L'essai *Entre solitudes et réjouissances*, sous la direction de Joel Belliveau et Marcel Martel, retrace les origines et l'évolution de quatre fêtes nationales célébrées au Canada: le 24 mai, le 24 juin, le 1^{er} juillet et le 15 août.



Paul-François Sylvestre

Trois aspects particuliers sont abordés: « le contenu des fêtes nationales et les tensions qu'elles provoquent, la manière dont les francophones les célèbrent et, enfin, le rôle des États fédéral et provinciaux ». L'ouvrage couvre environ 150 ans, soit de la première société Saint-Jean-Baptiste en 1834 au rapatriement de la Constitution canadienne en 1982.

Le 24 mai

C'est en 1845 que le Parlement de la province du Canada adopte un projet de loi déclarant le 24 mai jour de la fête de la reine Victoria. C'est un prétexte pour valoriser la monarchie et les liens du Canada avec la Grande-Bretagne. Cette fête est doublée pendant un certain par une fête de l'Empire « pour infuser un contenu nationaliste à la première ».

En 1918, les francophones marquent toutefois leur opposition en créant la fête de Dollard en réponse à la fête de la reine Victoria et à celle de l'Empire. Adam Dollard-des-Ormeaux est un soldat français qui a vécu à Ville-Marie (Montréal). Il est mort en 1660 lors d'une expédition au cours de laquelle son groupe de 17 Français et

un nombre indéterminé de Hurons furent attaqués par des Iroquois au « long saut », un rapide de la rivière des Outaouais. Les historiens en ont fait « un archétype des valeurs chrétiennes et le sauveur de Ville-Marie.

Cette nouvelle fête ne franchira pas le cap des années 1960. C'est seulement en 2002 que le gouvernement péquiste de Bernard Landry désignera officiellement le lundi précédant le 25 mai de Journée nationale des Patriotes.

Le 24 juin

La Saint-Jean-Baptiste (24 juin) est célébrée pour la première fois en 1834 à Montréal. « Elle marie alors la foi catholique et la langue française comme fondements de la nationalité. ». Le livre nous apprend que le 24 juin est célébré à Toronto dès 1851, à Saint-Boniface dès 1854 et en Nouvelle-Angleterre dès les années 1860.

Notons que c'est en 1866 qu'un jeune garçon personnifie pour la première fois le saint patron lors d'un défilé, à Montréal. « Pour les organisateurs, il est primordial d'utiliser le défilé et les autres activités pour démontrer le vouloir-vivre collectif des Canadiens français en dépit de leur statut minoritaire et des pressions assimilationnistes. »

Le 24 juin ne devient pas une fête légale (chômée) avant 1925, et uniquement au Québec. Les auteurs notent que « la messe, la procession, les discours patriotiques, les jeux et les feux d'artifice sont autant d'outils qui furent déployés pour inciter les



Entre solitudes et réjouissances. Les francophones et les fêtes nationales (1834-1982), sous la direction de Joel Belliveau et Marcel Martel, essai, Montréal, Éditions du Boréal, 2021, 330 pages, 29,95 \$.

Canadiens français à fêter leur nationalité ».

Il faudra attendre l'élection du premier gouvernement péquiste, en 1976, « pour dépolitiser, décentraliser, et démocratiser l'organisation de cette fête ». En fait une fête laïque et civique qui inclut l'ensemble des Québécois, peu importe leurs origines ethniques.

L'ouvrage consacre tout un chapitre aux célébrations de la Saint-Jean-Baptiste en Ontario. On apprend que Pierre Elliott Trudeau et ses fils Alexandre et Justin ont assisté, en 1978, à la Saint-Jean de Vankleek Hill, dans l'Est ontarien; cela a attiré quelque 30 000 personnes. Il est fait mention que la Saint-Jean à Toronto cède sa place à la Franco-Fête en 1983.

suite en page 36 ➔

→ suite de la page 35

Le 1^{er} juillet

C'est en 1879 que le Parlement adopte le projet de loi faisant du 1er juillet un jour férié appelé *Dominion Day* en anglais et fête de la Confédération en français. À l'exception des célébrations des 50^e et 60^e anniversaires de la Confédération, en 1917 et 1927, le gouvernement fédéral s'occupe peu de promouvoir la fête du 1er juillet.

Quand John Diefenbaker devient premier ministre en 1957, le fédéral commence à s'occuper de façon active et constante de cette célébration. L'accent est surtout mis sur les origines britanniques du Canada.

Le retour des libéraux en 1963 change la donne. Les festivités sou-

ignent la présence des Autochtones et font la promotion du bilinguisme. Des artistes franco-canadiens participent au spectacle sur la colline du Parlement, lequel est télédiffusé à partir de 1961.

En 1968, Trudeau informe son cabinet que l'expression « fête du Canada » doit remplacer fête du Dominion ou de la Confédération. Ce n'est cependant qu'en 1982 que le 1er juillet devient légalement la fête du Canada. La même année, *Ô Canada* devient l'hymne national.

Le 15 août

Lors de la première Convention nationale acadienne à Memramcook (N.-B.) en 1881, les 5 000 délégués désignent le 15 août, jour de l'Assomption de la Vierge Marie, comme fête nationale. Deux

chapitres se penchent sur la fête des Acadiens. Il est souligné comment on est passé d'une fête religieuse et communautaire à une célébration du réveil économique acadien, pour enfin aboutir à une occasion *to share a good time* dans le Moncton multiculturel du XXI^e siècle.

