

Octobre 2021

LE MAGAZINE

VIVRE



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



« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix. »

- Sherry Anderson

DANS CE NUMÉRO

- 2 **Mot du président**
- 3 **Éditorial**
- 4 **Message du directeur général**
- 5 **EN PROVINCE**
- 6 **Poème «Vieillir en beauté... et en sagesse»**
- 7 **AGA de la FARFO régionale de l'Est**
- 8 **Nouvelles du Moyen-Nord**
- 9 **Un programme hybride unique au MIFO**
- 10 **Le Centre Pauline-Charron à Vanier**
- 11 **Le Centre francophone Hamilton**
- 12 **Correspondez avec des élèves de Waterloo**
- 13 **Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa**
- 14 **L'immigration, moi, j'y crois!**
- 15 **Journée internationale des personnes âgées**
- 16 **SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**
- 17 **Action ontarienne contre la violence faite aux femmes**
- 18 **Nutrition: la santé des os**
- 19 **Le soutien aux aidants naturels**
- 21 **Le soutien par les pairs**
- 22 **Sensibilisation au deuil périnatal**
- 25 **Le foyer Bendale Acres désigné**
- 26 **Une clinique de l'hôpital Women's College désignée**
- 27 **Foire aux questions sur la preuve de vaccination**
- 30 **Des directives pour soutenir la preuve de vaccination**
- 32 **LOISIRS ET RECETTES**
- 33 **Roulade lasagne aux épinards**
- 34 **À la soupe!**
- 36 **Livre: Les voix du chemin**
- 37 **Les clins d'oeil d'Anne Patenaude**
- 38 **Au coeur des artistes**
- 39 **Programmation d'octobre de Connect Vivre+**
- 40 **La plateforme FrancSavoir**
- 41 **7 conseils pour une balade intergénérationnelle réussie**
- 44 **ET EN PLUS...**
- 45 **Agence du revenu du Canada**
- 46 **Les obligations fiscales d'une succession**
- 47 **L'Unité des services en français de l'Ombudsman de l'Ontario**
- 48 **Interruption des services d'optométrie**
- 47 **Foire sur le bénévolat**

Tous les contenus offerts sont publiés dans leur état original par les auteur.e.s.

Le mot de Jean-Rock



Le 1^{er} octobre est la Journée internationale des personnes âgées. Profitons-en pour penser aux contributions positives que nous avons faites dans nos vies, et au progrès de notre société de notre vivant.

Le mois d'octobre est consacré à beaucoup de causes, et c'est aussi le mois de l'histoire des femmes, ces femmes qui ont fait de nous qui nous sommes, qui ont aidé à construire le pays dans lequel nous vivons en toute liberté. On sait que c'est une histoire peu documentée dans le passé, mais qui est mieux que jamais discutée grâce à la disponibilité dans les médias.

Nous sommes aussi à nous remettre d'une élection fédérale qui nous a fait vivre des moments moins positifs. Nous avons entendu des discours qui mettaient en jeu nos progrès dans l'appui envers les jeunes familles, les personnes âgées, les premières nations, les nouveaux arrivants et j'en passe.

Nous sommes encore à débattre des standards nationaux pour les soins de longue durée ou le programme d'assurance-médicaments. Les politiciens provinciaux défendent leur position basée sur des statuts établis en 1867, un temps où les gens prenaient rarement une retraite, mouraient «jeunes», et les familles, sans aucun appui, devaient s'occuper de leurs aînés. e. s.

Quant aux médicaments, on dépendait encore beaucoup des guérisseurs de village, car la science et la technologie auraient été perçues comme des miracles.

J'aime penser que notre travail de représentation des personnes âgées et retraitées francophones avance. Nous allons continuer, car c'est possible que ces divisions pendant la campagne électorale portent fruit et nous fassent avancer comme société.

Nous comptons sur votre appui pour que nous travaillions tous ensemble vers une vieillesse plus en santé et qui célèbre nos contributions avec fierté.



Bonne journée internationale des personnes âgées à toutes et tous,

JEAN-ROCK BOUTIN

Manque de clarté



MIREILLE GROLEAU

« Si vous ressentez une tristesse ou une anxiété accrue, ainsi qu'une envie de changer radicalement quelque chose dans votre vie — certains des marqueurs du syndrome de flux pandémique — soyez assuré que vous n'êtes pas seul. »

Inspiré par un article d'Amy Cuddy *The Washington Post*^[1]

La question de la pandémie actuelle défraye les manchettes de l'actualité environ deux ans. Tout le monde en parle sous tous les angles possibles — santé, économie, liberté d'expression, passeports et j'en passe.

Cependant, les spécialistes commencent à avoir suffisamment de matière pour faire des analyses un peu plus poussées et des constatations concrètes sur l'impact de cette pandémie à plus long terme, surtout sur la santé mentale de la population.

L'été est arrivé porteur d'espoir que nous puissions retrouver une certaine normalité. Peu importe la région où vous vivez, on s'est vite aperçu que la définition de normalité manquait de clarté! C'est ce manque de clarté qu'aborde Amy Cuddy, psychosociologue, dans son article du *Washington Post*[1]. L'être humain vit mal dans l'ambivalence.

ANXIÉTÉ

Je suis certaine que vous avez entendu les déclarations suivantes :

« J'avais tellement hâte de sortir et de socialiser, mais maintenant je suis surpris de la fréquence à laquelle je veux rentrer à la maison quand je suis en fait avec des amis. »

« Je devrais me sentir déprimé et anxieux, mais j'aime ce rythme plus lent. »

« Maintenant que j'ai beaucoup plus de réunions en personne, avec toutes ces étapes vers — puis loin de — la fin de la pandémie, plutôt que d'atténuer mon angoisse, j'ai l'impression que cela exacerbe mon anxiété et ma dépression. »

« Je ne m'attendais pas à être plus heureuse pendant la pandémie, mais je l'étais. » Maintenant, je me sens obligée de dire aux autres à quel point je suis heureuse que les choses s'ouvrent, même de manière hésitante. »

« Quand j'ai rencontré mes chums pour la première fois depuis

des mois, c'était bizarre; c'était comme si nous ne nous connaissions pas. C'était différent et plutôt décevant. »

Vous savez ce qui nous manque? Un moment de nouveau départ clairement défini.

« Un nouveau départ clairement délimité nous donne une motivation renouvelée et nous aide à poursuivre des objectifs importants. Mais pour la plupart d'entre nous, ce nouveau départ clair ne s'est pas concrétisé », ajoute Amy Cuddy.

Et le variant Delta est arrivé juste au bon moment pour nous briser le moral!

L'INCONFORT DU VIDE

Nous ressentons un certain vide, ce qui provoque un inconfort, et l'inconfort peut nous faire sentir hors de contrôle. Nous essayons ensuite de reprendre le contrôle en changeant ce que nous pouvons, y compris nos emplois, nos relations ou nos apparences, redéfinissant en quelque sorte notre concept de soi. »

On reconnaît les tendances de la dernière année : déménagement, rénovations, réorganisation, nouvel emploi, même nouveau secteur d'emploi, nouvelle auto, séparations et la liste est infinie.

Enfin, certaines personnes se sentent honteuses et coupables parce qu'elles pensent qu'elles devraient se sentir heureuses, alors qu'en fait elles sont tristes de perdre des routines pandémiques qui réduisaient leur stress et qui leur importaient. Beaucoup de ces personnes ne s'attendaient pas à être plus heureuses pendant la pandémie, mais elles l'étaient. Maintenant, ils se sentent obligés de dire aux autres à quel point ils sont heureux que les choses s'ouvrent, même de manière hésitante.

Dans l'ensemble, si vous ressentez une tristesse ou une anxiété accrue ainsi qu'une envie de changer radicalement quelque chose dans votre vie — certains des marqueurs du syndrome de flux pandémique — soyez assuré que vous n'êtes pas seul. Beau-

coup de gens ressentent de telles tensions.

Bien que les êtres humains soient plus résilients que nous ne le pensons généralement, il faudra du temps à beaucoup d'entre nous pour récupérer de manière stable, réfléchir et se recalibrer.

LE SYNDROME DU FLUX PANDÉMIQUE

La psychologue sociale Amy Cuddy et l'écrivain JillEllyn Riley ont regroupé « syndrome de flux pandémique », un terme non clinique utilisé pour décrire un fouillis de sentiments associés à tous les changements: « des émotions émoussées, des pics d'anxiété et de dépression, et un désir de changer quelque chose dans leur vie ».

