

Septembre 2021

LE MAGAZINE

VIVRE



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



« L'automne est un deuxième ressort
où chaque feuille est une fleur. »

- Albert Camus

DANS CE NUMÉRO

- P.2 → **Mot du président**
- P.3 → **Éditorial**
- P.4 → **Message du directeur général**
- P.5 → **Programmation Connect Vivre+**
- P.6 → **La retraite? Pas encore!**
- P.7 → **Bienvenue Michel!**
- P.8 → **Soutien juridique aux personnes âgées**
- P.9 → **Une vérité fictive sur les jumelles Dionne**
- P.10 → **Animez un atelier sur le bénévolat**
- P.11 → **Les clubs sociaux après la pandémie**
- P.12 → **Au coeur des artistes**
- P.13 → **Le clin d'oeil d'Anne Patenaude**
- P.14 → **Recette de zucchini suprême**
- P.15 → **Prévention de la maltraitance envers les aînés**
- P.17 → **Centre francophone de Hamilton**
- P.18 → **Prendre soin d'une personne âgée**
- P.19 → **Le Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes**
- P.20 → **Renseignements pour les électeurs**
- P.22 → **Le vieillissement et la santé mentale**
- P.23 → **La Journée des grands-parents**
- P.24 → **AGA de la FARFO régionale de l'Est**
- P.25 → **Le Centre des services à la famille cherche une direction générale**
- P.26 → **Des nouvelles de PR Transpo**
- P.27 → **Devenez bénévole!**
- P.28 → **Les grands explorateurs**
- P.29 → **Suivez la guide de Toronto**
- P.32 → **Échanges interculturels et intergénérationnels**
- P.33 → **Abonnez un jeune à l-express.ca pour les élèves**
- P.34 → **Des postes de bénévoles champions**
- P.34 → **Merci à nos collaborateurs**

Le mot de Jean-Rock!

Le Conseil d'administration de la FARFO accueille sa nouvelle direction générale

Le conseil d'administration de la Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO) est fier d'accueillir Michel Tremblay à la direction générale de la FARFO. Cette nomination arrive au terme d'un processus rigoureux de dotation.

Michel détient une vaste expérience en leadership et nous sommes convaincus qu'il saura propulser la FARFO encore plus loin vers un avenir meilleur pour toutes les personnes aînées et retraitées francophones de l'Ontario. Ses connaissances approfondies des secteurs du vieillissement, des personnes aînées francophones, de la santé communautaire ainsi que son expérience des réseaux par et pour les personnes âgées en milieu minoritaire francophone, représentent des atouts précieux pour l'avenir de la FARFO.

M. Tremblay s'est dit très fier de rejoindre la FARFO, ses membres et son équipe et d'apporter une vision positive du vieillissement. Il croit fermement à promouvoir un vieillissement qui met l'accent sur le soutien des gens à maintenir leurs capacités fonctionnelles et leur qualité de vie, et ce en français.

Michel est entré en poste le 9 août dernier. De la part de tout le Conseil d'administration de la FARFO, bienvenue Michel et au plaisir de collaborer avec toi.

Jean-Rock

Président du Conseil d'administration de la FARFO



Éditorial

Nous voilà déjà ou enfin à la rentrée. Cette rentrée doublement vaccinée devait nous apporter une normalité qui nous a terriblement manquée. Et pourtant nous nageons encore dans l'incertitude.

Le variant Delta, la vaccination des enfants, la non-vaccination des autres, les voyages sont limités et à la limite, les voyageurs sont jugés téméraires, nos repères se déplacent continuellement. L'inquiétude, qui devait être temporaire, fait désormais partie du quotidien.

Et la solitude prend davantage de place. Trop peut-être. Les rencontres sociales demeurent en grande partie virtuelles, nos programmes culturels en direct sur Internet.

J'espère que l'été a été porteur de rencontres de familles, de souper entre amis et de moments de réjouissances. Est-ce que vous en avez profité pour voir du pays, faire un petit détour en Acadie, ou une longue randonnée sur les grandes plaines de l'Ouest? Sur mes comptes de médias sociaux, j'ai vu grand-maman embrasser sa petite-fille pour la première fois, trois générations d'hommes pour un weekend à la pêche, un groupe d'ados autour d'un feu, au chalet.

Retour à l'automne, le café épicié, les gros chandails, les marches dans l'air frais et piquant. L'automne, la saison préférée de plusieurs. C'est aussi là où on se trouve nous-mêmes, dans le cycle de la vie, jeune retraitée ou retraité bien installé, nous sommes définitivement dans notre troisième saison. Et je me demande bien comment

j'en suis arrivée là!

Tout le monde le dit, le temps passe vite, trop vite. On ne réalise pas la rapidité à laquelle notre vie nous coule entre les doigts. Jusqu'à ce qu'on se mette à lire la revue *Vivre+* et ensuite, à en écrire les éditoriaux.

Une vingtaine d'années à Radio-Canada comme journaliste puis chef des nouvelles, une quinzaine d'années en communications au Commissariat aux langues officielles, un saut au *Fonds d'appui stratégique aux médias communautaires*, un programme 'par et pour' les médias communautaires de langues officielles et maintenant à mon propre compte, j'ai gagné ma vie à écrire.

J'ai publié mon premier recueil de poésie *Souffles de cathédrales*, à l'automne 2017 et une nouvelle dans le recueil collectif *Racontez l'Est ontarien*, publié aux Éditions David en 2019. Je suis présidente au conseil d'administration des Éditions l'Interligne à Ottawa et j'ai signé plusieurs éditoriaux de la défunte revue culturelle *Liaison*.

Originaire de Hearst dans le Nord de l'Ontario, j'ai habité Sudbury pendant plus de 25 ans, puis départ vers Ottawa en 2008 avec un atterrissage à Orléans. Depuis deux ans, aux premières lueurs de mon automne, j'habite le village d'Alfred, dans l'Est ontarien où je retrouve la même convivialité que dans mon village natal.

La seule constance dans nos vies c'est bien le changement. Changement de gouvernement, change-

ment de protocoles, changement dans les activités ou dans la livraison de ces activités. Personne n'aurait pensé il y a deux ans qu'un simple virus viendrait virer nos vies à l'envers. Nous nous devons, cependant, de faire contre mauvaise fortune, bon cœur.

La FARFO a un nouveau directeur général, Michel Tremblay, en poste depuis le début août. Le Canal *Vivre+* et *Connect Vivre+* présentent une nouvelle programmation adaptée plus que jamais, à la réalité des personnes âgées de l'Ontario.

Les éditoriaux suivront les grands courants de l'actualité des dix prochains mois, avec l'intention d'offrir des opinions ou des prises de position qui reflètent un regard moderne sur notre société et ses systèmes. Nous cheminerons ensemble pour mieux comprendre des dossiers et des enjeux de plus en plus complexes, à apprivoiser des concepts qui hier, nous étaient étrangers.

Nous avons un bon bout de chemin à faire ensemble, à commencer par cette étrange rentrée 2021 ou j'ai l'impression que le gros bon sens sera encore mis à l'épreuve!

Mais d'abord, croquons dans cette belle pomme rouge qu'est le mois de septembre. Donnons le coup d'envoi à une nouvelle saison, célébrons la Journée des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes et profitons des récoltes que nous offre la vie.

– Mireille Groleau,
éditorialiste



Message du nouveau directeur général

Permettez-moi d'abord de saluer tous les lecteurs et lectrices du Vivre+ et se fixer un rendez-vous régulier pour échanger dans ces pages. Je suis très heureux d'avoir été sélectionné pour le poste de la direction générale de la FARFO. Je voudrais être au service de ses membres et de toutes les personnes aînées francophones partout en Ontario. Je remercie le Conseil d'administration de sa confiance.

Je voudrais remercier mon prédécesseur, Gilles Fontaine, pour avoir obtenu les ressources nécessaires pour permettre à la FARFO de s'épanouir et de réaliser plusieurs projets. Je voudrais mentionner le Livre blanc sur le vieillissement qui nous sert de feuille de route, et le positionnement de la FARFO comme organisme crédible et incontournable pour représenter les intérêts des personnes aînées francophones de l'Ontario.

Comme entrée en matière, j'ai pensé faire connaissance et me présenter. Il y a quelque temps, une amie m'a demandé ce qui m'a amené à vouloir aider les personnes âgées dès l'âge de 19 ans. Voici en gros ce que je lui ai dit.

J'ai grandi entouré de mes grands-parents et d'adultes tous et toutes plus âgées que moi. Mes parents ont toujours insisté pour qu'on respecte les plus vieux et surtout qu'on les vouvoie. Je me souviens d'une voisine qui nous gardait quand on était jeune et que j'aimais bien visiter. Cette dame me racontait des histoires et des anecdotes de vie. Je ne m'ennuyais jamais quand j'allais la visiter. En vieillissant, elle a été obligée de « casser maison » pour aller habiter dans une maison de chambres et ensuite elle a été admise dans un foyer de soins comme on disait dans le temps. J'ai toujours continué à la visiter. Lors de ces visites, elle

aimait bien m'amener visiter l'étage des malades et me présenter les femmes qu'elle disait aider.

Durant mes années de collège, j'ai choisi de me diriger vers le développement international et je me suis joint aux Pères blancs d'Afrique. Cette décision m'a amené à Ottawa. Après la première année, mon supérieur m'a recommandé de prendre une année sabbatique avant de poursuivre mon cheminement. Je me suis trouvé un travail au Centre d'accueil Champlain, un foyer francophone où j'ai obtenu un poste d'aide-infirmier à temps complet en soirée. Comme je ne connaissais pas beaucoup de gens à Ottawa, je me rendais beaucoup plus tôt que prévu au Centre d'accueil et j'en profitais pour rencontrer les résidentes et résidents, jaser avec eux et organiser des activités bénévolement. L'année suivante, on m'a offert le poste de coordonnateur des activités et des bénévoles. J'y suis resté pendant près de 10 ans. Cette expérience a été marquante.