La fête des Acadiens n'a jamais eu de signification stable, note-t-on. « De fait, rares sont les fêtes nationales à avoir été redéfinies si souvent en si peu de temps. »

En conclusion, les auteurs affirment que chacune de ces fêtes a pris des couleurs distinctes d'une région à l'autre. En faire un survol, c'était « une façon d'appréhender l'évolution des identités collectives et même des sensibilités politiques des francophones canadiennes ».

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

- Consommateur du Spectacle
du temps des sucres avec
M. André)



La clé d'un avenir sans violence envers les femmes âgées?

La sensibilisation.



À l'approche du 15 juin, Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF) tenait à sensibiliser la population ontarienne sur les formes de violences sexistes dont sont victimes les femmes âgées.

Quand on parle de violence faite aux femmes, dans les médias ou entre nous, on imagine souvent une jeune femme au visage boursoufflé; la violence envers les femmes âgées est un fléau qui évolue dans l'ombre. Pourtant, la violence conjugale n'a pas d'âge, et elle débute toujours sous forme de violence psychologique (p. ex. contrôle, manipulation, critiques, insultes, menaces). Selon [Statistique Canada \(2010\)](#), le taux de violence envers les femmes âgées est 34 % plus élevé que celui des hommes âgés. Soulignons également que la violence conjugale ne discrimine pas : elle touche toutes les femmes. Cependant, certains groupes de femmes sont plus à risque que d'autres, notamment les femmes racialisées, les femmes vivant en précarité financière, les femmes âgées, les femmes en situation d'itinérance, les femmes ayant des troubles de santé mentale, les femmes en situation de handicap et les femmes issues de la com-

munauté 2SLGBTQ+. Ces femmes sont souvent oubliées lors de discussions entourant la violence intime.

Pourquoi les femmes âgées sont-elles à risque de violence? De nombreux facteurs entrent en jeu, dont :

- **Âgisme et invisibilité des femmes âgées** : Une fois âgées, les femmes deviennent invisibles dans les médias, la culture populaire, etc. Cette dévalorisation de la femme âgée fait en sorte qu'elle se voit comme étant moins importante et la société banalise sa place en société ainsi que ses droits. De plus, plusieurs mythes persistent sur l'agression à caractère sexuel, dont l'idée qu'une femme âgée ne peut pas en être victime vu qu'elle ne répond plus aux critères sociétaux de beauté et de jeunesse. Pourtant, l'agression sexuelle est une prise de pouvoir qui n'a rien à voir avec la sexualité.
- **Situation de dépendance** : Les femmes âgées peuvent se retrouver dans une situation de dépendance aux soins ou aux services d'une personne, dépendance financière, physique, etc., ou en situation de dépendance auprès de leur conjoint violent, de leur fils, de leur préposé, ou autre personne qui s'occupe d'elle. Lorsqu'une personne en position d'autorité est violente, la dénonciation ainsi que l'accès aux services deviennent plus difficile. La femme va craindre qu'on ne la croit pas ou qu'elle perde un soutien indispensable à son bien-être.
- **Problèmes de santé** : Les troubles de mobilité, les facultés cognitives diminuées et les pertes de mémoire sont des facteurs de risque, car une femme âgée qui signale un comportement violent aura moins de chance d'être prise au sérieux.
- **Méconnaissance du problème par les professionnels et professionnelles de santé** : Il existe peu de ressources pour l'éducation et la prévention de la violence conjugale chez les femmes âgées.
- **Intersection des facteurs de risque** : Une femme âgée trans, racialisée, en précarité financière, en milieu rural, en situation linguistique minoritaire, etc. est plus à risque de subir de la violence.

Afin de lutter efficacement contre les diverses formes de violence auxquelles sont confrontées les femmes âgées, l'éducation et la sensibilisation sont d'excellents points de départ. Pour mieux comprendre ses manifestations, les particularités des formes de violence qui touchent les femmes âgées, leurs défis spécifiques et les effets des agressions sur les femmes âgées, découvrez les ateliers de formation gratuits offerts par [l'Institut de formation](#) en matière de violence faite aux femmes d'AOcVF.

suite en page 38 →

Agressions à caractère sexuel et femmes âgées

ATELIERS DE FORMATION EN LIGNE

ATELIER 201 : LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL CHEZ LES FEMMES ÂÎNÉES
ATELIER 202 : LES CONSÉQUENCES DES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL SUR LES FEMMES ÂÎNÉES

GRATUITS

institutdeformation.ca

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

INSTITUT DE FORMATION EN MATIÈRE DE VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