Les crises se déclinent habituellement en trois grandes étapes :

La phase d'urgence : nous allons lutter contre cela, nous l'emporterons — c'est la capacité de l'action, l'urgence de la crise exige que nous transcendions nos différences. Il existe souvent des contraintes de temps. Il faut savoir reconnaître la menace. Comme il peut y avoir plusieurs fronts à combattre, il faut être en mesure de prioriser les interventions. À cette première phase, on recherche des combattants, des personnes d'équipe, avec des objectifs partagés. C'est le début de la guerre, les premières batailles.

La deuxième étape est une forme de régression — l'ambivalence vacille entre l'anxiété et la dépression. C'est la lutte contre la culpabilité et la honte pour ceux et celles qui ne sont pas désolés que Covid travaille pour eux, quand on se retrouve avec des personnes qui nous manquent et qu'on a envie de rentrer chez nous!

Nous étions peut-être attachés à des routines qu'on doit maintenant abandonner... marcher l'après-midi, passer du temps avec les enfants, avoir du temps pour soi.

La confusion s'installe aussi : la culpabilité de socialiser, de tenter un retour à la normale et de se remettre en question, sans oublier la culpabilité de survivant — tant de gens sont morts! Près de dix mille personnes à ce jour en Ontario ont succombé à la Covid.

[suite en page 21 >](#)

Message du directeur général



MICHEL
TREMBLAY

« Le vieillissement, c'est souvent un moment de la vie pour réaliser des choses qu'on rêvait de faire depuis longtemps ou d'utiliser son potentiel et ses capacités au service de sa communauté. »

Bonjour chères lectrices et chers lecteurs du Vivre+,

Je suis heureux de vous retrouver en cette journée internationale des personnes âgées. Dans le Vivre+ de septembre, je vous ai parlé de mon cheminement personnel et de mon expérience professionnelle. Ce mois-ci, je voudrais vous partager ce qui m'a motivé à prendre la direction de la FARFO.

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde. En réalité c'est toujours ce qui s'est passé. »

J'aime beaucoup cette citation de Margaret Mead. Je suis certain que la FARFO, avec toutes celles et ceux qui veulent se joindre à notre mouvement, peut changer le monde et améliorer la qualité de vie de l'ensemble de la communauté âgée francophone de l'Ontario.

Le vieillissement est un parcours de vie. C'est souvent un moment de la vie pour réaliser des choses qu'on rêvait de faire depuis longtemps ou d'utiliser son potentiel et ses capacités au service de sa communauté. Ça peut être un moment pour s'amuser, voyager, s'occuper des gens qu'on aime, apprendre de nouvelles choses, faire de nouvelles rencontres ou même soulever de nouveaux défis.

Ça c'est la vision. Mais il y a aussi la réalité qui nous rattrape. On doit aussi composer avec la discrimination par rapport à l'âge ou l'âgisme. Ça se voit par la façon dont la société perçoit le vieillissement. Par exemple on considère souvent le vieillissement comme une pathologie d'où la médicalisation du vieillissement, comme si vieillir était une maladie.

En vieillissant, on doit composer avec des changements physiques ou psychologiques de toute sorte et s'adapter continuellement à ceux-ci. On a souvent besoin de services sociaux ou de santé. C'est encore une lutte constante d'avoir à demander des services dans notre langue. L'accès aux services en français est inégal et n'est souvent pas disponible partout.

Rappelons-nous du dicton « quand on est malade, on n'est pas bilingue ». En santé, les barrières linguistiques peuvent causer des risques importants si on ne peut pas se faire comprendre ou comprendre les ordonnances et les consignes qui nous sont prodiguées.

D'autres enjeux importants auxquels on doit faire face sont la maltraitance et les abus de toute sorte, l'isolement social et le mal-être qui augmentent la vulnérabilité des gens, la stigmatisation et la peur de demander de l'aide, les inégalités au niveau des revenus et l'insécurité financière.

Enfin, tout comme le reste de la population, il y a une très grande diversité chez les personnes âgées à prendre en considération dans nos actions. Je pense entre autres aux différents groupes d'âge, aux gens des milieux urbains ou ruraux, aux diversités régionales, ethnoculturelles, sexuelles et de genre, et les niveaux d'éducation.

Cela étant dit, qu'est-ce qu'un mouvement comme le nôtre pourrait faire pour assurer une meilleure qualité de vie pour l'ensemble de nos personnes âgées francophones. Je pense qu'on devrait exercer des pressions pour un changement social important qui met de l'avant un vieillissement axé sur la vie active et la prévention et surtout

en misant sur les capacités des gens.

Les gens préfèrent et veulent vivre à domicile le plus longtemps possible et retarder ou éviter l'admission en institution. Pour que ça se réalise, on doit réclamer :

- Des investissements majeurs pour prioriser la promotion de la santé, le maintien des capacités fonctionnelles et des services à domicile incluant des centres de vie active et de soutien communautaire;
- Des changements pour assurer un continuum complet de services à domicile en français de qualité;
- Des actions pour améliorer le mieux-être, réduire la stigmatisation et soutenir des actions pour prévenir l'isolement social;
- La promotion de modèles d'hébergement avec soutien comme alternatives valables et abordables à l'institutionnalisation;
- Des maisons ou des unités de soins de longue durée francophones de haute qualité pour les personnes qui en ont besoin.

La voie privilégiée pour réussir est de renverser le taux de financement accordés au maintien à domicile par rapport aux soins en institutions. Certains pays comme le Danemark ou la Finlande ont réussi à faire ce changement. Non seulement les gens sont plus heureux de vivre chez eux avec le soutien nécessaire, mais plus encore on a souvent réussi à réduire les frais hospitaliers et médicaux.

Commençons par sortir de la crise de la COVID-19 et de reprendre des rencontres en personne. On a du pain sur la planche et je suis certain qu'ensemble on réussira à changer le monde une étape à la fois.

N'hésitez pas à m'écrire dg@farfo.ca ou me téléphoner 613-293-6291 si vous avez des idées, des suggestions ou des commentaires.



EN PROVINCE

VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier
que je donne de vieilles pommes!

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.

Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.

Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!
Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup!

Source : Félix Leclerc

**Merci à André Lauzon,
Président du Club 60 d'Orléans, pour le partage.**

L'AGA de la FARFO régionale de l'Est des membres, c'est pour bientôt!

Dans le magazine Vivre+ du 1^{er} septembre dernier, je vous faisais part que l'Assemblée générale annuelle des membres de la FARFO régionale de l'Est serait virtuelle, pour une deuxième année consécutive. L'AGA virtuelle se tiendra le lundi 18 octobre 2021 de 16 h à 17 h 30 par l'entremise de la plateforme Zoom.

Les présidences des clubs, les membres du CA, les représentants des organismes membres ainsi que les membres de l'AMI-FARFO ont déjà reçu l'avis de convocation accompagné du formulaire de mise en candidature pour les personnes intéressées à se joindre au conseil d'administration de votre FARFO régionale de l'Est.

L'ensemble de la documentation liée à l'AGA sera envoyé, incessamment, principalement

par courriel. Dans des situations exceptionnelles, la documentation sera transmise par la poste.

COMMENT S'INSCRIRE POUR PARTICIPER À L'AGA ?

L'inscription s'effectuera en grande partie de manière électronique. Vous pourrez vous inscrire en remplissant le formulaire « Google Form » ou directement dans le courriel, en inscrivant votre information requise. Lorsque vous remplissez le formulaire ou que vous indiquez les informations requises dans le courriel, je reçois automatiquement votre inscription. Ceci me facilitera énormément le travail de planification de l'AGA. De manière exceptionnelle, je vais aussi prendre des inscriptions par téléphone si vous n'avez **pas du tout d'ordinateur, de tablette, ni d'internet**.

PUIS-JE PARTICIPER À L'AGA PAR TÉLÉPHONE ?

Oui, ce sera possible pour les membres qui n'ont **aucun accès à l'internet, et qui ne sont pas équipés d'un ordinateur, ou d'une tablette**. Cependant, sachez qu'il est plus facile de participer à l'AGA de façon virtuelle pour des raisons techniques.