Au cours des années suivantes, j'ai travaillé, comme employé rémunéré et comme bénévole, dans des organismes de maintien à domicile, des services de soutien et d'hébergement pour des personnes âgées ou celles ayant un handicap physique, des établissements de soins de longue durée et des organismes communautaires.

De 1990 à 1998, je fus nommé cadre supérieur à la Division des soins de longue durée du ministère de la Santé : 6 ans à North Bay et 2 ans à Sudbury. J'ai eu le privilège de visiter la majorité des communautés du Nord de l'Ontario. Au niveau provincial, mon patron m'avait demandé d'agir comme personne-contact pour les services en français ce qui m'a amené à rencontrer plusieurs groupes francophones

ailleurs en province. Ces années furent des expériences très enrichissantes pour moi.

Sur une base personnelle, je suis « sorti du placard » à cette époque afin de m'afficher comme personne 2sLG-BTQ+.

Puis, j'ai travaillé pendant 7 ans à l'Hôpital Montfort dans un rôle de conseiller exécutif au PDG et en gestion de partenariats, des communications et de l'appui à la gouvernance. En même temps, j'ai réussi une maîtrise en gestion des affaires pour cadre de l'Université d'Ottawa. Enfin j'ai œuvré à la Société santé en français où j'ai eu la chance de découvrir les communautés francophones en situation minoritaire partout au Canada et de travailler avec les réseaux santé en français afin d'améliorer l'accès aux services de santé pour les francophones.

En terminant, voici une citation que j'aime beaucoup du philosophe américain Ernest Holmes « *Les grandes choses sont accomplies par ceux qui ont de grandes idées et qui vivent leur vie dans le but de réaliser leurs rêves* ».

J'aimerais maintenant investir mon expérience, mes compétences, mes connaissances, ma passion et mon énergie au service de la FARFO et de ses membres pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées et retraitées francophones. Le mois prochain, je vous parlerai de mes rêves et de mes idées.

N'hésitez pas à me contacter pour échanger des idées, fournir des suggestions ou simplement faire connaissance à DG@farfo.ca ou 1-800-819-3236 poste 2051.



Michel Tremblay

CONNECT PROGRAMMATION **VIVRE**

SEPTEMBRE 2021

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

6

7



Coaching

16 h Au-delà de l'arc-en-ciel

8



Coaching

9

11 h Intro à la santé mentale

10

10 h L'aidance naturelle : infos & ressources

13

14



Coaching

15

10 h Groupe de lecture et de discussion



Coaching

16

11 h Bien-être & santé mentale : la dépression

17

20

21



Coaching

16 h Au-delà de l'arc-en-ciel

22



Coaching

23

11 h Bien-être et santé mentale : l'anxiété

24

27

28

10 h Série juridique: procuration des biens

29

30

11 h Bien-être et santé mentale : le trouble pibolaire

Inscriptions :

<https://farfo.ca/evenements>

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



Merci à nos partenaires



Merci à nos bénévoles

Delphine

Possible grâce au financement de :



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



LA RETRAITE ? PAS ENCORE !

Je veux d'abord remercier la FARFO et ses membres de m'offrir cette tribune. C'est un honneur. Vous êtes des aînés et retraités francophones actifs, dynamiques, indispensables à la société. Vous tenez bien haut le flambeau de la francophonie et de l'engagement. Oubliez votre âge. Dans le mot « vieillesse », il y a le mot « vie ». Alors, vivez. Vivons tous. Chaque jour. Avec des projets et des rêves.



Michel Picard

J'ai quitté Radio-Canada en 2014, après 42 ans d'émissions diverses à la radio et à la télé. J'aurai passé 16 ans au Téléjournal Ottawa-Gatineau. 10 ans à Génies en herbe. 10 ans aux Matineux. À cela s'ajoutent des émissions spéciales politiques, culturelles, sportives. J'ai été entouré par des équipes motivées. Et j'ai été appuyé par vous, chers auditeurs et téléspectateurs.

J'ai enseigné le journalisme à La Cité collégiale, à l'Université Saint-Paul, à l'UQO. Sans oublier mes 30 ans comme dirigeant au sein des Caisses populaires de l'Ontario, et mon rôle de formateur en gouvernance à l'Institut coopératif Desjardins.

J'ai animé bénévolement des centaines d'événements communautaires. Je dois cela à ma communauté, qui m'a redonné en retour au centuple. En avais-je assez de ce tourbillon médiatique et social ? Non !

Après Radio-Canada, j'ai écrit des centaines d'éditoriaux dans les hebdomadaires. Et je suis devenu animateur au 94,5 Unique FM, la radio des « Francos » de la capitale nationale et de l'Est ontarien. Une radio de proximité et de formation pour la relève des plus jeunes. Mais d'où vient, à

mon âge, ce désir insatiable de bouger et de travailler ? La passion des gens.

La vie m'a donné ce qu'il y a de plus précieux : la santé, des valeurs familiales, et une boule d'énergie quotidienne qui me pousse à continuer, à ne jamais cesser d'apprendre et de redonner. Depuis toujours, je fuis les confrontations stériles, les jeux de coulisses, et les luttes de pouvoir.

Enfant et adolescent, je passais mes étés sur la ferme de ma grand-mère. Mon bonheur ? Traire des vaches sur mon petit banc de bois. Entendre le son du jet puissant qui gicle dans le seau métallique. Voir le lait chaud mousser. En boire une gorgée.

Nettoyer l'étable, faire les foin, ramasser les roches dans les champs, nourrir poules et cochons, aller chercher les œufs frais, sarcler, s'occuper du jardin, tout cela faisait partie de mon quotidien. Du matin au soir. Sept jours sur sept. La seule pause de la semaine était le dimanche matin. Rapide bain chaud. Vêtements propres. Messe dominicale. Et en sortant sur le perron de l'église, pouvoir admirer discrètement les filles du village dans leur robe de crinoline et chaussures en cuir patin.

Je n'ai jamais entendu ma grand-mère se plaindre du fardeau de travail qu'impose la gestion d'une ferme. Qu'il fasse chaud ou qu'il pleuve, tout le monde s'adaptait au rythme des responsabilités quotidiennes.

Alors, si la retraite est synonyme de ne rien faire, et de se bercer en attendant la mort, ce n'est pas pour moi !

Bienvenue Michel !

C'est un réel plaisir pour moi au nom de l'équipe de la FARFO, de te féliciter Michel, pour ta nomination en tant que directeur général de la FARFO. Nous nous réjouissons des nombreuses appréciations que nous avons reçues suite à ta nomination. De ces marques d'appréciation on retient que tu es un homme de confiance et de résultats et que tu possèdes les qualités et les aptitudes requises pour diriger la FARFO encore plus loin dans son mandat de promouvoir les intérêts de toutes les personnes âgées et retraitées francophones de l'Ontario.

Ton riche parcours dans le domaine de la santé et des services aux personnes âgées continuera à faire que la FARFO est reconnue comme l'organisme incontournable pour la réalisation de toute initiative qui touche les personnes âgées et retraitées francophones en Ontario et tu pourras mener la FARFO à sa prochaine étape de croissance.

Maintenant s'ouvre à toi l'opportunité de nous guider vers l'avenir et de paver le chemin vers le succès. Avec le soutien des membres de ton équipe en place, tous ensemble, nous pourrons poursuivre le travail engagé, en mettant en profit ton expérience. Nous collaborerons avec une attitude d'ouverture et d'optimisme afin de s'assurer de la pérennité de notre organisme ainsi que des services offerts à nos membres. Ensemble, nous pourrons nous assurer de fournir les efforts nécessaires pour atteindre notre but ultime, c'est-à-dire un avenir meilleur pour toutes les personnes âgées et retraitées francophones de l'Ontario.

Tu as démontré dans tes expériences professionnelles antérieures, que tu es un leader humain, quelqu'un qui nous rassemblera autour de la Vision, de la Mission et de valeurs organisationnelles fortes et engageantes.

Nous continuerons ensemble à promouvoir la FARFO et à être la voix des francophones de 50 ans et plus. Nous pourrons ensemble, continuer à renforcer les valeurs de la FARFO : collaboration, fiabilité et ambition.

Nous sommes très enthousiastes face à l'avenir de la FARFO sous ta direction.

– Marie pour l'équipe de la FARFO :

Lynne, Olivier, Mireille, Micheline, Marc, Samia, Andréanne et Nicole



Quelle est la différence entre une désignation de bénéficiaire et un testament ?

Certains d'entre nous se souviendront de notre première journée à un nouvel emploi ou l'administratrice du bureau nous fait signer de nombreux documents. Parmi ces documents, il y aurait eu sans doute une désignation de bénéficiaire de l'assurance-vie que le nouvel employeur offre comme avantages sociaux.

Le formulaire est rempli et le tout est vite oublié. Sans réaliser que cette assurance-vie représente sans doute une portion importante de notre valeur successorale, cette désignation devient négligée et n'est pas mise à jour.

Malheureusement, cela porte à de nombreux litiges opposant généralement des membres d'une même famille qui se disputent la propriété du produit de l'assurance à la suite du décès quelques décennies plus tard.

Qu'est-ce qu'une désignation de bénéficiaire ?

En Ontario, à la suite d'un décès, les actifs d'un défunt peuvent être transférés de deux façons :

- 1) Soit directement à travers du mécanisme de l'homologation d'un testament ou ab intestat (répartition est effectué selon la loi)
- 2) Soit en désignant un bénéficiaire au titre de régimes d'assurance-vie, de REER, FEER ou CELI en remplissant un formulaire à cet effet.

Quelle sorte de difficultés peut-il y avoir ?