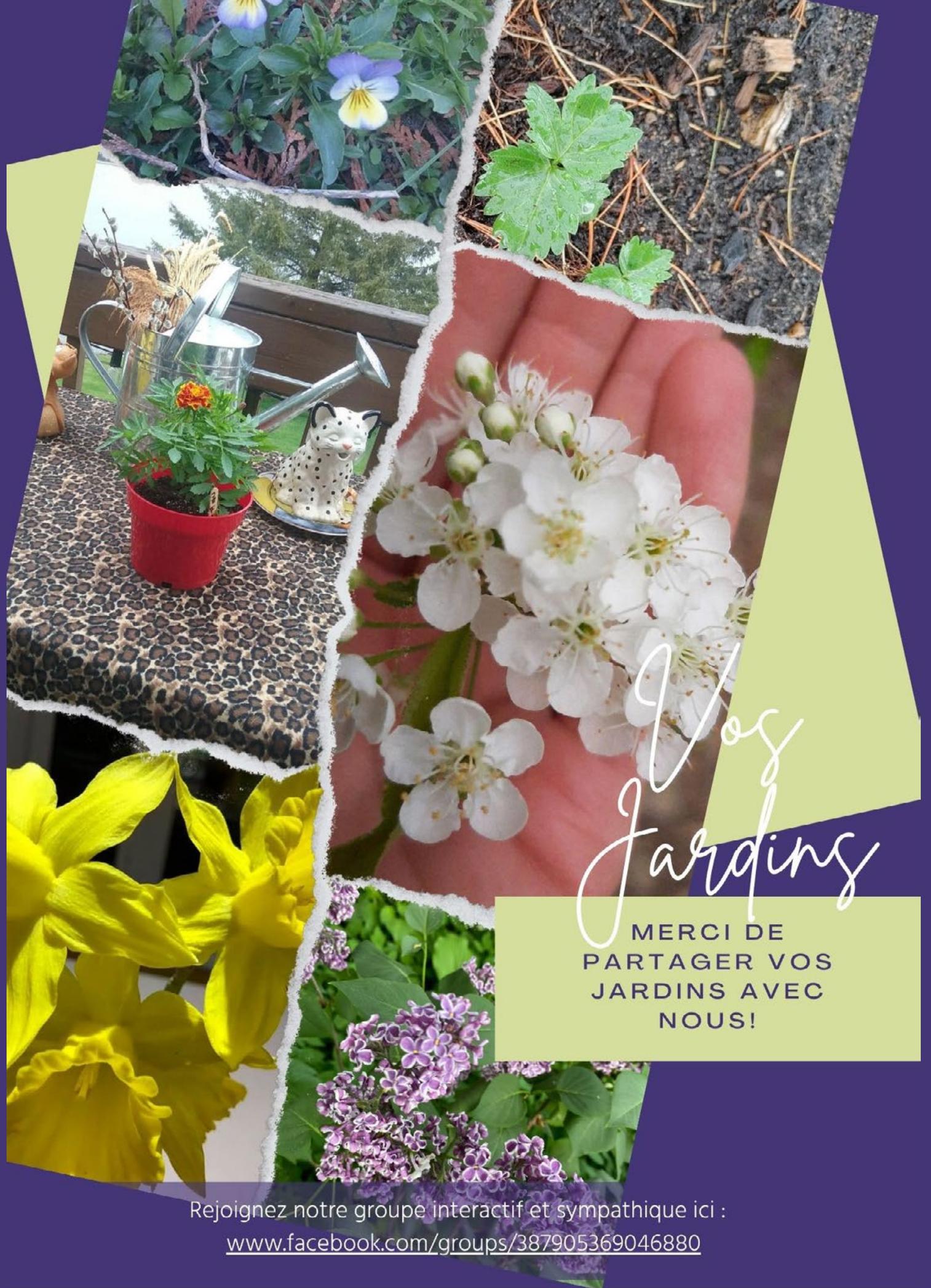
Pour d'autres outils à l'intention des femmes âgées en Ontario français, découvrez [cette ressource](#) mise sur pied par AOcVF.

Besoin de parler?

Fem'aide
TOUJOURS À L'ÉCOUTE
TEL 1 877 336-2433

La [ligne Fem'aide](#) est disponible en tout temps en Ontario : **1 877-336-2433**

Si vous remarquez que le conjoint d'une femme de votre entourage la rabaisse, qu'il parle tout le temps et domine la conversation, ou qu'il l'empêche de communiquer avec vous, ce sont des signes avertisseurs à la violence conjugale. Par ailleurs, si vous remarquez qu'une femme de votre entourage semble mal à l'aise en présence de son conjoint, qu'elle semble triste, seule, repliée sur elle-même ou craintive, qu'elle semble malade plus souvent, ou qu'elle trouve des excuses à son comportement, il est temps d'agir. La violence conjugale est souvent invisible. Apprenez à [VoirLaViolence.ca](#).



Vos Jardins

MERCI DE
PARTAGER VOS
JARDINS AVEC
NOUS!

Rejoignez notre groupe interactif et sympathique ici :
www.facebook.com/groups/387905369046880

Souvenirs de notre circuit en Sicile en octobre 2017

Voyage d'un groupe de la FARFO accompagné par Francine Poirier



Qu'espérer d'un premier voyage ou d'un vingtième voyage en Europe? Assouvir sa soif de découvertes impressionnantes et de vins artisanaux ou renommés, grimper montagnes et volcans, déguster des mets locaux, frais et goûteux, s'emplir le cœur de rencontres inoubliables... La Sicile saura-t-elle remplir toutes ces aspirations?

C'est aujourd'hui le 1^{er} octobre et notre groupe de 25 voyageurs enthousiastes s'apprête à s'envoler vers la Sicile. Trois vols :- Ottawa -Toronto, Toronto- Rome et Rome-Palermo. Heureusement que nous avons accès à un superbe salon à l'aéroport de Rome – l'attente est beaucoup plus agréable!

Palermo nous accueille à la noirceur, mais peu en sont offusqués, car après un bon souper, Morphée nous tend les bras! C'est le lendemain que nous avons l'occasion d'apprécier ses charmes.

Moi qui croyais trouver une ville chaotique; au contraire, on déambule agréablement sur une rue piétonnière – via Maqueda – pour se rendre à Quattro Canti et ses quatre édifices baroques ornés de fontaines et de statues. Mon coup de cœur : le marché grouillant au possible où les courgettes atteignent des longueurs astronomiques!