UN RAPPEL DES PROCÉDURES D'ÉLECTIONS DES MEMBRES DU CA

Quant aux élections des membres du conseil d'administration de la FARFO régionale de l'Est, le processus a été simplifié depuis l'an dernier. Les mises en candidature déposées servent à élire les membres du conseil d'administration par les membres présents à l'AGA. Ce groupe élu par l'Assemblée se réunit lors d'une rencontre spéciale pour ensuite élire les membres du CA aux postes

suivants : Présidence, vice-présidence, trésorier.ère, secrétaire ainsi qu'administrateur ou administratrice sans responsabilité de personne dirigeante. Puisque les présidences des clubs, les directions générales des organismes membres ainsi que les AMI-FARFO ont reçu un formulaire de mise en candidature, vous pouvez déjà transmettre ledit formulaire à des membres de votre club intéressés à faire partie du CA de la FARFO régionale de l'Est. Du sang neuf est le bienvenu.

Je vous invite à communiquer avec Andréanne Gougeon au aagougeon@bell.net ou par téléphone au 613-632-6048 pour toute question concernant l'AGA.

Au plaisir de vous voir nombreux et nombreuses participer à l'AGA!



NOUVELLES DU MOYEN-NORD



Présentement, les conseils d'administration attendent que le déroulement de la 4^e vague fasse un bout de chemin et qu'ils prennent en considération les résultats de l'évolution de la pandémie. Avec le passeport vaccinal, cela ouvrira certainement les portes pour des activités. Mais encore là, on est confronté à une limite de présence dans un endroit. Comme les aînés sont plus à risque que les plus jeunes, la prudence est de mise.

Le conseil d'administration du Club 50 de Rayside-Balfour Inc. se rencontre aux deux mois pour gérer les biens de l'immeuble. Le CA suit les directives de Santé publique de Sudbury et les règles sur la Covid-19 de l'Ontario.

Ils anticipent une ouverture probablement vers la fin de novembre, mais le retour aux activités précédentes devra suivre une progression lente, mais assurée, pour le bien-être de leurs membres.

Quoique le centre ou club soit fermé, des bénévoles se rencontrent pour l'administration, l'entretien du terrain, la maintenance des lieux et la location.

Il a été permis, selon des directives sévères, la location des salles pour des réceptions funéraires et cours de chasse et manutention d'armes à feu.

Soulignons la perte de nombreux membres depuis le début de cette pandémie. Malgré

tout, les membres visitent le site Facebook et malgré la fermeture des activités, plusieurs s'intéressent et se questionnent à savoir quand ils pourront aller partager un repas, une danse ou participer à une activité sociale.

Le conseil d'administration s'informe sur toutes les possibilités d'ouverture mais demeure vigilant pour la santé et le bien-être de ses membres.

Bon automne!

Oliva H. Roy
Président de la FARFO Moyen-Nord
Président du Club 50 de Rayside-Balfour Inc.

VOUS VOULEZ DEVENIR BÉNÉVOLE À LA FARFO?

farfo.ca/activites/

COMMUNIQUEZ AVEC L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI!

Bonne journée des personnes aînées

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Une occasion spéciale de célébrer la contribution qu'apportent les personnes aînées et retraitées dans nos foyers, nos communautés et dans tous les milieux de vie, de travail et de bénévolat

FARFO

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

La FARFO défend les droits des personnes francophones de 50 ans et plus et fait la promotion de leurs intérêts.

www.farfo.ca

Un programme hybride unique au MIFO

Vers la mi-mars 2020, l'équipe du MIFO apprend que son centre culturel doit fermer ses portes. Quoi? On ne s'attendait jamais à entendre pareille nouvelle! La pandémie de la COVID-19 met tout sur pause... sauf le cerveau des membres du personnel. Oui, on doit annuler nos activités en personne. Non, on ne va pas s'asseoir sur nos lauriers. On y pense : c'est faisable, un programme virtuel? Et un programme hybride?

Bien sûr que c'est possible! Présenter des cours et des activités simultanément en personne et en ligne est tout un défi. On se met rapidement à penser aux options qui pourraient répondre aux besoins des membres. Ne sachant pas ce que le futur nous réserve puisque les directives sanitaires changent fréquemment, on décide de faire des sessions plus courtes et d'adapter l'enseignement.

MERCI À LA TECHNOLOGIE

Première étape pour transformer le programme communautaire : on doit être prêts à sortir de notre zone de confort. Plusieurs n'ont pas l'habitude d'utiliser les plateformes en ligne. On crée une formation pour aider tout ce beau monde et les préparer à utiliser Zoom adéquatement.

Deuxième étape pour pouvoir offrir un programme hybride : on doit s'équiper. Grâce à nos pros en rédaction de demandes de subvention, on est en mesure d'acheter et d'installer de l'équipement technique de grande qualité pour filmer et diffuser les cours et les activités.

Troisième étape pour coordonner cette nouvelle offre : on doit adapter notre quotidien. On réorganise les locaux pour la partie «en présentiel» du programme. Pour le virtuel, un employé est toujours présent (même le soir et la fin de semaine) afin d'assurer le bon fonctionnement des cours et appuyer en cas de pépin technique. Les professeurs doivent quant à eux apprendre à gérer les élèves à la maison et ceux en classe.

TÉMOIGNAGES

Gisèle C. Vaillancourt aurait à faire beaucoup de route pour se rendre à ses cours

de dessins et d'aquarelle. *«Étant donné que j'habite à Alexandria, je suis vraiment heureuse de ne pas avoir à me déplacer pour participer aux cours offerts par le MIFO à Orléans. Ils sont faciles à suivre en ligne.»*

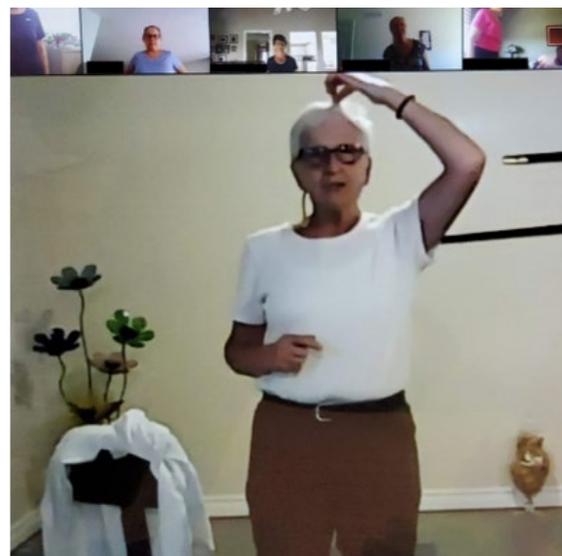
Lise Parent connaît quant à elle les deux côtés du programme hybride : elle enseigne la Méthode Feldenkrais, mais suit aussi des cours. *«Je préfère les cours en personne, mais je me suis adaptée au virtuel afin de me permettre de continuer les cours et les activités. Pour moi, il est important d'y participer, parce que je suis à la retraite, vis seule, et je veux me tenir occupée. Les professeures se sont très bien adaptées à cette nouvelle technologie.»*

Le professeur d'espagnol Jimmy Sanchez est en accord avec madame Parent. *«Le processus d'adaptation n'était pas évident pour tous au début, mais maintenant, je considère que la plupart des participants et moi sommes prêts à continuer en virtuel s'il le faut. Donner des cours est ma passion. Même en ligne, cela me donne la possibilité d'avoir un contact direct avec les participants et de leur communiquer mon savoir-faire.»*

Clarisse Cheseaux, professeure d'arts, est elle aussi reconnaissante du programme hybride. *«Il est gratifiant de pouvoir offrir des cours de chez soi et permettre aux participants de diminuer l'anxiété liée à ces temps difficiles. Les cours hybrides offrent la possibilité aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes plus à risque de pouvoir suivre nos cours dans le confort de chez eux et à d'autres de se joindre en personne.»*

UN GRAND SUCCÈS

Cette initiative est un grand succès et est louangée autant par notre clientèle que par nos enseignants puisqu'elle permet de répondre aux besoins de tous. Le MIFO peut maintenant rapidement s'adapter à toutes les situations afin de continuer à servir la communauté. Les sourires et les discussions lors de ces rencontres virtuelles ou hybrides sont témoins du besoin que nous avons d'être ensemble et que même si c'est à distance, ça fait le plus grand bien.