Les biens pour lesquels vous avez désigné des bénéficiaires pourraient échapper à l'application des règles provinciales sur les successions sans testament ou à vos volontés prévues dans votre



Madeleine
Hébert

testament. Ces règles déterminent quelles personnes recevront vos biens et dans quelles proportions. Par exemple, lors d'un remariage, la loi prévoit qui est reconnu comme votre conjoint. Si vous n'avez pas modifié votre désignation de bénéficiaire, il est possible que votre ancien conjoint hérite de vos actifs.

Un autre exemple d'ennuis possibles, et lorsqu'un défunt désigne un bénéficiaire dans une police d'assurance-vie avec le souhait que la personne désignée paie les frais funéraires et partage le solde avec autres. Légalement, la personne désignée n'est pas obligée de verser aucun argent à d'autres ou de payer vos frais funéraires.

En dernier lieu, pensez à une situation où le défunt désigne un bénéficiaire (un enfant) dans une assurance-vie, REER, FEER ou CELI et le reliquat de sa succession dans son testament à une autre enfant. Il est possible que l'un des enfants hérite beaucoup plus que l'autre enfant et que la succession n'ait aucun autre actif à distribuer à moins que le défunt possède une maison et d'autres investissements.

Une telle situation arrive plus fréquemment que l'on pense, car avec l'âge, nos biens immobiliers sont vendus pour vivre en logement ou dans des maisons de retraite. Et avec les coûts élevés des telles résidences, les comptes d'épargne réguliers sont vite engloutis.

Est-ce qu'un l'un remplace l'autre ?

Non, ils sont deux arrangements successoraux différents. Il est donc très important de vérifier vos désignations bénéficiaires pour vous assurer que **l'ensemble** de vos biens sera réparti conformément à votre volonté. Ce n'est pas seulement le testament qui compte !

Si tous vos actifs sont des biens qui peuvent être désignés par un formulaire, et vous avez repartit tous ces actifs par désignations bénéficiaires, il est possible que votre succession soit en faillite et qu'il n'y ait aucun argent pour payer vos frais funéraires et autres dettes existant au moment de votre décès.

Une vérité fictive sur les jumelles Dionne

Les livres sur Yvonne, Marie, Émilie, Annette et Cécile Dionne – célèbres quintuplées – abondent, tout comme les films. Y a-t-il encore place pour un autre ouvrage sur ce sujet ? Oui, s'il apporte un regard neuf et candide. C'est ce que propose Shelley Wood avec *Auprès des jumelles Dionne*.



Paul-François Sylvestre

L'autrice a imaginé une œuvre de fiction au sujet d'Emma Trimpany, une aide-infirmière qui assista à la naissance des jumelles Dionne et s'occupa d'elles pendant cinq ans. Elle s'est inspirée du Fonds Emma Grace Trimpany (1919-2008) à Bibliothèque et Archives Canada, lequel comprend de la correspondance, des journaux intimes et des coupures de journaux.

Wood écrit que « son but principal était de tisser une histoire inventée qui ferait en sorte que la vérité ne soit pas oubliée ; les faits eux-mêmes sont plus étranges que la fiction ».

Dans cet ouvrage de plus de 400 pages, on suit Emma Trimpany à travers un long journal intime très détaillé, qui s'échelonne du 28 mai 1934 (date de naissance des quintuplées à Corbeil) au 23 mai 1939 (lendemain de leur rencontre avec le roi George VI et la reine Elizabeth à Toronto).

Ce journal intime est entrecoupé de coupures de presse, principalement du *Toronto Star*, mais également du *Globe* et du *Montreal Gazette*. Plusieurs lettres y figurent aussi, notamment entre Emma Trimpany et la garde Yvonne Leroux, présente dès

la naissance et pendant les premières années.

Comme on le sait, c'est le docteur Allan Roy Dafoe qui est appelé chez les Dionne durant l'accouchement de ce qui semble être d'abord des jumelles, puis des triplets. Selon lui, il est impossible que les bébés survivent plus de quelques heures. Le devoir des deux sages-femmes est de sauver la vie de la mère qui a déjà cinq enfants en bas âge.

La presse reprend l'expression de Dafoe, « completely identical », mais Emma n'est pas cet avis. Elles se ressemblent, bien sûr, mais si on écoute leurs faibles pleurs, on perçoit des différences. Plus tard, Emma dira que Marie est la plus sympathique, Émilie la plus indépendante, Cécile la plus imprévisible, Annette la plus agressive, et Yvonne la plus maternelle.

Les quintuplées sont coupées de leur famille et vivent dans l'Hôpital Dafoe, de l'autre côté de la route. « Madame Dionne y débarque à tout moment avec son eau bénite et ses prières. » Elle insiste pour qu'on leur parle en français. « L'Association canadienne-française d'éducation de l'Ontario s'est jetée dans la mêlée à la demande des Dionne, exigeant la garantie que les filles allaient recevoir une éducation catholique et française. »

Parlant de langue, les sources bibliographiques de cet ouvrage sont tous en anglais. L'ouvrage de Jean-Yves Soucy (*Secrets de famille*)



Shelley Wood, *Auprès des jumelles Dionne*, traduit par Sophie Cardinal-Corriveau, Montréal, Éditions Hurtubise, 2021, 474 pages, 27,95 \$.

est inclus parce qu'il a été traduit. Comme l'essai de Gaétan Gervais, *Les Jumelles Dionne et l'Ontario français (1934-1944)* n'a paru qu'en français, il n'est pas mentionné.

Le livre de Shelley Wood illustre comment l'histoire des quintuplées a été « une bataille entre Français et Anglais, mais aussi entre catholiques et protestants, riches et pauvres, vulgaires paysans et éminent docteur ».

En mêlant faits et fiction dans son tout premier livre, l'autrice originaire de la Colombie-Britannique s'avère une conteuse hors pair. « L'objectivité s'est perdue sur le chemin, poussée par le vent, et je n'ai rien fait pour la retrouver, conclut-elle.



*La semaine du 11 octobre,
la FARFO présente*

FOIRE DES SERVICES - BÉNÉVOLAT

Si vous êtes une personne ou un organisme
qui aimerait animer un atelier au sujet du
bénévolat, SVP communiquer avec Mireille
par courriel : programmation@farfo.ca

*Les détails de connexion et l'horaire complet pour les participant.e.s
seront publiés sur notre site web et dans le Magazine Vivre+ du mois
d'octobre.*

Suite de la pandémie... Que se passe-t-il avec les clubs sociaux ?



La pandémie n'a pas épargné les clubs sociaux pour personnes âgées et retraitées. Plusieurs ont dû fermer temporairement leurs installations en raison des mesures gouvernementales prises pour éviter les rassemblements. Si certains se mobilisent autrement pour aider la communauté, d'autres souhaitent une ouverture éventuelle.

Suite à plusieurs conversations avec les membres des conseils d'administration des régionales de la FARFO, l'avenir des clubs est encore incertain. Les clubs ont dû mettre en pause leurs activités durant la pandémie. Certains font face à des difficultés financières tandis que d'autres pensent fermer leurs portes pour de bon. Mais le plus gros problème semble être le manque de relève auprès des jeunes personnes âgées et retraitées. Celles-ci n'ont plus le temps de s'engager dans les organisations communautaires.

« En ce moment, nous recherchons des bénévoles pour nous aider à reprendre nos activités, sans lesquels il sera bien difficile pour nous de les organiser comme auparavant » de dire madame Hélène Masson, représentante de la FARFO régionale de l'Est. Cette même situation existe sans doute dans tous les clubs : « Tout le monde veut que les activités reprennent, mais les « bras » manquent ! »

Avec et en dépit des restrictions de pandémie, madame Pierrette Ouellette, présidente de la FARFO régionale du Grand-Nord, nous communique que dans sa communauté à Chapleau, plusieurs de ses membres ont pu profiter de leçons individuelles de chants pour former une chorale. Un merveilleux enregistrement de la chorale et de solos peut être visionné sur ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=Kt89uAblEh8>. Un beau projet intergénérationnel avec des talents de tout âge.

Les clubs se préparent lentement à une réouverture dans les prochains mois, mais on doit attendre que les autorités le permettent. Est-ce que les clubs continueront d'affronter des difficultés, une fois la pandémie terminée?

On a besoin de vous! Si vous disposez d'une heure ou deux et que vous voulez créer des liens, rencontrer des gens, appartenir à un groupe, se sentir utile, être reconnu.e et être engagé.e.... Devenez bénévole!

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

**Vous pouvez communiquer directement avec le club de
votre communauté: farfo.ca/regions/**

**Ou encore, visitez le site web de la FARFO:
farfo.ca/activites/benevolat/**

Des nouvelles de la région de Peel, par Elaine Molgat, vice-présidente.

L'Assemblée générale annuelle le 20 juin dernier a clôturé une année bien remplie et les membres ont tenu à exprimer leur satisfaction ainsi que leur appréciation.

Les lectrices et lecteurs ont continué leur découverte de l'auteur, le regretté Serge Bouchard au cours de l'été. En effet, le livre " C'était au temps des mamouths laineux " un fabuleux recueil d'essais, a fait l'objet d'une lecture collective et sera discuté lors d'une rencontre du Cercle de lecture à l'automne.

Deux séries d'ateliers sont offertes aux membres depuis la mi-août. La première, La santé dans votre assiette, démontre comment intégrer des épices et des herbes aux propriétés bénéfiques dans les repas quotidiens. La deuxième série de quatre sessions porte sur le dessin. Le matériel requis est fourni aux membres participants.

Les membres de Retraite active de Peel ont reçu la bonne nouvelle qu'ils pourront réintégrer leur local au Centre Frank McKechnie à Mississauga dès le 13 septembre. Dans la mesure du possible les activités seront offertes en version hybride, soit sur place et en même temps de façon virtuelle pour ainsi accommoder les membres, compte tenu de la situation actuelle de la pandémie.

Des nouvelles de St- Catharines, par Robert Renaud, du club « Les bons vivants ».