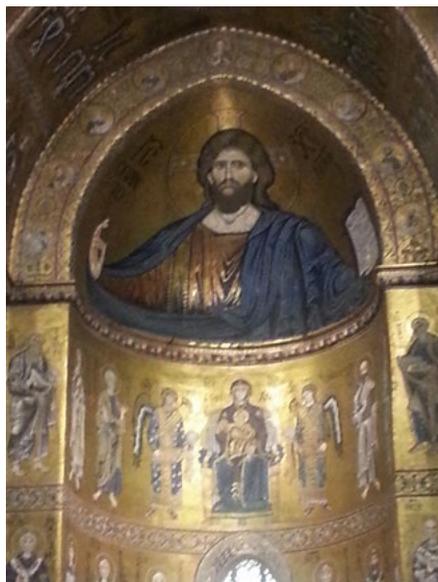
Nous tombons ensuite sous le charme de **Monreale**, sa **cathédrale** et son cloître. Le splendide Duomo est considéré le chef-d'œuvre de l'art sicilien du Moyen-Âge. Avec raison! 6430^{m²} de **mosaïques sur fond doré** racontant l'Ancien et le Nouveau Testament en mettent plein la vue. Le souper de bienvenue est un succès : des fruits de mer et du vin à volonté dans une atmosphère décontractée. Ça promet!

Le 4 octobre : Trois heures de route en fin de journée pour atteindre Agrigente, mais avant... quelles belles expériences!

suite en page 41 →



Cathédrale de Monreale



mosaïques cath.
Monreale

→ suite de la page 40

La montée en lacets pour atteindre **Erice**, ville plus que millénaire qui surplombe la mer et le cap San Vito; le dîner dégusté à l'extérieur tout près de **marais salins** pittoresques avec d'énormes tas de sel protégés, dirait-on, par un moulin à vent ; la dégustation de **marsala** dans la ville qui porte son nom et où les vignobles datent du XVIII^e siècle.

Le 5 octobre : Journée d'antiquités. Le ciel s'éclaircit pour nous permettre d'admirer **Agri-gente** et la fameuse Vallée des temples, où plusieurs temples construits en tuf arénifère au Ve siècle av. J.C. (durant la période de splendeur de la Grande Grèce) émerveillent encore les touristes du XXI^e siècle, surtout **le Temple de la Concorde**, au centre de la colline et en parfait état de conservation.

En après-midi, nous visitons la charmante localité de Piazza Armerina, entourée d'amandiers et d'oliviers, et la célèbre **Villa romaine del Casale**, la demeure de chasse d'une famille noble du IV^e siècle, où les mosaïques remarquables couvrent plus de 3500m².

Le 6 octobre : Par une belle journée azurée et chaude, nous arrivons à **Noto**, une ville de 24 000 habitants avec 50 églises qui vibrent de l'architecture baroque. L'Église de Santa Clara et les monastères affichent une architecture douce et simple.

La cathédrale San Nicolo est le cœur de la ville et ses « gradinara », marches très larges à plusieurs paliers, invitent tous les habitants. Nous arpentons ensuite la rue piétonnière et y dégustons un lunch sous le soleil avant de faire quelques courses.

La journée se termine à l'Hôtel Venus Sea Garden par une baignade pour certains, du repos pour d'autres et une réception en bord de mer, digne de nos amis et de Francine, notre dévouée accompagnatrice.

Le 7 octobre : Les explications détaillées de Tania, notre guide érudite, nous permettent d'apprécier les sites de l'antiquité grecque à **Syracuse**. D'abord, le « teatro greco » le plus grand de la Sicile, (15 000 places) a presque tout perdu de sa structure d'origine et fut abandonné du Ve au XVI^e siècle. Seuls les gradins ont survécu aux dommages de l'eau et du temps.

suite en page 42 →



marais salins



Agri-gente - temple de la Concorde



Mosaïques romaines

Agri-gente - temple de la Concorde



Le volcan Etna

→ suite de la page 41

L'«orechio de Dyonysus » (une grande fente dans la roche) tire son nom d'une ressemblance à une oreille liée au culte de Dyonysus : sa forme en S permettait d'écouter des conversations sans se faire remarquer. Nos chanteurs ont vérifié la sonorité – magnifique! Le **tempio di Apollo** servait aux combats des gladiateurs et des bêtes.

Nous avons ensuite visité à pied l'île Ortagio, la vieille partie de Syracuse, aux ruelles étroites débordant d'activité. La promenade se termine lentement le long de la mer aqua tout en admirant les yachts luxueux.

Le 8 octobre : Journée de splendeur ! Nous avons arpenté l'**Etna**, le plus grand volcan actif de l'Europe. Certains d'entre nous avons escaladé jusqu'aux cratères Sylvestre (1986) et Capannina (2001) - avec vue panoramique imprenable de petits villages et bien sûr de la mer Ionienne.

En après-midi, quoi de mieux qu'une visite guidée de la ville de Taormina, un joyau sicilien fondé au Ve siècle av. J.C. par des exilés grecs de l'île de Naxos. **Taormina**, perchée sur une terrasse naturelle sur le Mont Tauros, est très prisée par les touristes, surtout son théâtre gréco-romain. Imaginez un instant! Assis dans les gradins du théâtre antique en observant sa toile de fond : le Mont Etna et la mer Ionienne. Un moment mémorable !