Le Centre Pauline-Charron vous invite
à célébrer la

JOURNÉE NATIONALE DES PERSONNES ÂNÉES

1^{er} octobre 2021
11 h - 12 h

Animation par
Michel Picard,
94,5 UniqueFM

Lucille Collard, députée provinciale Ottawa-Vanier
Jim Watson, maire de la Ville d'Ottawa (Proclamation)
Mathieu Fleury, conseiller de Vanier
Élizabeth Allard, présidente, FAAFC
Jean-Rock Boutin, président, FARFO
Michel Tremblay, directeur général, FARFO
Cécile Paquette, présidente, FARFO Régionale d'Ottawa

Invitée spéciale : Bénédicte Schoepflin,
directrice générale, Réseau canadien
pour la prévention du mauvais
traitement des aînés

Zoom ou
présentiel (avec les limites permises)
164, rue Jean-Mance, secteur Vanier

En plus on
célèbre le
1^{er} anniversaire de la



Centre Pauline-Charron

**Inscription
obligatoire**
www.lecpc.ca
Billetterie


Cuisine
TradPlus



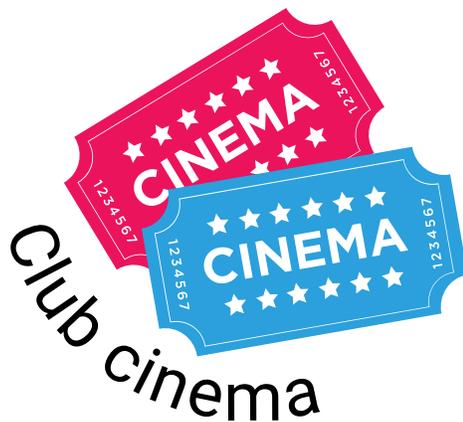
CENTRE **FRANCOPHONE**
H A M I L T O N

Rejoignez une activité virtuelle du Centre francophone Hamilton!

Club de lecture



Yoga sur chaise



ET PLUS !

Inscrivez-vous pour les activités ici :

<https://forms.gle/X66mgemUe7HzPRit9>

Ou contactez nous :

 905-547-5702  info@centrefrancais.ca

 www.centrefrancais.ca





Correspondez avec des jeunes élèves de Waterloo

Le mois dernier dans votre magazine, nous avons relayé la lettre de Sophie Capron, une enseignante en immersion française de la région de Waterloo, qui proposait aux lecteurs de correspondre avec certains de ses élèves. L'objectif pour ces élèves et les personnes qui correspondent avec eux était de découvrir l'histoire et le quotidien des francophones en Ontario, au travers de leurs échanges avec vous.

Plusieurs élèves attendent toujours de trouver un correspondant, alors n'hésitez pas à prendre votre plume et leur écrire, où que vous soyez en Ontario.

Voici la lettre de Sophie :

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 aînés 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 aînés.

Grâce à ce projet d'échange, les aînés pourraient également nous en apprendre plus sur l'évolution de l'enseignement et sur la lutte des Franco-Ontariens 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 aînées grâce à l'échange de correspondances et à des rencontres virtuelles.

Je suis à la recherche de personnes aînées, n'importe où en Ontario, et 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





INFO-FLASH Événements du CSV 2021-09-15



Vieillir Se préparer
aux transitions
de la vie
allumé

Il me fait plaisir de vous informer que le
« **Programme de base Vieillir allumé** »

sera offert cet automne du mois d'octobre à décembre 2021.

Vous pouvez réserver votre place maintenant ! Mais dépêchez-vous, car ça rempli vite ! Le programme « Vieillir allumé » encourage les gens à prendre leur propre vieillissement en main et leur donne les informations et la confiance nécessaires pour prendre des décisions éclairées à des moments importants dans la vie.

C'est un programme fantastique, mais vous n'êtes pas obligé de nous croire !
Voici un commentaire d'un de nos anciens participants :

« Ce programme m'a aidé à considérer certaines tâches qui font partie du processus de vieillissement et à m'y préparer. Dans ma vie mouvementée, je savais que je devais affronter ces tâches, mais je les évitais. Ce cours m'a aidé à entamer cette préparation nécessaire. Ce fut une belle offre publique et elle devrait être offerte régulièrement. »

« Vieillir allumé – Programme de base » en ligne sur Zoom

Tous les vendredis, du 8 octobre au 3 décembre, entre 10h et 12h

Coût pour le programme de 9 semaines :

75 \$ pour les membres du CSV : 100 \$ pour les non-membres

**Nous accordons aussi quelques admissions complémentaires pour ceux qui n'ont pas les moyens de payer.*

*Pour en savoir plus, veuillez contacter Stéphanie Cadieux au
s.cadieux@coaottawa.ca ou au 613-789-3577 poste 4.*

Nous avons bien hâte de vous voir en ligne !

As-tu deux minutes à me consacrer ?

« As-tu deux secondes, as-tu deux minutes, As-tu deux minutes à m'consacrer ?

J'ai que'que chose d'important à t'dire j'm'attends pas à c'que tu m'répondes j'voudrais juste que tu m'écoutes.

Reste assis, va-t-en pas! finis ton café pour une fois... »

- PAROLES : MICHEL TREMBLAY ET PAULINE JULIEN

PAR YVES PRINCINCE



Peut-être que quelques-uns parmi vous se souviendront de ces paroles que Pauline Julien nous lançait dans un de ses spectacles.

Oui, avez-vous deux minutes? J'aimerais vous parler d'immigration, cet intérêt est tout nouveau pour moi, quelques années seulement. Mes occupations professionnelles sont toutes liées au monde de l'éducation. Je commençais ma carrière en 1970 à Casselman, ensuite j'ai parcouru la province du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest. Au cours de ces années, j'ai rencontré de très nombreux immigrants dans les écoles franco-ontariennes.

Toutefois, cet intérêt pour l'immigration s'est développé lorsque je suis devenu en 2015 responsable d'un programme d'appren-

tissage du français pour les immigrants. Ce programme a pour nom « Clic en ligne ».

C'est à ce moment que j'ai réalisé, que pour nous franco-ontariens, l'immigration est une question de survie. La loi des nombres fait en sorte que l'apport des immigrants pour les francophonies de l'Ontario est essentiel pour que l'on puisse se projeter vers l'avenir.

En début de carrière, mon épouse et moi avons décidé de nous établir dans un petit village de l'Est ontarien, Bourget pour ne pas le nommer. Nous étions les étrangers du village. Pour nous, Bourget a été une communauté d'accueil, nos voisins nous ont initiés aux us et coutumes de la place. Rien de très spécial, mais une série de petites actions qui faisaient

que nous nous sommes très rapidement intégrés à cette communauté. Ce fut un bonjour au tout début, puis quelques conseils sur les meilleurs achats au magasin général, quelques indications au clos de bois sur les meilleures essences de bois pour construire une balançoire pour les enfants et ainsi de suite. Nous sommes plus de quarante ans plus tard toujours de fiers résidents de Bourget.

C'est cette expérience que nous aimerions reproduire avec les familles immigrantes francophones qui arrivent dans toutes les localités de l'Ontario.

Lorsque je lançais à la blague l'expression : « as-tu deux minutes », je voulais dire : as-tu **une heure par mois**? Avec cette heure, il est possible d'établir de liens avec des familles d'im-

migrants qui sont dans votre région. On fait de longs voyages pour connaître des cultures et des façons de faire différentes, pourquoi ne pas le faire avec nos voisins qui viennent de pays ayant des cultures et des façons de faire différentes.

Pour utiliser le slogan d'une activité bien connu de la région d'Ottawa, je dirais : « L'immigration, moi, j'y crois! » je poursuivrais en disant « Et vous? »...

Si le défi vous intéresse.

Si vous avez une heure par mois.

Cliquez sur ce lien. Il vous dirigera vers un formulaire. Ce sera votre façon de dire bonjour à une famille d'immigrants près de chez vous : <https://tinyurl.com/xsf8upnb>

Journée internationale des personnes âgées

La Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO) tient à souligner la 30^e Journée internationale des personnes âgées. C'est une occasion spéciale, pour toutes et tous, de célébrer la contribution qu'apportent les personnes aînées et retraitées dans nos foyers, nos communautés et dans tous les milieux de vie, de travail et de bénévolat.

«Aujourd'hui, je suis très fier des réalisations et de l'engagement de la FARFO auprès des personnes aînées francophones de l'Ontario», a déclaré Jean-Rock

Boutin, président du Conseil d'administration de la FARFO. «Le travail est loin d'être terminé. Nous voulons continuer la mise en œuvre des recommandations du [Livre blanc sur le vieillissement](#) et collaborer avec tous nos membres et nos partenaires à améliorer la qualité de vie des personnes aînées partout en Ontario.»