La reprise des activités a eu lieu avec un concert et BBQ en plein air le dimanche 22 août 2021. Grâce au partenariat du Centre communautaire Le Griffon et le Club les Bons Vivants (318), les membres ont pu entendre et apprécier deux heures de chansons avec Jean Groleau, accompagné de sa guitare. Les participantes et participants étaient très contents de se revoir, de jaser et de chanter ensemble.

La ligue de quille débutera sa saison le jeudi 9 septembre à 12h30 à la salle de quilles Fairview. Les membres du Club les Bons Vivants ont bien hâte de reprendre cette activité.

Vous avez un talent qui fait applaudir



*Au Cœur
des artistes*
50+



POUR LES FRANCO-ONTARIENS DE TOUTES ORIGINES - VENEZ PARTICIPER À L'ÉDITION 2021 D'AU COEUR DES ARTISTES ET DÉMONTREZ VOS TALENTS AU GRAND PUBLIC DE L'ONTARIO FRANÇAIS!

Dès le 7 octobre, les participants d'**Au Cœur des artistes** seront mis en vedette dans le cadre d'une série Web de 12 émissions diffusée sur le **Canal VIVRE+** de la **FARFO**. Chaque semaine, **Au Cœur des artistes** accueillera des participants de différentes régions de l'Ontario, dont le Nord, l'Est ou le Sud.

En participant à cet événement, vous aurez la chance de partager la scène avec d'autres artistes amateurs francophones de 50 ans et plus.

**Vous pouvez faire une performance dans une des trois catégories suivantes:
MUSIQUE, CRÉATION LITTÉRAIRE OU HUMOUR.**

Afin de vous préparer en guise de l'enregistrement de votre performance, le metteur en scène d'**Au Cœur des artistes** vous invitera à participer à un atelier de coaching virtuel en début septembre. En quelques minutes, vous obtiendrez des conseils experts qui vous aideront à rehausser votre prestation artistique. Ces ateliers enrichissants seront aussi diffusés sur la plateforme **Connect VIVRE+** de la **FARFO**.



► Afin de vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations,
communiquez directement avec Richard Léger :

rleger2020@gmail.com • 613.899.8202 • www.farfo.ca

Le comité d'Au Cœur des artistes et ses partenaires vous remercient à l'avance pour votre participation –
Celle-ci inspirera plus d'aînés et retraités francophones de l'Ontario à nous faire part de leurs beaux talents!





Anne
Patenaude-
Dlugosz

Le clin d'œil d'Anne Patenaude

La sage-femme

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

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

Elle a aidé à plusieurs femmes avec leur accouchement. Ma grand-mère n'est jamais allée à l'école pour développer et étudier ce métier. Elle l'a appris par elle-même et par hasard. Elle était la maman de tous et elle avait le tour, les herbages et les solutions miracles pour ramener quelqu'un à la santé, peu importe la maladie.

Donc, il lui était naturel d'aider particulièrement aux femmes à mettre au monde leur bébé. Elle n'acceptait jamais de l'argent. Pour elle, c'était un geste d'amour de voir la vie. Elle avait l'unique chance de voir et vivre des miracles.

Lorsque sa propre fille a accouché de son premier bébé, en 1951, on a interdit que ma grand-mère soit présente dans la salle d'accouchement. Ce n'était pas la norme et hors question. Jeannette en savait peut-être plus que les médecins.

Les historiens écrivent plusieurs récits sur l'historique de nos ancêtres. Dans quelques livres, il y a parfois une petite mention des sages-femmes. Un paragraphe, une image ou une page dans un livre entier.

Les sages-femmes des petits villages étaient les vraies pionnières. Elles ont fait le travail sans rémunération, sans reconnaissance et surtout sans gloire.

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

RECETTE DE ZUCCHINI SUPRÊME

Un classique de fin d'été, lorsque j'étais petite. Je l'ai adapté en ajoutant de bonnes épices et du fromage d'une plus grande qualité que les tranches de fromage Kraft de mon enfance. Bon appétit!

2 t. de zucchinis coupés en cubes
1 gros oignon coupé en petits cubes ou en rondelles
1 piment coupé en cubes (si le piment est petit, mettez-en 2)
3-4 tomates cubées en cubes (dépendant de la grosseur; à l'œil, vous devez avoir une bonne couche de tomates)

Dans un contenant en pyrex carré (contenant pour faire un gâteau), étagez les ingrédients suivants :

- Zucchini
- Oignon
- Piment
- Tomates

J'ajoute les épices suivantes sur les ingrédients étagés : mélange d'épices italiennes ou basilic, origan et thym séché (je préfère les épices séchées pour cette recette, mais vous pourriez tester l'ajout d'épices fraîches, si vous en avez). Vous pouvez ajouter du sel et du poivre. Personnellement, j'ajoute aussi des épices à légumes non salés (ex. Mrs Dash ou autres marques d'épices à légumes, selon votre goût. Ceci est optionnel).

Mettre du fromage tranché (je mets ce que j'ai dans le réfrigérateur (cheddar, gouda, brie, camembert, par exemple); l'idée, c'est que le fromage s'imprègne des saveurs des légumes en cuisant.

Couper en cubes 2 tranches de pain (j'utilise du pain brun) et ajouter sur les ingrédients.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

Recouvrez de papier d'aluminium et cuire à 400 ° F pendant 45 minutes. Puis enlever le papier aluminium et terminer la cuisson pendant 15 minutes pour faire dorer le pain.

C'est un excellent accompagnement de viande, poisson. Si vous êtes végétarien, ceci accompagne très bien le tofu grillé au BBQ. Ce plat se congèle.



Andréanne
Gougeon

Redécouvrez le site de notre partenaire « prévention de la maltraitance envers les aînés – Ontario » et ses ressources.

La FARFO est fière de travailler avec des partenaires communautaires de grande qualité, pour vous offrir toujours plus de ressources, d'occasions de vous informer sur vos droits et d'outils pour vivre sereinement. Parmi ces partenaires, nous travaillons en étroite collaboration avec « Prévention de la maltraitance envers les aînés – Ontario » (en anglais Elder Abuse Prevention Ontario ou EAPON).



Cette dernière année, nous avons pu, ensemble, proposer plusieurs webinaires et ateliers de sensibilisation à la maltraitance sous toutes ses formes, par exemple en parlant des fraudes liées à la COVID-19 ou des formes de maltraitance envers les membres des communautés 2SLGBTQ+, ou encore en proposant des cafés-causeries pour échanger avec vous sur divers sujets du quotidien liés à la maltraitance.

Le site web de « Prévention de la maltraitance envers les aînés – Ontario » contient de nombreuses informations utiles en français, et nous vous proposons un tour d'horizon de ce site pour vous montrer où aller chercher des informations utiles pour vous et vos proches, pour non seulement lutter contre la maltraitance, mais aussi la prévenir.

Voici pour commencer l'adresse du site en version française : www.eapon.ca/french/.

Vous y trouverez les informations importantes et les contacts disponibles si vous avez besoin d'aide ou d'informations :

Télésanté Ontario Accès gratuit à une infirmière autorisée 24 heures sur 24, sept jours par semaine 1-866-797-0000 Désormais, l'aide est à la portée de la main. Vous n'avez pas à fournir votre numéro d'Assurance-santé de l'Ontario et tous les renseignements sont confidentiels. Il n'en coûte rien d'appeler.	Obtenez de l'aide maintenant Appelez La Ligne d'assistance aux personnes âgées 1-866-299-1011 Sans frais Confidentiel 24 heures par jour 7 jours par semaine	
---	--	--

Ensuite, au-delà des informations sur l'organisme et son mandat, vous avez accès à plusieurs ressources de qualité en français :

Les réseaux régionaux de Prévention de la maltraitance envers les aînés - Ontario :

Si vous cherchez un réseau local de prévention de la maltraitance, voici le lien vers leur liste complète, région par région : www.eapon.ca/french/links/elder-abuse-networks-in-ontario/. Vous y trouverez les contacts pour chaque région représentée, si vous avez envie de rejoindre l'un des réseaux ou d'en savoir plus.

Les outils disponibles pour vous :

Le répertoire des programmes et services disponibles pour prévenir la maltraitance, selon votre région d'habitation, s'organise sous la forme d'une liste alphabétique avec possibilité de chercher selon la ville ou le service désiré :

www.eapon.ca/french/we-can-help/directory-of-programs-and-services/

suite en page 16 ➡

➔ suite de la page 15

Les ressources et vidéos d'information et d'éducation :

Vous avez accès à une liste d'outils très fournie, outils qui ont été développés par EAPON ou d'autres organismes. Beaucoup de ressources sont en anglais, mais vous trouvez aussi du matériel en français. Voici le lien vers ces ressources : www.eapon.ca/french/training-education/directory-of-tools-and-resources/.

Vous avez aussi accès aux enregistrements des webinaires proposés par EAPON. Certains ont d'ailleurs été réalisés conjointement avec la FARFO. Vous pouvez visionner la vidéo du webinaire et la plupart du temps vous avez accès aux présentations partagées lors du webinaire. Voici le lien vers la page des vidéos (certaines en anglais, d'autres en français, se référer au titre du webinaire pour identifier dans quelle langue il a été fait) :

www.eapon.ca/training-education/training/webinars/.

Beaucoup d'autres informations sont disponibles sur le site, alors n'hésitez pas à y naviguer pour les découvrir.

Parmi ces informations, nous vous rappelons que chaque année, le 15 juin est la Journée internationale de sensibilisation à la violence à l'égard des personnes âgées. C'est l'occasion pour EAPON de développer et proposer toute une campagne d'information. Vous pouvez retrouver cette campagne via ce lien :

www.eapon.ca/french/in-the-news/world-elder-abuse-awareness-day/.

Vieillir avec nos droits: mettre un terme à la maltraitance des aînés au Canada



Webinaire national
le 15 juin
13h, heure de l'Est.