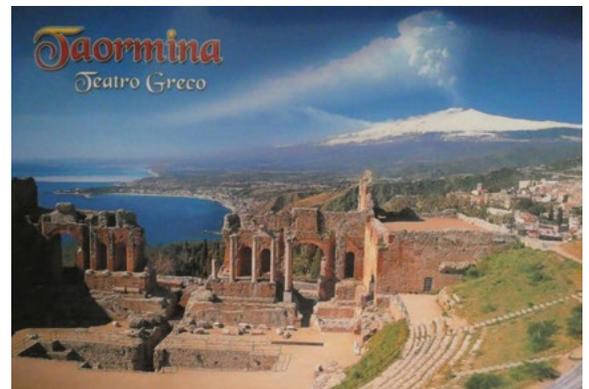
On revient les yeux et le cœur remplis de beauté ... et de gratitude d'avoir la chance de vivre de telles expériences en bonne compagnie. À la prochaine!

Un grand merci à notre photographe, Marie-Lise Bisson et aux collaboratrices à ce texte. Souhaitons-nous de bientôt revoir ces endroits remarquables partout sur notre grande planète. Bon été, chers amis!



Tempio di Apollo
Secolo VI a.C.

Syracuse- temple d'Apollon



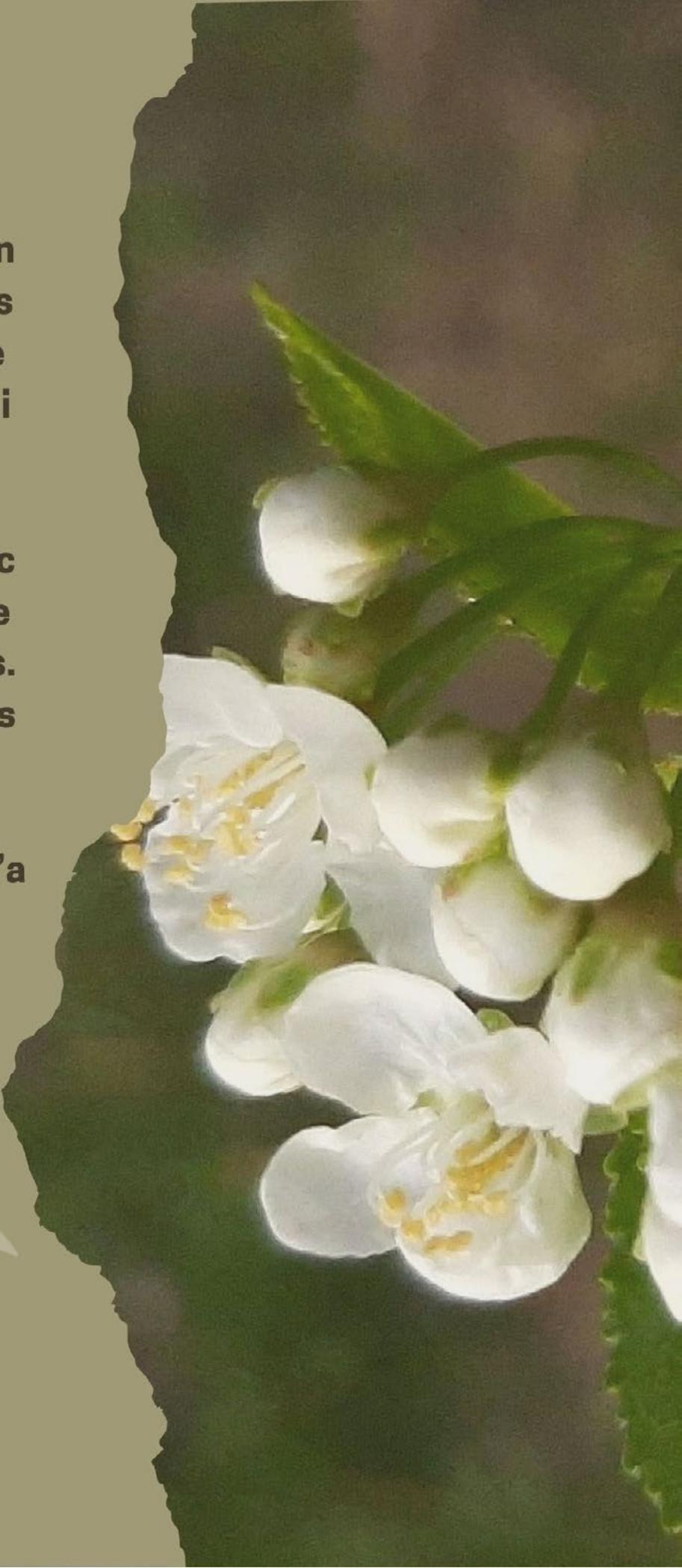
Taormina



Ruelle typique

« La preuve d'un vrai leader, c'est quelqu'un qui laisse les membres de son équipe voler de leurs propres ailes; qui appuie, mais qui a confiance dans ceux qui l'entourent et donc les encourage à être le meilleur d'eux-mêmes. Voilà, ce que j'ai le plus apprécié de travailler avec Gilles. Un véritable leader qui m'a aidé à remettre le souffle dans mes voiles. Merci Gilles! »

Mireille



Suivez la guide... de Toronto

TOP-10 pâtisseries de Toronto



Nathalie
Prézeau

S'il y a un type de commerce qui a traversé la pandémie sans trop perdre de plumes, c'est définitivement celui des pâtisseries, jugées (à raison) essentielles!