La FARFO reconnaît que nous vivons tous présentement des temps difficiles à cause de la pandémie de la COVID-19. Chez les personnes âgées, plusieurs d'entre elles sont décédées dans des conditions désastreuses

et souvent seules, d'autres ont vécu la solitude et l'ennui et surtout de ne pas pouvoir serrer leurs proches dans leurs bras et d'autres ont cessé leurs activités bénévoles habituelles. Grâce à la vaccination, nous souhaitons de tout cœur reprendre le plus tôt possible une certaine normalité. Mais surtout qu'on apprenne les leçons de ces événements fâcheux afin que ça ne se reproduise plus.

La FARFO a encore plusieurs défis à relever : faire la promotion de la bientraitance afin de prévenir toute forme d'abus chez nos personnes aînées,

réduire l'insécurité financière, encourager les initiatives d'hébergement alternatif pour prévenir l'institutionnalisation, promouvoir des investissements importants dans un continuum de services en français qui favorise la promotion de la santé, le vieillissement actif et le bien-être des personnes aînées francophones dans toutes les régions de l'Ontario sans oublier plus d'espaces francophones dans les services de soins de longue durée.

Les personnes âgées forment une très grande diversité. On peut mentionner les différents groupes d'âge, les gens des milieux urbains ou ruraux, les diversités régionales, ethno-culturelles, sexuelles et de genre, les niveaux d'éducation et d'intérêts et beaucoup d'autres. La FARFO demeure prête à appuyer ses membres et ses partenaires afin de rejoindre les personnes aînées francophones et en particulier celles qui sont plus vulnérables.

Bonne journée des personnes aînées



Une occasion spéciale de célébrer la contribution qu'apportent les personnes aînées et retraitées dans nos foyers, nos communautés et dans tous les milieux de vie, de travail et de bénévolat



Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario

La FARFO défend les droits des personnes francophones de 50 ans et plus et fait la promotion de leurs intérêts.

www.farfo.ca





SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Une Journée internationale des personnes âgées pour améliorer la condition des femmes âgées!



Pour de nombreuses raisons, y compris l'invisibilité des femmes âgées et l'ignorance du sujet, la violence à l'égard des femmes âgées demeure peu connue. De plus, les particularités de la violence chez cette population (p. ex. liens de dépendance avec aidant, troubles de santé), les obstacles à obtenir de l'aide et les difficultés additionnelles liées à la pandémie rendent encore plus nébuleuse la compréhension du phénomène.

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le 1^{er} octobre, [Action ontarienne contre la violence faite aux femmes](#) (AOcVF) tient à faire la lumière sur cet enjeu, plus précisément sur les pistes de solutions qui méritent d'être explorées.

POUSSER PLUS LOIN LA RECHERCHE

Ce problème évolue dans l'ombre. En premier lieu, femme « âgée » est mal définie, c'est-à-dire qu'aucune définition normalisée n'existe, ce qui limite les efforts de recherche.

Par ailleurs, d'après une étude de [VAWnet](#), vu le fait que la violence conjugale touche de manière disproportionnée les jeunes femmes de 18 à 24 ans, le milieu de recherche s'est focalisé sur cette majorité vis-

ible, « aux dépens de mieux comprendre la violence chez les femmes âgées » (traduction libre). Les données actuelles ne reflètent alors pas véritablement le contexte réel.

Des recherches doivent être menées sur l'intersection de la violence conjugale et de la maltraitance envers les personnes âgées, plus spécifiquement des femmes de ce groupe d'âge. Des données actuelles permettraient de mieux comprendre cet enjeu, et, ultimement, de mieux le combattre et de mieux soutenir les victimes.

CROIRE LES FEMMES ÂGÉES

Cette solution peut sembler évidente, mais le réflexe lorsqu'une femme plus âgée dénonce qu'elle est victime de violence n'est pas de la croire – c'est plutôt de minimiser ses propos et de supposer qu'elle est aux prises avec un problème de santé, comme la démence. Cette attitude qui fait preuve d'âgisme nuit au bien-être de ce groupe d'âge, car elle infantilise les femmes âgées. En croyant les femmes de cet âge, on contribuerait à la déconstruction de nombreux mythes, à la remise en question de croyances qui font preuve d'âgisme, et à l'autonomisation de ce groupe.

SENSIBILISER LE PUBLIC

Beaucoup trop de fausses

croyances persistent entourant la violence à l'égard des femmes. Bien qu'il soit vrai que les jeunes femmes soient plus à risque de diverses formes de violences sexistes, les femmes âgées le sont elles aussi.

Une sensibilisation accrue du public réduirait la stigmatisation, permettrait d'améliorer la qualité de vie des femmes âgées et augmenterait le nombre de victimes ayant recours aux services d'aide. Une meilleure sensibilisation doit aussi se faire auprès des femmes âgées afin de souligner qu'elles ne sont pas responsables des gestes d'un agresseur et que des recours sont disponibles pour les aider.

FORMER LES MILIEUX ET LES PROFESSIONNELS ET PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

Les professionnels et professionnelles qui pourraient être appelés à soutenir des femmes âgées – dont ceux et celles du milieu de la santé, du système de justice, les prestataires de soins, les aidants et aidantes, etc. – doivent recevoir une formation adéquate pour soutenir convenablement les femmes âgées. Cette formation doit comprendre de l'information concernant notamment les signes de violence, les façons de déceler la violence, les recours

possibles et l'approche féministe.

PRENDRE EN COMPTE LES RÉALITÉS INTERSECTIONNELLES

Les femmes âgées ne sont pas toutes identiques. Les mesures pour les appuyer doivent donc être adaptées à leur situation. À titre d'exemple, les milieux de la santé doivent tenir compte des particularités spécifiques aux femmes avec handicap, aux personnes 2SLGBTQIA+, aux femmes immigrantes, aux femmes francophones, aux femmes racialisées et autochtones, etc.

En conclusion, soulignons que toute mesure visant les femmes âgées doit se faire en collaboration étroite avec les groupes concernés, comme la FARFO et Prévention de la maltraitance envers les aînés, et les femmes âgées elles-mêmes.

Vous souhaitez en savoir encore plus sur ce sujet? Découvrez notre [regroupement de ressources pour les femmes âgées](#) et les ateliers de formation gratuits offerts par notre [Institut de formation en matière de violence faite aux femmes](#) sur la violence à caractère sexuel.

Pour en savoir plus sur le travail d'AOcVF : www.aocvf.ca



Nutrition : La santé des os... Faites-vous ce qu'il faut ?

Le calcium est un minéral important pour le maintien de notre santé osseuse. Il contribue également au bon fonctionnement de notre cœur, de nos muscles et de nos nerfs. Plusieurs études démontrent qu'une consommation adéquate en calcium aide à prévenir la perte osseuse et à réduire le risque de fracture chez les personnes âgées.

La vitamine D, de son côté, est un nutriment qui aide à absorber le calcium et qui favorise le bon fonctionnement de notre système immunitaire, de nos muscles et de nos nerfs. Il est donc essentiel de consommer suffisamment de vitamine D pour que le calcium puisse accomplir pleinement son rôle.

Les besoins en calcium et vitamine D varient selon l'âge et le sexe de la personne.

CALCIUM

- Femmes de 51 à 70 ans : 1200 mg par jour
- Hommes de 51 à 70 ans : 1000 mg par jour
- Adultes de plus de 70 ans : 1200 mg par jour

VITAMINE D

- Adultes de 50 à 70 ans : 600 UI par jour
- Adultes de plus de 70 ans : 800 UI par jour

Le calcium est présent en grande quantité dans les produits laitiers et les boissons végétales enrichies. On le retrouve également dans les poissons en conserve, les légumineuses et les amandes. [Le calculateur de calcium](#),

disponible au osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/calculateur-de-calcium, est un outil pour vérifier si vous atteignez la recommandation d'apport en calcium selon votre propre situation. Si vous ne satisfaites pas vos besoins quotidiens en calcium, un supplément pourrait être utile. Il est toutefois important d'en parler avec votre médecin de famille ou de consulter une diététiste professionnelle afin de trouver les meilleures solutions selon vos besoins.

Quant à la vitamine D, on en retrouve en petites quantités dans le lait de vache, les boissons végétales enrichies, le jus d'orange enrichi, les poissons gras comme le saumon et les sardines, la margarine, le jaune d'œuf et certains yogourts. Toutefois, pour aider à combler les besoins, Santé Canada recommande aux femmes et aux hommes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D en plus de consommer des aliments qui en contiennent.

Il est à noter que l'absorption du calcium peut être inhibée par la caféine et l'alcool. Une consommation de plus de 2 à 3 tasses de café par jour (plus de 400 mg de caféine) est à éviter. De plus, l'alcool devrait être limité à 1 consommation par jour chez les femmes et à 2 consommations par jour chez les hommes.