Soyez assurés que la FARFO et Prévention de la maltraitance envers les aînés, e. s - Ontario continueront de travailler main dans la main pour vous offrir des ateliers d'information et des ressources en français, pour lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées. C'est toutes et tous ensemble que nous réussirons à arrêter la maltraitance et rendre la vie des personnes âgées plus sécuritaire et sereine.



CENTRE **FRANCOPHONE**
H A M I L T O N

Rejoignez une activité virtuelle du Centre francophone Hamilton!

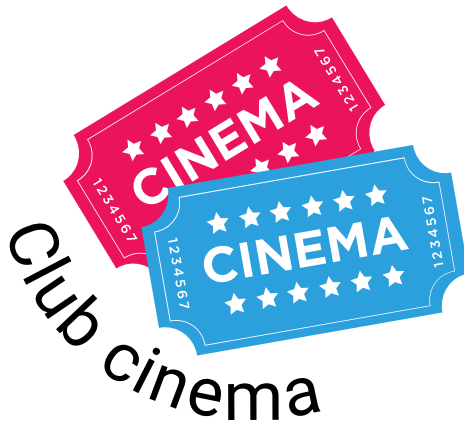
Club de lecture



Yoga sur chaise



Ateliers d'arts



Club cinema

ET PLUS !

Inscrivez-vous pour les activités ici :
<https://forms.gle/X66mgemUe7HzPRit9>

Ou contactez nous :

☎ 905-547-5702 ✉ info@centrefrancais.ca

🌐 www.centrefrancais.ca



Employment and
Social Development Canada

Emploi et
Développement social Canada



ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO
an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario



Prendre soin d'une personne âgée

✚ Par Sarah Calvin et Maria-Helena Pacelli

L'Ontario compte 3,3 millions de personnes aidantes naturelles, des personnes ordinaires qui apportent un soutien physique et émotionnel à un membre de la famille, un conjoint, un ami ou un voisin. L'Organisme de soutien aux aidants naturels (OSANO) est là pour améliorer la vie de ces personnes aidantes, et par le fait même, des proches dont ils s'occupent.



et les autres membres de la famille. Utilisez-le avec la personne dont vous vous occupez pour communiquer et gérer les renseignements de soins de santé, les rendez-vous et pour documenter certaines questions.

À l'origine, le document Mon carnet de route des soins de santé a été conçu par The Change Foundation et par l'équipe du projet Connecting the Dots for Caregivers

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est là pour vous.

Le rapport Pleins feux de l'OSANO 2019 révèle que 72 % des personnes aidées ont plus de 65 ans. Peu importe la raison que vous assurez les soins de votre proche, l'aidance naturelle amène des défis et des préoccupations particulières. L'OSANO offre une ligne d'assistance gratuite et confidentielle pour les personnes aidantes naturelles 24 h sur 24, 7 jours sur 7 au 1-833-416-2273. Cette ligne d'assistance offre des informations et des références aux services de soutien dans votre collectivité.

L'OSANO offre également un éventail de programmes et de services gratuits tels que des webinaires instructifs, notre programme ANCRÉ qui inclut une composante de counseling individuel et d'accompagnement de groupe, le programme de soutien individuel par les pairs, ainsi que nos fiches-conseils. De plus, sur le site de l'OSANO on peut aussi retrouver des outils et de l'information sur des conditions médicales et sur la gestion des soins.

Vous cherchez un moyen de conserver tous vos renseignements?

Un des outils que l'OSANO met à la disposition des personnes aidantes naturelles est Mon carnet de route des soins de santé. Cette trousse a été spécifiquement conçue pour aider à garder tous les renseignements nécessaires pour le soin de votre proche, dans un seul endroit. Ce document peut également aider à améliorer la communication entre les membres de l'équipe responsable des soins, y compris les prestataires de soins

à Huron-Perth. L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario a collaboré avec les aidants naturels du Groupe de travail sur la santé mentale pour mettre à jour cette deuxième version afin d'assurer qu'on puisse continuer de soutenir les aidants naturels.

Reconnaître les mauvais traitements infligés aux personnes âgées

Si vous vous occupez d'une personne âgée, il est important de savoir comment reconnaître les mauvais traitements infligés aux personnes âgées. Les personnes âgées, surtout celles atteintes de démence, sont particulièrement vulnérables aux abus de la part d'étrangers. En Ontario, 10 % des personnes âgées sont victimes d'une forme quelconque de violence à leur égard, définie comme un acte ou une absence d'acte, dans le cadre d'une relation où il y a une attente de confiance, qui porte préjudice à une personne âgée ou qui lui cause de la détresse ou risque de nuire à sa santé ou à son bien-être.

Si vous pensez que la personne que vous aidez est maltraitée, appelez la ligne d'assistance aux personnes âgées au : 1-866 299-1011.

La ligne d'assistance aux personnes âgées donne des renseignements sur les organismes locaux de la province qui peuvent aider en cas de mauvais traitements infligés aux personnes âgées. Le service emploie des conseillers formés qui peuvent offrir des services de planification de la sécurité et de counseling par encouragement aux personnes âgées qui sont maltraitées ou qui risquent de l'être.



QU'EST-CE QUE LE JOUR DES FRANCO-ONTARIENS ET DES FRANCO-ONTARIENNES ?

Le 25 septembre est d'abord l'anniversaire du premier lever du drapeau franco-ontarien qui a eu lieu en 1975 à l'Université Laurentienne à Sudbury. Ses deux créateurs, Michel Dupuis et Gaétan Gervais, ont créé un drapeau représentatif de son peuple : le trille pour l'Ontario, le lys pour la langue française, le vert pour les étés et le blanc pour les hivers. Le drapeau est devenu symbole officiel de la province en 2001.

C'est seulement en 2010 que le 25 septembre est devenu le Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes. La loi sur cette journée officielle, adoptée à l'unanimité le 26 avril 2010 par l'Assemblée législative, proclame le 25 septembre de chaque année comme le Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes. Tous les ans, ce jour reconnaît la contribution de la communauté francophone de l'Ontario à la vie culturelle, historique, sociale, économique et politique de la province. La proclamation de cette journée est une action concrète de la province pour soutenir la communauté franco-ontarienne.



Comment marquerez-vous cette journée?

**BONNE JOURNÉE ET BONNE CÉLÉBRATION À
TOUTES LES FRANCO-ONTARIENNES ET TOUS
LES FRANCO-ONTARIENS !**

Renseignements pour les électeurs

Simplement entrez votre code postal au site web

<https://elections.ca/accueil.aspx>

Pour trouver :

- Votre circonscription
- Les numéros de téléphone pour votre circonscription
- Les résultats antérieurs
- Votre carte de circonscription
- La liste des candidats
- Vous trouverez les informations tel que - Ou dois-je voter?
- Suis-je inscrit pour voter?
- Quelles pièces d'identité ai-je besoin pour voter?
- Qui sont les candidats dans ma circonscription?
- Votre bureau local d'Élections Canada
- Options de vote, soit en personne, par anticipation, ou le jour de l'élection



Quand vous votez par la poste

- Vous votez par bulletin spécial. Lorsque nous aurons reçu et approuvé votre demande, nous vous enverrons une trousse de vote par bulletin spécial qui contient tout ce dont vous avez besoin pour voter. Vous n'avez qu'à remplir votre bulletin de vote et à le retourner par la poste à Élections Canada dans l'enveloppe affranchie. Votre bulletin doit nous parvenir au plus tard le jour de l'élection.

Déroulement :

Étape 1 :

Faites votre demande pour voter par la poste le plus tôt possible.

Vous pouvez faire une demande en ligne ou communiquer avec un bureau d'Élections Canada partout au pays **avant le mardi 14 septembre, 18 h.**

Consultez les détails ci-dessous.

Étape 2 :

Nous vous enverrons une trousse par la poste. Lorsque vous saurez pour quel candidat vous souhaitez voter, écrivez son nom sur le bulletin de vote.

Apprenez-en davantage sur la façon de trouver la liste des candidats dans votre circonscription et de remplir votre bulletin de vote.

Étape 3 :

Retournez votre bulletin de vote rempli. Des dates limites s'appliquent!

Votre trousse de vote contient tout ce dont vous avez besoin pour retourner votre bulletin de vote à Élections Canada, y compris une enveloppe affranchie. Vous n'avez qu'à suivre les instructions fournies dans la trousse.

suite en page 21 ➡

Emplois durant l'élection

Qui peut travailler comme un préposé au scrutin

- Vous devez être citoyen canadien;
- Vous devez être âgé d'au moins 16 ans le jour du scrutin;
- Veuillez noter que pour être embauché par Élections Canada, vous devrez vous abstenir de participer à toute activité politique partisane, et ce, pour toute la durée de votre emploi

Voter dans les résidences pour personnes âgées et les établissements de soins de longue durée

Nous travaillons avec les résidences pour personnes âgées et les établissements de soins de longue durée pour nous assurer que les résidents ont des façons de voter en toute sécurité, là où ils vivent ou d'une autre façon.

Les façons de voter varient d'un établissement à l'autre, selon les mesures de santé et de sécurité en place ainsi que la capacité de l'administrateur à soutenir le vote sur place.

Voter dans l'établissement où vous résidez

Selon la situation dans votre établissement, vous voterez de l'une des façons suivantes :

À un bureau de vote sur place – Un bureau de vote sera installé dans votre établissement au moment convenu par l'administrateur de l'établissement et Élections Canada.
ou
Par bulletin spécial avec l'appui du personnel de l'établissement – Le personnel de l'établissement travaillera avec le bureau local d'Élections Canada pour vous remettre une demande et une trousse de vote par bulletin spécial. Le personnel pourrait également vous aider à remplir votre demande.
ou
Par la poste – Vous pourrez faire votre propre demande de vote par la poste.

Comment en apprendre davantage sur le vote dans mon établissement?