Voici donc la TOP-10 liste de mes pâtisseries préférées dans Toronto (en fait 9 + une adresse au Nord de Toronto). Il y en a bien d'autres, mais je les ai choisies parce qu'elles offrent aussi l'occasion de découvrir différents quartiers de la ville en faisant de belles balades. Elles servent toutes du café.

Attention! Il n'est pas rare qu'une bonne adresse se fasse vider de ses viennoiseries avant 11 h, et de ses pâtisseries vers 14 h. Mieux vaut se pointer tôt.

Duo Pâtisserie

www.duopatisserie.com (230 Commerce Valley Drive E, Thornhill)

Ceux qui arrivent du nord, par l'autoroute 404, devraient vraiment profiter de cette pâtisserie supérieure de tradition française avec une touche japonaise. Moi, je conduis souvent la demi-heure pour m'y rendre de Toronto! Comment une si petite place peut-elle produire autant de variétés de viennoiseries et de pâtisseries ambitieuses? De vrais petits chefs-d'oeuvre! Ils font aussi des croissants jambon fromage, des gâteaux complets, du chocolat, des biscuits, des madeleines, des confitures...



On peut compléter cet arrêt avec une balade pour explorer le parc de German Mills Meadows (à 10 minutes en voiture au sud de Duo).



Mon K Pâtisserie

www.monkpatisserie.ca (1040 Coxwell Ave, East York)

Cette pâtisserie est la meilleure dans l'est de Toronto! J'y retourne souvent pour ses viennoiseries et pâtisseries délectables. Ils font aussi une excellente baguette. C'est le stop parfait avant ou après une balade le long de la Taylor Creek.

Le parc de Taylor Creek est 5 minutes de marche de Mon K (on peut aussi se garer près du parc). Au bout de O'Connor Drive, il y a le petit parc de Cullen Bryant. Au fond se trouve un long escalier donnant un accès à Taylor Creek.

Zane

www.zanepatisserie.com

(753 Queen St E, dans le quartier The Beach)

Accrocher un croissant chaud de Zane avec un café avant de se rendre sur la plage Woodbine est une excellente façon de commencer la journée. Ils font très bien les classiques français: croissants, pains au chocolat, tartelettes de fruits et même des madeleines. Vous pouvez descendre la rue Joseph Duggan faisant face à Zane pour rejoindre la plage Woodbine à 400 mètres de là. On peut aussi se garer près de la plage.



suite en page 45 ➔

→ suite de la page 44

Bobbette & Belle

www.bobbetteandbelle.com (1121 Queen St E, dans le quartier Leslieville)

Une des plus jolies boutiques gourmandes de Toronto, Bobbette & Belle se spécialise dans les macarons et les cupcakes décadents. Ils servent aussi des gâteaux et biscuits et les meilleurs scones aux bleuets en ville.

Pendant que vous y êtes, faites un petit saut à 2 minutes de marche au nord de Bobbette & Belle sur l'avenue Bertmount, pour voir la Dollhouse. Vous ne pourrez la manquer, elle est couverte de jouets! On se balade ensuite le long de Queen, en allant vers l'ouest, pour faire du lèche-vitrine.



Le Beau Croissanterie

www.lebeaulab.com (665 Dundas St E, dans le quartier Regent Park)

Le nouveau Regent Park est un exemple d'excellence de développement urbain de Toronto. Il a remplacé la catastrophe des années 70, qui avait fait de ce quartier un ghetto replié sur lui-même. Conçu en restant bien ancré dans les besoins de la communauté locale, il comprend des solutions de logement variées et des infrastructures superbes.

Le Beau fait belle figure dans ce quartier. L'élégante croissanterie sert des croissants et des pâtisseries sophistiqués, chers, mais raffinés.

Emily Rose Cafe

www.facebook.com/emilyrosecafetoronto

(721 Palmerston Ave, dans le quartier Seaton Village)

Un petit bijou en plein coeur d'un quartier résidentiel! Devant leur comptoir, il vous faudra choisir entre des roses de pain aux bananes avec glaçage de dulce de leche, des scones aux bleuets et chocolat blanc, des gâteaux danois aux noix de Grenoble, des mini Bundt au citron... On mange le tout dans le petit Vermont Square Park, un peu plus au nord sur Palmerston. Ensuite, on explore les rues et ruelles de ce quartier sympathique. Les amateurs d'art de la rue voudront voir la Perly Family Lane (à l'ouest du parc), exposant une quinzaine d'oeuvres sur ses portes de garage.



Nadège

www.nadege-patisserie.com

(780 Queen St W, dans le quartier Trinity-Bellwoods)

Cette pâtisserie artisanale de luxe est la grande dame des hauts lieux pour foodies. Chaque pâtisserie est une petite oeuvre d'art. On hésite à croquer dedans! Mais on le fait tout de même. De plus, elle se trouve juste à côté d'un des plus beaux parcs de Toronto, Trinity-Bellwoods, qui comprend un vallon caché, d'où l'on a une vue étonnante de la Tour CN.

suite en page 46 →

→ suite de la page 45

The Merseyside

www.themerseyside.ca (2413 Dundas St W, dans le quartier West Bend)

Les scones... les brioches à la cannelle... les sandwichs grilled cheese... le Merseyside a beaucoup à offrir. Et pour ajouter au plaisir, il se trouve à côté du West Toronto Railpath, un sentier de 2-km construit sur une ancienne voie ferrée. Pour s'y rendre, on emprunte le pont piétonnier au nord du café. Les viaducs de Dupont et de Bloor, accessibles du Railpath, sont bardés de murales.