CONSEILS POUR AJOUTER PLUS D'ALIMENTS RICHES EN CALCIUM ET EN VITAMINE D AU MENU :

- Inclure une portion de produits laitiers au déjeuner.
- Ajouter des amandes dans vos céréales ou dans un yogourt.
- Utiliser du lait ou des boissons végétales enrichies dans des smoothies.
- Ajouter des légumineuses à vos recettes de viande ou dans un mélange de légumes cuits.
- Consommer du poisson en conserve sur des craquelins ou dans un sandwich.
- Ajouter du lait en poudre écrémé dans vos casseroles, soupes ou pommes de terre pilées.

Voici une recette délicieuse à consommer au déjeuner ou en collation qui contient une grande quantité de calcium. Pour d'autres idées de recettes, visitez le site Web des Producteurs laitiers du Canada au producteurslaitiersducanada.ca.

RECETTE : PARFAIT FRAISE ET BANANE*

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (175 ml) de yogourt aux fraises
- ¼ tasse (60 ml) de fraises
- ½ banane tranchée
- ¼ tasse (60 ml) d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) d'amandes hachées

PRÉPARATION

1. Mettre dans un pot, dans l'ordre : le yogourt, les fruits, l'avoine et les amandes.
2. Fermer le couvercle et mettre au réfrigérateur. Se conserve jusqu'à 3 jours.



* Cette recette fournit environ 30 % de l'apport quotidien recommandé ou 300 mg de calcium.

Catherine Gagnon est diététiste au Centre de santé communautaire de l'Estrie à Bourget en Ontario. Elle rencontre des clients de façon individuelle pour discuter de leurs objectifs nutritionnels et travaille avec eux pour améliorer leur alimentation. Elle est impliquée avec la Banque alimentaire de Bourget et offre des ateliers virtuels à la Maison de la famille et au Centre ON y va. En contexte hors pandémie, elle anime un cours de cuisine (L'escouade culinaire) à l'école élémentaire Sacré-Cœur. Selon les besoins de la communauté, elle offre également des programmes et présentations diverses, dont Craving Change.

Mission du Centre de santé communautaire de l'Estrie

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

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



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET
ÉDUCATION



Prendre soin de la santé mentale et du bien-être des personnes aidantes

Le programme ANCRÉ : aide naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation

Le programme ANCRÉ a pour but de vous outiller sur l'aide naturelle, votre propre santé mentale et votre bien-être. Vous recevrez des stratégies, des outils et des ressources pour mieux gérer les émotions qui accompagnent l'aide naturelle.

Notre Programme :

- 2 sessions de 4 semaines de **webinaires préenregistrés** (traduction simultanée) sur des sujets variés touchant la santé mentale.
- Séances gratuites **d'accompagnement de groupe en ligne et /ou de counselling individuel**. Nous respectons la confidentialité. Les places sont limitées, faites vite!

Vous pouvez choisir de suivre démarche autoguidée en visionnant les webinaires préenregistrés seulement ou vous pouvez vous inscrire pour les sessions de groupe et/ou de counselling individuel avec un professionnel de la santé mentale.

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visiter le [Programme ANCRÉ](#) sur notre site web.

“J'ai aimé que nous puissions participer par zoom malgré la pandémie car les sessions sont très importantes pour le bien être de tous.” – Aidant naturel

SESSION 1: COMPRENDRE LE CÔTÉ EMOTIONNEL DE L'AIDANCE NATURELLE

(du 4 au 25 octobre, 2021)

- Semaine 1:** Votre parcours d'aide naturelle
- Semaine 2:** L'impact du stress de l'aide naturelle
- Semaine 3:** Comment gérer l'anxiété et la colère
- Semaine 4:** Comment surmonter la tristesse et la culpabilité

SESSION 2 : STRATÉGIES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES AIDANTS NATURELS

(du 1 au 22 novembre, 2021)

- Semaine 1:** L'aide naturelle en pleine conscience
- Semaine 2:** Développer la compassion envers soi-même
- Semaine 3:** Découvrez vos atouts pour l'aide naturelle
- Semaine 4:** Prendre aussi soin de soi-même

INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

Même si le programme est commencé, vous pouvez quand même vous inscrire. Nous acceptons les inscriptions tant qu'il reste de la place.

180, rue Dundas Ouest, bureau 1425, Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Tél. 416 362-2273 Courriel info@ontariocaregiver.ca

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273

ontariocaregiver.ca/fr

Financement par :



Les points de vue exprimés sont les points de vue de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province.



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

SOUTIEN
PAR LES
PAIRS

Programme individuel de soutien par les pairs



Si vous soutenez une personne dans le besoin et si vous éprouvez de l'anxiété ou si vos responsabilités d'aidance naturelle vous dépassent, nous sommes là pour vous. Nous sommes tous confrontés à des défis dans notre parcours d'aidance naturelle, c'est pourquoi il est important d'entrer en contact avec d'autres personnes aidantes et de se soutenir mutuellement. Le programme individuel de soutien par les pairs de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est là pour vous aider.

Un mentor formé par l'OSANO :

- Écoute et offre sa présence
- Fournit des encouragements, du soutien et de la compréhension
- Reconnaît les points forts de la personne aidante.
- Partage son expérience vécue et donne des exemples concrets
- Discute du bien-être de la personne aidante naturelle
- Célèbre tout objectif atteint par la personne aidante.
- Est une personne avec laquelle la personne aidante naturelle peut échanger des idées.

Inscrivez-vous pour devenir mentor de l'OSANO et soutenir d'autres personnes aidantes naturelles dans leur parcours, dès aujourd'hui.

Inscrivez-vous pour participer au programme et connectez-vous facilement par téléphone ou en ligne avec votre mentor sans quitter votre domicile.

Visitez notre site web pour en savoir plus sur notre programme individuel de soutien par les pairs.

ontariocaregiver.ca/peersupport/fr/

Nous sommes toujours là pour répondre à vos questions. Veuillez nous envoyer un courriel à l'adresse :
peersupport@ontariocaregiver.ca

180, rue Dundas Ouest, bureau 1425, Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Tél. 416 362-2273 Courriel info@ontariocaregiver.ca

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273

ontariocaregiver.ca/fr

Le soutien par les pairs : Une occasion de partager son vécu d'aidance naturelle

PAR MARIA-HÉLÈNA PACELLI - ORGANISME DE SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS DE L'ONTARIO (OSANO)

Si vous avez déjà soigné un proche pendant une convalescence, si vous vous êtes occupé d'un parent, d'un ami, d'un voisin ou d'un membre de votre famille vivant avec une maladie, un problème de santé ou un problème de mobilité, vous êtes une [personne aidante naturelle](#).

La plupart des personnes aidantes naturelles ne se reconnaissent pas telles quelles; on pense souvent que l'aidance naturelle est une partie intégrale de la relation auprès de notre proche, qu'il va de soi de s'occuper de ses parents, son conjoint ou sa conjointe, de ses enfants, même si ceux-ci souffrent d'un problème de santé qui requiert des heures de travail ou de prestation de soins.

DES PARTENAIRES ESSENTIELS DU SYSTÈME DE SANTÉ

Ces personnes qui donnent un appui physique ou affectif à une autre personne sans rémunération constituent des partenaires essentiels du système de santé en Ontario. Cependant, malgré que la plupart des personnes aidantes naturelles expriment de la fierté et de la satisfaction dans leur rôle, il reste que ce n'est pas un travail facile.

Les recherches rapportées par le [Rapport Plein Feux](#) de l'OSANO ont démontré que 54 % des personnes en situation d'aidance

naturelle ont du mal à gérer leurs responsabilités de soins depuis la pandémie. Plus du tiers fournissent plus de dix heures de soins par semaine, et expriment aussi un plus grand besoin de répit depuis la pandémie. La pandémie a aussi accru le stress et le risque de surmenage chez les personnes aidantes naturelles, qui se voient également dépenser une plus grande portion de leurs ressources financières personnelles pour appuyer leur proche. La plus grande catégorie d'âge, soit 41% des personnes aidantes naturelles, ont entre 46 et 65 ans.

COMMENT APPUYER LES PERSONNES AIDANTES NATURELLES?

Ainsi, il est essentiel que nous appuyions ces personnes qui donnent de leur temps pour s'occuper d'une autre personne qui a besoin de soins. Parmi un éventail de [programmes et de services gratuits](#), l'[Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario \(OSANO\)](#) a lancé son programme de soutien individuel par les pairs afin de donner un appui concret et personnalisé aux personnes qui en ressentent le besoin.