Soyez à l'affût des communications d'Élections Canada

Le personnel de votre établissement remettra à tous les résidents un avis expliquant les façons de voter. Surveillez l'arrivée de votre avis environ deux semaines avant le jour de l'élection (le lundi 20 septembre). Les résidents qui ont le droit de vote recevront également une carte d'information de l'électeur, et la plupart des établissements poseront des affiches indiquant les façons de voter offertes aux résidents.

Communiquez avec nous

Pour en apprendre davantage sur le vote dans votre établissement ou dans celui où réside un de vos proches, communiquez avec le bureau local d'Élections Canada de la circonscription où se trouve l'établissement.

LE VIEILLISSEMENT ET LA SANTÉ MENTALE

Quelles sont les priorités de recherche selon des Canadiens interrogés ?

Voici dix questions importantes qui attendent de trouver des réponses

L'article suivant provient de la traduction d'informations issues de documents produits par SE Research Centre.
Les documents originaux complets en anglais sont disponibles à cette adresse :

<https://research.sehc.com/resources/aging-in-society/aging-mental-health-priorities>

L'impact des changements liés au vieillissement sur la santé mentale des Canadiens est faiblement compris. L'organisme de recherche SE Research Centre, en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale, a mené une recherche auprès d'ainé(e)s, de personnes proches aidantes, ou de fournisseurs de services, pour identifier les sujets prioritaires à traiter lorsque l'on parle de santé mentale et de vieillissement.

En effet, si le sujet du vieillissement est mondialement reconnu comme un sujet prioritaire de recherche sur la santé, il y a encore un manque lorsque l'on parle de recherches axées sur la santé mentale et le vieillissement. Nous avons besoin d'en apprendre plus sur le rôle et les effets de changements liés à l'âge sur la santé mentale, pour mieux comprendre les besoins des diverses populations d'ainé(e)s canadien(ne)s.

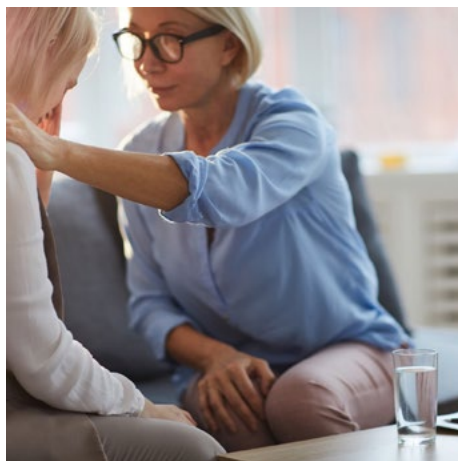
Au travers d'une série d'enquêtes réalisées dans tout le pays, ainsi que via des ateliers virtuels, cette recherche a rassemblé plus de 1000 réponses écrites et plus d'une cinquantaine de participations en direct. Un comité avisé composé d'ainé(e)s, de fournisseurs de services et de proches aidants a participé tout au long de cette étude. Les données recueillies dressent une liste des dix questions prioritaires de recherches, en attente de réponse, concernant le vieillissement et la santé mentale.

L'objectif est de partager le plus largement possible ces dix questions et les résultats de la recherche pour permettre de prioriser des stratégies de recherche liées à ces sujets de

santé mentale et de vieillissement, pour développer des projets de recherche afin de répondre à ces questions et pour promouvoir des actions concrètes basées sur les résultats obtenus.

Voici les dix questions retenues comme étant des priorités identifiées lors de cette recherche :

- Comment les fournisseurs de soins en santé, qui ne sont pas des spécialistes de la santé mentale, peuvent renforcer leurs compétences pour fournir des soins en santé mentale à des aîné(e)s ?
 - Quel type de soutien minimise les impacts en santé mentale provoqués par la solitude de personnes qui se trouvent isolées socialement ?
 - Comment des adultes vieillissants et des proches aidants peuvent accéder plus facilement à des soins en santé mentale lorsqu'ils en ont besoin (ex : localisation, coût, technologie nécessaire...) ?
 - À quoi ressemble une prise en charge en santé mentale qui se
- centre autour du patient, pour des aîné(e)s (Ex. : rencontrer les besoins individuels et les préférences) ?
 - Quels sont les défis et opportunités de l'utilisation de la technologie, pour fournir du soutien et des soins en santé mentale à des aîné(e)s ?
 - Quelle prise en charge en santé mentale est nécessaire aux aîné(e)s lors d'une transition de soin (entre leur domicile et un foyer de soins de longue durée, ou entre l'hôpital et leur domicile...) ?
 - Comment des fournisseurs de soins en santé mentale peuvent être mieux protégés d'un épuisement professionnel lorsqu'ils prennent en charge des aîné(e)s ?
 - Comment la planification en santé mentale peut-elle mieux inclure les perspectives des proches aidants (Ex. : dans les prises de décision partagées) ?
 - Quels soutiens financiers ou ressources sont les plus utiles aux aîné(e)s qui n'ont pas les moyens d'accéder à une prise en charge en santé mentale ?
 - Quels sont les services de soins de santé et services sociaux les plus demandés par les proches aidants d'ainé(e)s qui souffrent de troubles de la santé mentale ?



Ces dix questions doivent être traitées pour une meilleure prise en charge de nos aîné(e)s et de leurs proches aidants, et plusieurs projets de recherche devront être mis en place pour répondre à chacune d'entre elles.



*Bonne journée des
grands-parents*

Le dimanche 12 septembre 2021



Une deuxième AGA virtuelle pour la FARFO régionale de l'Est en 2021



Le conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est récidive, en 2021, avec la tenue prochaine de l'AGA, et ce, de manière virtuelle.

Suite à l'expérience positive de l'an dernier, nous avons confiance que les présidences, les membres des conseils d'administration des clubs intéressés se joindront à nous afin que nous puissions rendre compte des éléments administratifs de la FARFO régionale de l'Est, au cours de la dernière année.

La pandémie ayant permis à plus de membres de se familiariser et d'utiliser les technologies virtuelles, nous souhaitons voir encore plus de membres y participer cette année. Par ailleurs, la quatrième vague de la pandémie étant à nos portes, il serait périlleux de tenter d'organiser une AGA en personne, les règles sanitaires évoluent de jour en jour.

Date et inscription des membres à l'AGA

Sous peu, nous serons en mesure de vous transmettre la date de l'AGA virtuelle de la FARFO régionale de l'Est.

Également, nous communiquerons avec les présidences des clubs ainsi qu'avec les organismes membres afin de les inviter à inscrire des représentants de leurs clubs et organismes respectifs à l'AGA. Restez à l'affût de courriels à cet égard!

Direction générale – Centre de services à la famille

FONCTIONS : Le Centre de services à la famille (CSF) invite les candidatures des personnes intéressées à occuper le poste de Direction générale (DG) du CSF.

Description du poste

À titre de DG, sous l'autorité du conseil d'administration (CA) et en collaboration avec ses membres, vous dirigerez l'élaboration et la mise en œuvre des programmes et des activités du CSF et superviserez leur réussite. Vous engagerez et impliquerez activement les bailleurs de fonds et organismes partenaires du CSF et faciliterez et appuierez la coopération et la collaboration avec ceux-ci. Vous serez responsable d'assurer la saine gestion financière du CSF et vous efforcerez d'obtenir le financement nécessaire pour atteindre les objectifs de celui-ci et élargir son programme d'activités en lien avec les priorités désignées par le CA.

Vous travaillerez en étroite collaboration avec le CA pour mettre en œuvre les orientations stratégiques et veiller à l'application des politiques organisationnelles. Vous assumerez la responsabilité et l'imputabilité globales de la gestion efficace du CSF et de la réalisation de ses programmes, de ses orientations stratégiques et de ses objectifs. Vous verrez également au recrutement des bénévoles, serez l'interlocuteur principal pour le CA, le personnel, les bénévoles et les partenaires du CSF, et agirez à titre de porte-parole du Centre.

Profil recherché et fonctions

Vous êtes un leader dynamique et visionnaire, faites preuve d'autonomie, avez l'esprit entrepreneurial et possédez des compétences éprouvées en gestion d'organisme à but non lucratif ainsi qu'en gestion du changement. Vous êtes habile en communication et en planification, et vos collègues et membres de votre équipe vous décrivent comme une personne empathique, respectueuse, juste et dotée d'un excellent jugement. De solides compétences interpersonnelles et en matière de réseautage sont cruciales afin d'établir des relations avec les intervenants clés du milieu scolaire et autres organismes francophones de la région. Il sera également essentiel de pouvoir innover et faire preuve d'ingéniosité, de saisir les occasions et comprendre le secteur scolaire ontarien, la réalité des familles et les

défis auxquels elles doivent faire face. Il faudra faire preuve de pensée stratégique afin de mobiliser les membres du CSF, les bénévoles et les partenaires vers l'actualisation de la vision du CSF.

La personne choisie devra s'acquitter de toutes les tâches attendues dans un poste de Direction générale, dont les suivantes :

- Promouvoir la mission du CSF et collaborer au développement du plan stratégique et à son actualisation.
- Établir des partenariats avec des organismes de la région.
- Veiller au respect des lois et règlements en vigueur au CSF.
- Représenter le CSF auprès des organismes de la région et assurer le lien avec les deux archidiocèses de Gatineau-Hull et d'Ottawa-Cornwall.

- Assurer une saine gestion financière du CSF.
- Effectuer des recherches actives pour de nouvelles sources de financement.
- Gérer les ressources humaines.
- Voir au recrutement et à la rétention des bénévoles.
- Assurer la santé et la sécurité des employés et des bénévoles.

Exigences

Détenir un baccalauréat en administration, en éducation ou tout autre domaine connexe et avoir au moins trois (3) ans d'expérience pertinente. L'expérience dans la gestion d'un organisme communautaire serait un atout.

Avoir de l'expérience dans la collecte de fonds et la rédaction de demandes de subvention.

Avoir une bonne connaissance de la communauté francophone d'Ottawa et de son milieu scolaire.

Posséder une connaissance des outils informatiques, technologiques et des médias sociaux.