Pâtisserie 27

www.patisserie27.com (401 Jane St, dans le quartier Baby Point)

Cette petite pâtisserie prépare des croissants et des pâtisseries françaises impeccables! La rue Baby Point (du côté ouest de Jane) traverse le quartier chic Baby Point. Entre les numéros 94 et 98, il y a un accès caché menant aux longs escaliers du parc Magwood, qui longe la rivière Humber. Si vous marchez 1.5 km vers le sud le long de cette rivière, vous atteindrez le parc Étienne Brûlé. Si vous choisissez plutôt de marcher vers le nord, vous croiserez les très beaux James Gardens, 3 km plus loin.

Fleur du jour

www.fleurdujour.ca (603 St Clair Ave W, dans le quartier Wychwood)

Fleur du jour est une petite pâtisserie française aux viennoiseries délectables et aux prix un peu plus abordables que dans les autres grandes pâtisseries. Il se trouve à quelques minutes de marche de Wychwood Barn, un ancien atelier de réparation de streetcar (descendez Wychwood Ave depuis St Clair). Au bout de la rue vous attend l'enclave de Wychwood Park. On se croirait à la campagne dans ce quartier résidentiel comprenant quelques-unes des rares rues privées de Toronto (dans lesquelles on a le droit de marcher). Il abrite un joli étang, des grands arbres matures et de fort belles propriétés.



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.

Gilles...

« Travailler avec et non pour, c'est l'une des nombreuses leçons que j'ai apprises auprès de toi Gilles. Tu as su dès le premier jour comment me guider dans mon travail et tu m'as permis de me sentir à l'aise dans cette équipe, Et surtout tu m'as permis de voir à quel point ce que nous faisons est important. Merci pour tout et profitez de cette liberté avec Suzanne. »

- Olivier



Le clin d'œil d'Anne Patenaude

Si ma grand-mère...

Si ma grand-mère avait été l'entraîneuse pour les Canadiens de Montréal dans les années 70, ils auraient gagné toutes les parties qu'ils avaient jouées. Aucune défaite. Si ma grand-mère avait été le coach, la glace aurait été toujours frottée, les gilets repassés, les patins aiguisés et les bâtons repeints après chacune des joutes. Après plusieurs sessions d'entraînement rigoureux, elle aurait démontré une foi sensationnelle en son équipe, en tenant le chapelet. Elle avait une conviction profonde en SON équipe. Par contre, s'ils ne jouaient pas « comme du monde », elle les aurait menacés avec la cuillère de bois et chicanés tout comme elle le faisait dans notre petit salon lorsqu'ils ne jouaient pas bien. Quelques fois, elle cessait de regarder la joute et fermait la télévision. Elle disait qu'ils ne méritaient pas son temps car ils ne savaient pas bien jouer!!!

Jeannette (Piché) Marion aurait servi du sucre à la crème lorsqu'ils avaient bien joué, si elle avait été le coach. Elle aimait beaucoup les suivre à la télévision, seulement lorsqu'ils jouaient bien. Frank Mahovlich, Yvan Cournoyer, Guy Lafleur, Jean Béliveau...quelques-uns qui se sont faits réprimander par ma grand-mère à la télévision. Scotty Bowman...ôte-toi de là!!!! Il n'aurait eu aucun droit de parole.

Si tout ceci se serait réalisé, il aurait fallu beaucoup de glace les soirées que les joueurs ne jouaient pas bien, non pas pour se pratiquer davantage au hockey, mais plutôt pour couvrir les plaies bleues qu'ils auraient eues après la joute.

Selon elle, il fallait être digne de porter le gilet des Canadiens de Montréal. Pour porter le bleu, blanc, rouge,

on devait être de bons joueurs de hockey. Le Tricolore était un symbole de fierté et d'appartenance. Même Roch Carrier en a écrit une histoire.

Les gilets bleu, blanc et rouge ont gagné la Coupe Stanley en 1976. Je crois que ma grand-mère communiquait avec les joueurs, par osmose.

L'heure du souper

Chez nous, le souper était à 5 heures...pile. Papa arriva vers 4h45. S'il avait la malchance de s'allonger sur le sofa, il ronflait dans deux secondes et demie. Je n'ai jamais compris comment il pouvait réussir à faire cela. Tout le bruit et le vacarme de mettre la table, et la télévision dont le volume était élevé. J'imagine qu'il était très fatigué!

Nous avons une petite table de cuisine. Nos places étaient assignées. Paul et moi avions un petit banc vert derrière la table. On devait partager...parfois, je crois qu'on aurait dû tracer une ligne pour indiquer la moitié car il prenait beaucoup de place sur le banc. Heureusement, que j'étais plus petite que lui car je l'aurais souvent battu.

Maman servait les assiettes. Il n'était pas question qu'on se lève pour défaire le système. La cuisine était trop petite pour avoir neuf personnes qui essayent de servir leur assiette. « Pas dans son assiette! » Pas question...assis et prépare-toi pour manger. Maman ne faisait jamais assez de spaghetti. Très souvent, disons que presque chaque soir, par le temps que maman s'assoitait, nous avions terminé le repas.

Pendant le repas, tout le monde parlait. Nous n'avions pas « la langue dans nos poches! » et en se frottant les coudes, bien sûr. Lucie était la plus chanceuse car elle avait la chaise haute donc, sa propre chaise. Si une

personne était absente, à cause d'une activité quelconque, nous le savions car nous avions plus de place...pas sur le banc par contre.