L'OSANO recherche actuellement des mentors bénévoles pour se joindre à notre programme individuel de soutien par les pairs. Ce programme de jumelage vise à valoriser

le rôle de la personne aidante naturelle tout en offrant une forme d'appui individualisé, gratuit et confidentiel.

Tous les mentors du programme sont formés par l'OSANO afin d'assurer un rapport de confiance et de qualité entre le mentor et la personne mentorée.

Dans le contexte francophone minoritaire de l'Ontario, nous sommes tout particulièrement à la recherche de mentors parlant le français, qui pourront offrir un soutien aux personnes aidantes qui désirent accéder au programme en français, ou auprès d'une personne qui pourrait mieux comprendre le contexte des soins de santé en français ou des barrières linguistiques en Ontario.

DES RESSOURCES

Pour en savoir plus ou exprimer votre intérêt, visitez le site du [programme individuel de soutien par les pairs](#).

Si vous êtes une personne aidante naturelle et que vous avez besoin de ressources ou de soutien, vous pouvez téléphoner [la ligne d'assistance aux aidants naturels de l'Ontario](#) 24h sur 24, 7 jours sur 7, au 1-833-416-2273, ou encore accéder au [clavardage en ligne](#) de 8 h à 21 h du lundi au vendredi, afin d'obtenir de l'aide ou des références auprès d'organismes dans votre collectivité.

Manque de clarté

> [suite de la page 3](#)

Il y a aussi la souffrance comparée. Nous n'avons pas tous perdu un être proche, mais il faut quand même faire le deuil de la perte d'activités (remise de diplôme, premier jour d'université, mariage reporté, plans de retraite chamboulés) et faire

preuve de compassion envers nous-mêmes. Ne vous jugez pas trop durement pour vos réactions en ces temps inconnus.

ADAPTATION

La troisième étape de la crise est l'adaptation. On est encore loin de là. Nous ne pouvons pas prédire comment nous nous sentirons une fois que la pandémie se sera résorbée... ou pas!

L'avenir semble très différent, nous nous sentons toujours impuissants — comment retournerons-nous au travail? À nos activités?

Nous en avons appris davantage sur nous-mêmes, notre capacité à accueillir les nouvelles situations, les changements, l'incertitude.

Dans l'ensemble, si vous ressentez une tristesse ou une anxiété accrue ainsi qu'une envie de changer radicalement quelque chose dans votre vie — certains des marqueurs du syndrome de flux pandémique — soyez assuré que vous n'êtes pas seul.

Beaucoup de gens ressentent de telles tensions. Bien que les êtres humains soient plus résilients que nous ne le pensons généralement, il faudra du temps à beaucoup d'entre nous pour récupérer de manière stable, réfléchir et se recalibrer. Soyons patients et patientes.

[1] [washingtonpost.com/outlook/2021/08/11/pandemic-anxiety-psychology-delta/](https://www.washingtonpost.com/outlook/2021/08/11/pandemic-anxiety-psychology-delta/)

MON HISTOIRE

Le 15 octobre, Journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal

PAR MIREILLE ROY

Le 6 novembre 2009, il faisait un beau soleil, la gelée avait rendu le gazon croustillant. Je me souviens d'avoir pensé que la météo était un grave contraste avec ce que je vivais. De ma chambre d'hôpital, je me disais que le monde devait arrêter puisque le mien était arrêté. Je savais que dans quelques heures j'allais donner naissance à bébé, de 34 semaines, qui était déjà décédé.

J'ai encore aujourd'hui du mal à expliquer tous les détails de la journée pour faire part de la difficulté et du traumatisme que j'ai vécu cette journée-là. Adelle est « née » juste avant 17 h et à ce moment-là, la nuit tombait et tout était noir dans mon monde. J'ai pu tenir mon bébé pour quelques minutes. J'ai encore l'image de son visage et le sentiment de son petit corps léger dans mes bras. Je l'aimais déjà à l'infini.

Par la suite, il fallait planifier les funérailles, même avant de quitter l'hôpital. Au courant de la soirée,

on m'a donné la décharge de l'hôpital et les bras vides, mon corps qui convulsait encore du choc et le coeur brisé, je suis retournée à la maison.

Pendant les jours qui suivent, j'ai cherché partout dans ma communauté pour de l'aide, mais le « pamphlet » que m'avait remis l'infirmière était pour un service d'appui pour les mères de bébés vivants. J'ai vite appris que ma perte était TABOU, qu'il ne fallait pas trop en parler et surtout que les gens ne savaient pas comment réagir.

Lors d'une discussion au téléphone avec ma mère cependant, elle partage que sa meilleure amie, Simone, venait de lui confier qu'elle-même avait donné naissance à un bébé mort-né, il y avait à ce temps-là déjà 40 ans. J'étais tellement triste d'apprendre que la maison que nous visitons souvent, les repas partagés et la piscine dans laquelle on pataugeait, n'avait jamais donné indice d'une personne qui manquait.

J'étais triste pour Simone qui n'avait jamais eu l'occasion de parler d'André avant. Elle avait raconté à ma mère qu'elle avait été endormie à l'hôpital, que son époux avait vu le sac de plastique dans lequel le corps du bébé avait été mis pour le sortir de la chambre. Elle n'avait pas eu, comme moi, l'occasion de le voir.

Ceci dit, ça m'avait tellement aidé d'entendre son histoire, d'apprendre que je n'étais pas seule. C'est à ce moment que je me suis promis de partager mon expérience pour que les autres mamans qui subiraient cette perte après moi ne se sentent jamais si seules.

Si vous êtes une maman et que vous avez subi en silence ce deuil pendant plusieurs années, il est possible de chercher de l'appui pour votre perte. Il n'y a pas d'âge pour trouver de l'appui pour une perte de ce genre. Au courant des 10 dernières années, il y a des organismes de soutien qui ont pris de l'ampleur et qui desservent les familles un peu partout en Ontario.

Vous pouvez aussi encourager votre fille ou petite-fille qui vit cette perte d'accéder au service le plus près de chez elle. Surtout, n'ayez pas peur de partager votre histoire, car ça pourrait aider une jeune maman dans le deuil beaucoup plus que vous ne pouvez vous l'imaginer.

Le 15 octobre, chaque année, il y a une vague de lumière (Wave of Light). À 19 h pour une heure, on allume une chandelle pour créer une vague de lumière autour de la terre en souvenir des bébés qui nous ont quittés trop tôt. Je vous encourage à le faire et de nous partager vos photos.

Et je termine par une citation qui m'a toujours aidé : « le deuil n'existe pas là où l'amour n'y était pas ». Quoique nous ne les ayons jamais connus, nous les aimons à jamais, nos chers bébés.

STATISTIQUES

- Près d'une femme enceinte sur quatre, risque de voir sa grossesse interrompue... Rares seront celles qui osent ou peuvent en parler. Pourquoi un tel tabou ?
- Une femme sur quatre y sera confrontée au cours de sa vie sans que rien ne l'y prépare.
- Les femmes âgées d'aujourd'hui ne parlaient pas du fait qu'elles avaient fait une fausse couche. C'était un tabou et souvent elles entendaient des médecins : « C'est mieux comme ça, l'enfant n'aurait pas été normal. »
- Plusieurs femmes ayant fait une fausse couche ressentaient de la culpabilité tandis que certaines d'entre elles, pensaient qu'elles avaient fait quelque chose de mal lors de leur grossesse.
- La perte d'un bébé à la suite d'une fausse couche ou d'une mortinaissance demeure un sujet tabou dans le monde entier, bien souvent source de stigmatisation et de honte. Il arrive fréquemment que les femmes dont le bébé meurt pendant la grossesse ou lors de l'accouchement ne reçoivent pas de soins appropriés et ne soient pas traitées avec respect.
- Chaque année, on dénombre 2,6 millions d'enfants mort-nés, or bon nombre de ces décès pourraient être évités.
- Les hôpitaux et les cliniques ne peuvent pas tous adopter de nouvelles politiques ou proposer davantage de services. Cette situation est imputable au fait que les systèmes de soins de santé sont surchargés. Pourtant, il ne coûte rien de faire preuve d'une plus grande sensibilité à l'égard des couples endeuillés et de briser le tabou et la stigmatisation liés au fait de parler de la perte d'un bébé.