Être bilingue à l'écrit et à l'oral dans les deux langues officielles.

Information sur le CSF

Le CSF est un organisme à but non lucratif de la Région de la capitale nationale créé en 1994 qui offre des services, des ateliers et des activités qui répondent aux besoins des familles francophones. Avec l'appui de plus d'une centaine de bénévoles, le CSF met en œuvre des programmes axés sur l'inclusion sociale, la communication et le respect envers tous les membres de la communauté.

Lieu de travail

208 C —435, rue Donald, Ottawa, ON Canada K1K 4X5

Type de poste

Temps plein (35 hres/sem.) Ce poste offre une flexibilité dans l'organisation de l'horaire. Il est à préciser que ce poste nécessite une disponibilité occasionnelle en dehors des heures régulières. Ce poste exige également une capacité à se déplacer dans la Région de la capitale nationale.

Salaire de 55 000 \$ à 65 000 \$ selon l'expérience

Date d'entrée en fonction : le plus tôt possible

Pour postuler

Veuillez soumettre une lettre de motivation accompagnée d'un curriculum vitae en français par courriel à l'adresse

president_ca@csfamille.ca au plus tard le 10 septembre 2021.

Nous remercions toutes les personnes de leur intérêt pour ce poste. Veuillez toutefois noter que nous ne communiquerons qu'avec les personnes dont la candidature est retenue.

Le CSF est un lieu de travail inclusif qui favorise l'équité en matière d'emploi et qui facilite l'accès à toutes les candidatures potentielles. Nous encourageons fortement les femmes, les Autochtones, les personnes handicapées et les membres des minorités visibles à poser leur candidature.





Photo : Comtés unis de Prescott-Russell

En provenance de l'Est ontarien...Des nouvelles de PR Transpo

Il n'y a rien comme une pandémie pour se réinventer! C'est ce que les Comtés unis de Prescott-Russell (CUPR) ont fait, à la fin du printemps dernier, en annonçant une offre réinventée du service de transport en commun, PR Transpo. Celui-ci est désormais « à la demande ».

Les personnes utilisatrices, en provenance du territoire de Prescott-Russell, pourront se prévaloir d'un service de transport en commun selon leurs besoins. Ainsi, les routes fixes ont été abandonnées. Les heures de services sont allongées, soit de 6 h à 21 h du lundi au samedi.

Évidemment, ce type de service est davantage personnalisé et s'adapte, un peu mieux, à l'horaire et aux besoins de déplacement des personnes utilisatrices.

Le service à la demande permettra aussi de desservir les régions rurales les plus éloignées qui ne sont généralement pas desservies par un service de transport en commun traditionnel en raison du plus faible achalandage.

Qu'est-ce qu'un service de transport en commun à la demande?

Le service de transport en commun à la demande permet aux utilisateurs de réserver un déplacement en autobus à partir et vers un lieu de leur choix, et ce, au moment qui leur convient et à un prix compétitif.

Comment fonctionne le service de transport en commun à la demande de PR Transpo?

Les utilisateurs de PR Transpo pourront dorénavant bénéficier d'un service de transport en commun personnalisable en réservant un déplacement entre des arrêts virtuels. Situés à des endroits stratégiques prédéterminés en milieu urbain et à quelques pas du lieu d'embarquement ou de débarquement désiré en milieu rural, ces arrêts virtuels et personnalisables permettront aux utilisateurs de se déplacer à leur guise dans la région de Prescott et Russell.

Coûts

Les utilisateurs pourront planifier, vérifier la disponibilité, réserver et payer leur déplacement soit à partir de l'application mobile, du site Internet ou du téléphone. Au moment d'écrire ce texte, le coût de chacun des trajets est fixé à 1,20 \$ du kilomètre, en tenant compte de la distance à parcourir. Les personnes âgées (65 ans et plus) bénéficient d'un tarif réduit de 1,00 \$ du kilomètre. Des changements de tarifs sont à prévoir sous peu.

N'hésitez pas à communiquer avec le service à la clientèle ou à consulter le site web pour toute information : http://fr.prescott-russell.on.ca/services/pr_transpo ou au 613-675-4382.



**Travaillons ensemble pour agrandir
notre communauté francophone
ontarienne**

Devenez bénévole!



Vous avez des compétences en cuisine, art, jardinage ou langue? Devenez des bénévoles de la FARFO et contribuez selon vos goûts, habiletés, talents et disponibilité. Participez à des activités et des programmes qui favorisent le bon accueil et l'échange!

Actions possibles!



Aiguiller les nouveaux arrivants aux services francophones.



Participer aux activités virtuelles



Faire du mentorat ou du tutorat



Faire découvrir les cultures (actions de sensibilisation, expositions culturelles, ateliers de découvertes culinaires)



Faire de l'animation d'activités culturelles



Orienter virtuellement les personnes aînées nouvellement arrivées, aux communautés francophones en situation minoritaire.



Animer des cercles de discussion



Enseigner ou expliquer un volet de « découvrir le Canada » pour appuyer l'établissement des francophones à préparer les tests de citoyenneté canadienne.



Se jumeler à une personne ou une famille



Animer les sessions d'information sur des thèmes variés : le logement, les taxes, les lois, les cartes de crédit, la gestion de budget, l'alimentation et la santé.



Devenir agent de réception bénévole dans les établissements scolaires et communautaires



Offrir des tournées de musées aux nouveaux arrivants.



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Fédération des aînés et des retraités
francophones de l'Ontario



Ça vous manque de voyager?

Vous voulez en apprendre davantage sur un nouveau pays?

**LES GRANDS
EXPLORATEURS**

2021 ciné-conférences
22 en ligne

Le voyage à
portée de main
**Abonnez-vous
maintenant !**

514 521.1002 / 1 800 558.1002
lesgrandsexplorateurs.com

Suisse / Népal / Australie / Géorgie / Équateur / Russie
hors-séries: Hong Kong / l'Europe à vélo

M. André Maurice, Directeur du développement, explique que LES GRANDS EXPLORATEURS c'est une expérience unique de voyager du confort de la maison par l'entremise de leurs ciné-conférences. Le lancement de leur nouvelle saison 2021-2022 compte 6 films qui ont été créés grâce à des producteurs professionnels, certains qui ont même travaillé pour National Geographic!

Pour en connaître davantage sur LES GRANDS EXPLORATEURS, visitez leur site web : <https://lesgrandsexplorateurs.com/>

Visionnez la bande-annonce de la nouvelle saison au lien suivant:
<https://cutt.ly/PQ9RT3O>

Pour vous abonner à leur infolettre L'INFOEXPLO, cliquez sur ce lien :
<https://cutt.ly/NQ9RSTp>

Et si tout ceci vous passionne, vous pouvez devenir **ambassadeur ou ambassadrice**. Ceci est rémunéré en plus! Pour plus d'info à ce sujet, communiquez avec M. Maurice directement par courriel :
amaurice@lesgrandsexplorateurs.com

Mireille Roy

Suivez la guide... de Toronto

Pleins feux sur Toronto



Nathalie
Prézeau

Toronto est déjà impressionnante en plein jour, mais c'est en soirée, quand elle se pare de ses lumières, qu'elle nous en met plein la vue.

Ceux qui vivent en région ne réalisent pas à quel point une grande ville comme Toronto est éclairée et donc plus sécuritaire qu'on pense. Et ceux qui se baladent rarement en soirée ne savent pas que la majorité des oeuvres d'art public sont illuminées la nuit. Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai eu le plaisir de constater à quel point des projecteurs judicieusement placés pouvaient décupler la beauté de certains coins de la ville.

Voici une très jolie boucle de 2.6 km que j'adore faire autour de la fontaine des chiens.

Berczy Park et la fontaine des chiens

Quand on parle de la "fontaine de chien" à un Torontois, il sait tout de suite qu'il s'agit de celle qui se trouve dans le Berczy Park! Quand je vais dans cette partie de la ville, je me gare dans le Green P (au 2 rue Church, au sud de The



Esplanade). Après 18h, il coûte un maximum de 7\$. De là, remontez la rue Church jusqu'à Front.

On voit d'abord l'intrigant Flatiron Building, construit en triangle. Derrière, vous attend le charmant parc, bien fourni en tables et chaise durant la belle saison. On dirait une grande place parisienne avec ses beaux édifices de pierre avoisinants. Sur le versant ouest du Flatiron figure une magnifique murale en trompe l'oeil, qui représente l'édifice abritant le Winners de l'autre côté de la rue, au 45 rue Front est.

Au milieu du parc, la plus jolie fontaine de Toronto remplace depuis 2017 la fontaine qui égayait le parc depuis les années 80. Elle est surmontée d'un os d'or que lorgnent 27 chiens de races différentes. Il s'agit de l'oeuvre de la firme d'architecture montréalaise Claude Cormier. Les fins observateurs remarqueront aussi... deux chats sur le site. Celui qui est inclus dans la fontaine n'est aucunement intéressé par l'os. Suivez son regard! Et l'autre chat, pouvez-vous le trouver dans le parc?

suite en page 31 ➔

➔ suite de la page 30

Autre curiosité dans le parc, apparue en 2018: les deux mains noires de l'artiste torontois **Luis Jacob**. Dans leur première année, ces mains tenaient un jeu de ficelles invitant les enfants à grimper, malheureusement disparu depuis.

L'un des deux Banksy de Toronto

Retournez sur Church et descendez vers le sud pour voir l'un des deux stencils du célèbre artiste Banksy à Toronto, derrière le **Goose Island Brewery** (70 The Esplanade). L'œuvre est minuscule, protégée derrière un plexiglass. Elle représente ironiquement des gens admirant un mur, tout comme nous le faisons en regardant cette oeuvre.