Le dimanche était d'autant plus spécial car le repas était toujours plus élaboré. (C'était comme si Maman ne passait pas suffisamment de temps dans la petite cuisine). C'était toujours si délicieux, avec un dessert. Maman avait vraiment le talent de prendre une tasse d'eau et d'en faire de la magie. Faire tout un repas avec rien...voilà une qualité dont je n'ai pas hérité dans mon ADN. Je crois qu'elle a été l'inspiration pour Julia Child.

Nous n'avions pas de lave-vaisselle. C'était un luxe pour les personnes ayant une grande cuisine et de l'argent. Nous n'avions ni un, ni l'autre...mais nous avons beaucoup de personnes qui pouvaient aider à nettoyer la cuisine. Pour ranger, on pourrait dire que nous avons « du pain sur la planche ». Malgré les argumentations et les plaintes, le travail se faisait...laver et essuyer la vaisselle, passer le balai, essuyer les comptoirs, replacer les chaises. Étant une des plus jeunes, je fus beaucoup épargnée de ces « jobines » de la maison.

Cinq heures. On dit qu'il est « toujours cinq heures en quelque part ». Cette expression me rappelle papa qui se leva du sofa pour se faire servir à la table.

L'heure du repas.

Le temps de manger.

L'heure animée.

L'Angélus de la famille Patenaude.

Maintenant, lorsque maman vient rester chez moi, nous mangeons notre souper à six heures. Je ne suis pas aussi organisée qu'elle l'était, et, tristement, je n'ai pas hérité de son talent de cuisinière.



Anne Patenaude-Dlugosz

Chez nous on dit...



TESTEZ VOS CONNAISSANCES DES EXPRESSIONS ET MOTS FRANCO-ONTARIENS

1. Y mouille à siaux :

- Il pleut comme si l'on versait l'eau d'un seau.
- Il trempe son pantalon dans un seau d'eau.
- Il mesure son parterre à l'aide de seaux.

2. Patente :

- Un objet sans grand valeur.
- Un outil pour enlever les mauvaises herbes d'un jardin.
- Une licence sur un objet unique.

3. Être aux p'tits oiseaux :

- Une attaque par un groupe d'oiseaux.
- La vision qu'on a lorsqu'on se frappe la tête.
- Le sentiment d'être heureux.

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

Solutions: 1 : a 2 : a 3 : c

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%



Gilles, je t'ai rencontré pour la première fois lors de mon entrevue pour la FARFO, et j'y ai trouvé une personne très calme, confiante et qui présente ses idées de manière pédagogique et accessible. Pour cela dans ma tête, Gilles et le travail faisaient une partie intégrante indissociable de mon nouvel emploi. C'est pourquoi, quand tu as annoncé ton départ à la retraite, j'étais triste de voir partir un collègue auquel j'ai apprécié très rapidement les nombreuses qualités. Ton attention envers les gens, ton écoute et ton leadership positif font de toi une personne qui se distingue vraiment.

Merci beaucoup pour ta confiance et pour l'espace que tu m'as donné pour trouver mon chemin au sein de l'équipe formidable de la FARFO. Mais nos routes continueront de se croiser et de travailler avec toi sur des projets de peintures. Tu as un sens très développé pour l'art et tes « atmosphères bleues » témoignent de ton talent. Bonne chance pour tes projets futurs.

Samia





Vos Jardins

MERCI DE
PARTAGER VOS
JARDINS AVEC
NOUS!

Rejoignez notre groupe interactif et sympathique ici :
www.facebook.com/groups/387905369046880

MERCI À NOS COLLABORATEURS DE JUIN

+ Suzanne Bélanger-Fontaine

+ François Bergeron

+ Jean-Rock Boutin

+ Madeleine Hébert

+ Johanne Leroux

+ Suzanne Lesage

+ Éric Mazaré

+ Anne Patenaude-Dlugosz

+ Jacqueline Pelletier

+ Francine Poirier

+ Nathalie Prézeau

+ Isabelle Leclerc

+ Paul-François Sylvestre

+ Et tous les autres qui contribuent chaque mois

Sans oublier l'équipe de la FARFO :

Samia Ben Saleh, Marc Chénier, Lynne Dupuis, Nicole Fortin, Andréanne Gougeon, Micheline Lalonde, Marie Lanthier-Di Sanza, Olivier Lechapt, Mireille Roy

Mot de la fin

Le titre est approprié, car, après trois ans à la barre du Vivre+, je prends une longue pause de bénévolat. Le renouveau du magazine a été une expérience incroyable. Cela m'a permis de mettre mes amis à contribution, de me faire de nouveaux et nouvelles amies, et de développer des relations qui vont nourrir ma retraite pour longtemps.

Le parcours des dernières années nous a menés à une plateforme d'échange et de partage entre nous, franco-ontariens. Je remercie les collaborateurs, mais surtout les lecteurs qui ont fait que nous sommes passés d'une centaine par mois à plus de 11,000 lecteurs. C'est le beau travail d'équipe de tous les bénévoles, collaborateurs, et l'appui de la FARFO qui nous a donné ce résultat.

Je remercie donc tout le monde pour cette expérience unique, et je vais avoir le plaisir de lire le Vivre+ sur ma terrasse avec un bon café, comme tout le monde.

Au plaisir,

editricevivreplus@farfo.ca