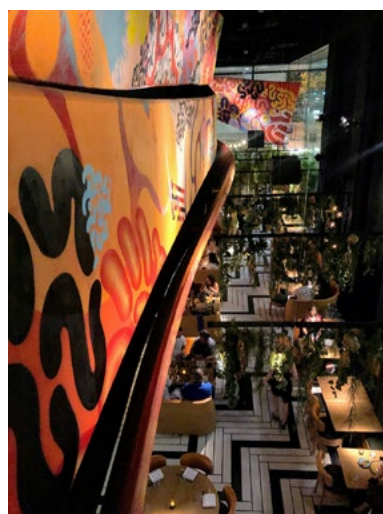
On longe ensuite The Esplanade vers l'ouest. Il y règne une belle effervescence par temps doux puisqu'elle est bardée de terrasses faisant face aux chics arcades du Novotel. Au bout, à la hauteur de Yonge, levez les yeux pour voir le bel aigle géant qui étend ses ailes!

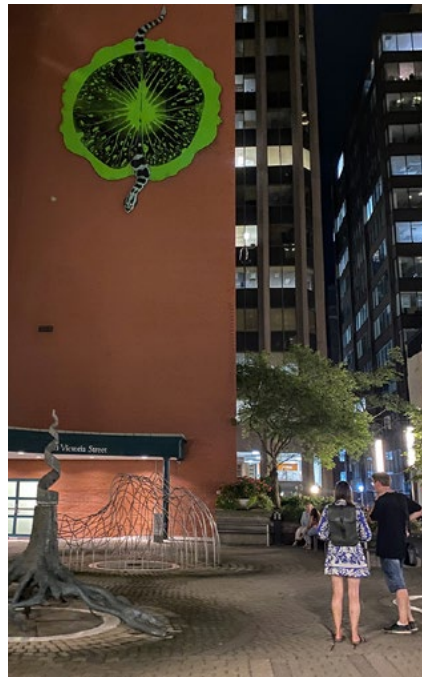
La banderole colorée du Chotto Matte

Montez Yonge jusqu'à la rue Front puis allez vers l'ouest. Plusieurs beaux édifices historiques nous y attendent, depuis le majestueux Hockey Hall of Fame (30 rue Yonge, à la croisée de Front) jusqu'à l'imposant hôtel Fairmont Royal York (100 rue Front ouest au coin de la rue York) faisant face à la gare Union.

Entre les deux, il y a l'exotique façade du **Chotto Matte Toronto** (101 rue Bay au coin de Front), traversé par une immense banderole colorée qui serpente au dessus de la tête des clients du restaurant spécialisé en délicieux plats Nikkei (cuisine fusion développée par les immigrants japonais au Pérou). Il est encore plus beau à l'intérieur! Amateurs de cocktails, payez-vous la traite dans le superbe lounge du restaurant.

suite en page 32 ➔





➔ suite de la page 31

En tête de lice, la belle Adelaide

De Front, allez jusqu'à la rue York et marchez vers le nord jusqu'à la rue Adelaide. Puis tournez vers l'est pour la pièce de résistance de la balade: l'incroyable tête géante de l'Espagnol **Jaume Plensa** au 120 rue Adelaide ouest. Le concept unique de cette oeuvre en résine et poudre de marbre blanc crée une illusion d'optique qu'il faut voir sur place pour pleinement l'apprécier. Fascinante!

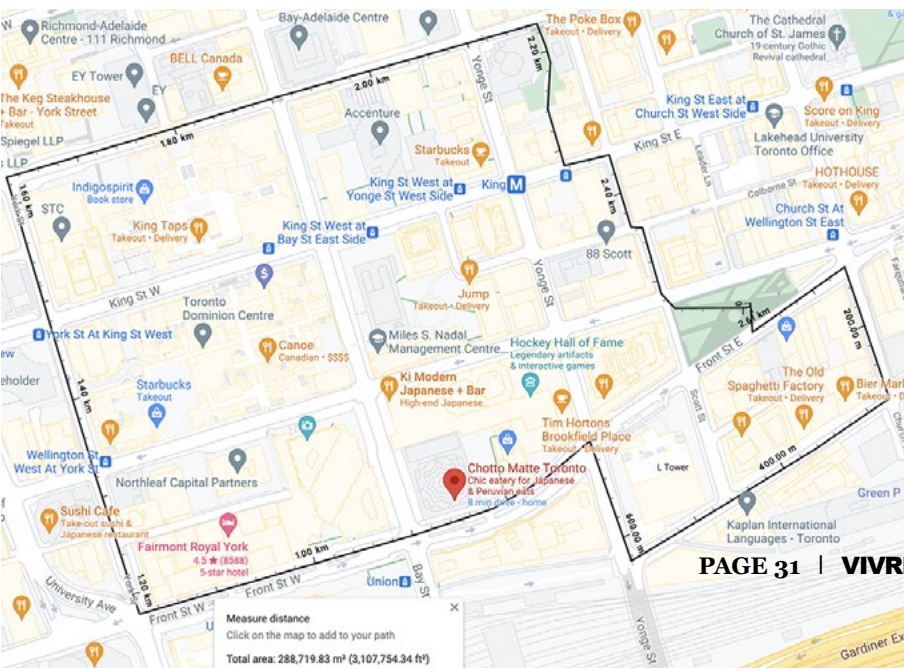
Plus loin, on découvre les dorures d'une somptueuse mosaïque de style art déco à l'entrée du Concourse Building (100 rue Adelaide ouest). Puis, à l'est de Bay dans l'entrée de l'ancienne Trump Tower, maintenant le St Regis (325 rue Bay), une autre illusion d'optique se dévoile. Il vous faudra vous approcher de la vaste murale représentant une foule pour réaliser qu'il s'agit d'une gigantesque mosaïque.

À l'est de Yonge, localisez les panneaux de verre gravés un peu en retrait marquant l'entrée d'Adelaide Courtyard. Ils servent de préambule à une vaste cour intérieure arborant des sculptures/fontaines. Il y avait beaucoup d'action autour du jeu de poches à la terrasse extérieure du **CRAFT Beer Market** donnant sur cette cour. Si vous préférez déguster votre bière dans un endroit plus calme, traversez la cour vers le sud jusqu'au très beau **Beerbistro** (18 rue King est).

La beauté de l'iridescence

Sur King, tournez à gauche puis continuez vers le sud sur la rue Scott pour revenir à votre point de départ au Bercy Park. Chemin faisant, ne manquez pas de regarder par les fenêtres de l'édifice au coin de Scott et Wellington. Une superbe sculpture toute en iridescence descend du plafond, telle un magnifique bain de bulles débordant.

Cet article est un complément de la balade #5 **Downtown COURTYARD Stroll** dans le dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: **Toronto STREET ART Strolls** (en anglais). Pour se procurer ses guides, visitez torontourbangems.com/shop ou communiquez avec l'auteure à nathalie@torontourbangems.com.



ArtProjet - Échanges interculturels et intergénérationnels

Chers membres de la FARFO,

Je suis enseignante de français en 7^e et 8^e années à l'école Stratford Intermediate School, dans un contexte de francophonie minoritaire.

Mes élèves ont entre 12 et 13 ans et viennent pour la plupart de milieux exclusivement anglophones. Quelques heures par jour seulement, la salle de classe est le seul endroit où ils peuvent communiquer en français et en apprendre plus sur la culture francophone.

Afin de démontrer à mes élèves que le français n'est pas seulement une matière dans la salle de classe, je souhaite mettre en place un projet d'échange avec des personnes âgées francophones.

Le but de ce projet est de donner l'opportunité aux jeunes d'écrire et de lire des textes authentiques, tout en les encourageant à développer des valeurs de bienveillance et de solidarité à l'égard des personnes. Grâce à ce projet d'échange, les personnes âgées pourraient également nous en apprendre plus sur l'évolution de l'enseignement et sur la lutte des franco-ontariens et franco-ontariennes pour garder leur langue vivante en Ontario.

Ce projet inclusif et intergénérationnel permettrait

aux jeunes de découvrir l'importance de l'engagement communautaire et de valoriser le bilinguisme tout en réduisant l'isolement des personnes âgées grâce à l'échange de correspondances et à des rencontres virtuelles.

Je suis à la recherche de 10 personnes âgées ou plus du Sud-Ouest de l'Ontario qui :

- sont intéressés à correspondre régulièrement avec ma classe (1 à 2 lettres ou courriels par mois de mi-octobre 2021 au printemps 2022)
- ont la possibilité de participer à 1 ou 2 rencontres virtuelles
- souhaitent partager leurs expériences de vie personnelle et professionnelle
- veulent promouvoir leur francophonie

Si ce projet vous intéresse, merci de me contacter à l'adresse courriel suivante:

sophie.capron@ed.amdsb.ca ou au 519-301-1564

Au plaisir de vous rencontrer très vite pour faire découvrir la culture et la langue franco-ontariennes à mes élèves!

Sophie Capron, EAO



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%



**AVEZ-VOUS UNE HEURE DE DISPONIBLE POUR AGRANDIR
VOTRE COMMUNAUTÉ FRANCO-ONTARIENNE ?**

DES POSTES DE BÉNÉVOLES CHAMPIONS SONT DISPONIBLES À LA FARFO

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

**Appelez Samia :
(613) 656-8683**



**Ou enregistrez-vous sur le site web de la FARFO :
<https://farfo.ca/activites/benevolat/>**

MERCI À NOS COLLABORATEURS DE SEPTEMBRE

+ Samia Ben Saleh

+ Jean-Rock Boutin

+ Sarah Calvin

+ Sophie Capron

+ Lynne Dupuis

+ Andréanne Gougeon

+ Mireille Groleau

+ Madeleine Hébert

+ Micheline Lalonde

+ Marie Lanthier-Di Sanza

+ Olivier Lechapt

+ Hélène Masson

+ Pierrette Ouellette

+ Maria-Helena Pacelli

+ Anne Patenaude

+ Michel Picard

+ Nathalie Prézeau

+ Pauline Renaud

+ Mireille Roy

+ Paul-François Sylvestre

+ Michel Tremblay

+ Elaine Molgat

+ Robert Renaud