RESSOURCES

(malheureusement, la plupart sont en anglais)

- Informations générales :
October 15 - Pregnancy and Infant Loss Awareness Day
www.october15.ca
- Sud de l'Ontario :
Pregnancy and Infant Loss Network (PAIL)
pailnetwork.sunnybrook.ca
- Nord de l'Ontario :
Butterfly Wings Perinatal Bereavement Services
www.facebook.com/butterflywingsperinatalbereavement
- Est de l'Ontario :
Compassion Ottawa : tcfottawa.net
Bereaved Families of Ottawa : bfo-ottawa.org





Initiative francophone - COFFRE

Appel à candidature pour être Patient-Partenaire avec IF-COFFRE pour trois patients partenaires francophones de l'Ontario (un partenaire par région ; Nord, Sud-Est et Sud-Centre)

La stratégie de recherche axée sur le patient (SRAP) consiste à impliquer les patients, leurs aidant-naturels et leurs familles en tant que partenaires dans le processus de recherche. Cet engagement permet de s'assurer que les études prennent en compte les priorités identifiées par les patients, qui ainsi génèrent des connaissances qui viennent répondre aux besoins des patients et leur famille.

L'initiative francophone des communautés ontariennes francophones facilitant la recherche équitable (IF-COFFRE) a pour but de soutenir et de favoriser une stratégie globale de participation des patients à la planification et à la réalisation de la recherche des francophones en situation minoritaire en Ontario.

Les patients-partenaires sont des patients ou leurs proches qui ont reçus des soins et des services de santé et qui souhaitent partager leur expérience afin d'améliorer celle des patients futurs. Ils font partie intégrante dans la prise de décision au niveau de la conception, de la planification, de la mise en œuvre et de l'évaluation des soins et des services offerts, dans une perspective d'amélioration continue du système de soins de santé.

Descriptif :

La participation des patients-partenaires avec un honoraire annuel de 500\$ comprend les rôles suivants :

- Participer aux réunions du groupe **IF-COFFRE** (4 réunions virtuelles par année + 1 réunion en personne).
- Évaluer certains aspects des projets développés par le groupe afin d'apporter des améliorations.
- Participer aux évaluations des demandes de subventions internes pour valider si cela répond aux besoins des patients.
- Partager vos expériences d'accès et de sécurité du système de santé ou de la qualité des interventions comme patient ou aidant-naturel pour un membre de la famille.

Profil recherché :

Vous pouvez être patient-partenaire si vous ou un membre de votre famille avez reçu des soins de santé en Ontario et que votre langue préférée pour vos soins est le français.

Vous pouvez envoyer un court paragraphe (100-200 mots) qui démontre votre motivation pour devenir un patient-partenaire à l'adresse courriel ism-recherche@montfort.on.ca

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Daniel Bédard, Associé de recherche à l'Institut du Savoir Montfort à l'adresse courriel danielbedard@montfort.on.ca

Améliorer l'accès à des soins de longue durée de haute qualité pour les francophones

Le Pavillon Omer Deslauriers du foyer de soins de longue durée Bendale Acres devient le premier foyer de soins de longue durée géré par une municipalité, à obtenir la désignation pour les services en français

Au cours des deux dernières années, l'Entité 4 a travaillé étroitement avec le foyer de soins de longue durée Bendale Acres, la ville de Toronto, le Ministère des Affaires francophones, le Ministère de la Santé et Santé Ontario (Est) vers l'obtention d'une désignation partielle du foyer de soins de longue durée Bendale Acres pour les services en français au sein de son unité Pavillon Omer Deslauriers.

Cette étroite collaboration a abouti à une modification de la Loi sur les services en français qui a élargi les critères d'admissibilité à la désignation aux foyers de soins de longue durée conjoints ou gérés par les municipalités.

CAROLINE MULRONEY ET JOHN TORY

« La désignation de Bendale Acres représente une étape considérable dans l'élargissement de l'accès aux soins de santé en français en Ontario, » a déclaré Caroline Mulroney, ministre des Affaires francophones. « Grâce aux efforts de la communauté et du gouvernement, les foyers de soins de longue durée municipaux et conjoints peuvent maintenant être désignés en vertu de la Loi sur les services en français, ce qui permettra aux francophones d'avoir un meilleur accès à des endroits confortables disposant des soutiens nécessaires en français. »

« La Ville de Toronto s'est engagée à offrir des soins et des services de la plus haute qualité dans tous ses foyers de soins de longue durée; grâce à l'innovation, au travail d'équipe, à la satisfaction de la clientèle et aux meilleures pratiques », a déclaré le maire John Tory.

« La désignation de l'unité de langue française Pavillon Omer Deslauriers du

foyer de soins de longue durée Bendale Acres reflète cet engagement envers nos résidents francophones. Merci à l'Entité 4, au ministère des Affaires francophones, au ministère de la Santé et à Santé Ontario (Est) ainsi qu'au personnel et aux bénévoles de Bendale Acres, et plus particulièrement au Pavillon Omer Deslauriers, pour votre contribution à l'offre d'un meilleur service aux aînés francophones en soins de longue durée. »

TRAVAIL DE L'ENTITÉ 4

« La désignation est une reconnaissance, par le gouvernement de l'Ontario, de l'engagement d'un organisme envers la communauté francophone qu'il dessert », déclare Narjiss Lazrak, présidente du Conseil d'administration de l'Entité 4. « C'est une promesse de créer et de maintenir des services en français de haute qualité. Nous félicitons l'équipe du foyer de soins de longue durée Bendale Acres pour son dévouement à ren-

forcer les résultats positifs pour les patients francophones en réduisant les barrières linguistiques. »

« Avec des partenaires tels que Bendale Acres, nous développons un continuum de soins pour soutenir nos communautés francophones tout au long de leur vie. La possibilité d'accéder à des soins de longue durée dans la langue officielle de choix de la personne concernée ne contribue pas seulement à forger un sentiment d'appartenance, elle comporte également des avantages en matière de santé physique et mentale », ajoute Lisa Gotell, directrice générale de l'Entité 4.

Le mandat de l'Entité 4 est d'améliorer l'accès aux services de santé en français. Dans ce cadre, l'Entité 4 a fourni des conseils et du soutien au fournisseur de services de santé tout au long du processus de désignation.



Une clinique à Women's College Hospital est désignée par le Gouvernement de l'Ontario pour offrir des services en français

La clinique de gestion de la douleur chronique est la première à Toronto dans un cadre hospitalier à offrir des services en français

Très engagé envers un accès équitable aux soins de santé, l'hôpital Women's College a obtenu une désignation partielle de la part du Ministère des Affaires francophones de l'Ontario avec l'appui du Ministère de la Santé. La clinique de gestion de la douleur chronique (TAPMI pour Toronto Academic Pain Medicine Institute) offre des services de soutien contre la douleur aux Francophones de la région. « Il y a plus de 63 000 Francophones dans Toronto même et nombre d'entre eux sont de nouveaux arrivants », indique Heather McPherson, présidente et CEO de Women's College Hospital. « En incluant les Francophones dans notre offre de services, nous enrichissons notre vision d'un monde plus équitable en améliorant l'accès aux soins de santé en français et en servant les patients dans la langue de leur choix. »

La désignation partielle est le résultat de plus d'un an d'efforts à

l'interne et avec des partenaires externes pour la mise en œuvre de services de soins en français. Cela comprend développer de nouvelles politiques, créer des systèmes téléphoniques bilingues, traduire les formulaires et les informations pertinentes ainsi que planifier le recrutement de personnel bilingue. Ces nouveaux outils et procédures ont été mis en place dans une optique de permanence pour la clinique TAPMI.

La Ministre de la Santé, Christine Elliott déclare : « Cette désignation est donc le reflet de votre engagement continu envers la population francophone de la région de Toronto ainsi que du dynamisme de l'hôpital Women's College qui contribue à la qualité de vie de toutes les Ontariennes et tous les Ontariens. »

« Rien n'est plus important que de protéger la santé et le bien-être de tous les Ontariennes et tous les Ontariens », ajoute Caroline Mulroney, Ministre des Affaires francophones. « En assurant la prestation de services de première ligne de haute qualité en français, votre équipe contribue grandement à l'amélioration de la qualité de vie de vos patientes et patients, ainsi qu'à celle de leurs familles et de leurs

proches. »

L'hôpital a profité de l'aide, des conseils, des ressources et de l'expérience de terrain de l'Entité 3 de planification des soins de santé en français.

« Women's College Hospital et son comité de mise en œuvre de services en français ont démontré un engagement exceptionnel envers le projet, même quand la pandémie est survenue », précise Constant Ouapo, directeur général de l'Entité 3. « L'hôpital a été un collaborateur extraordinaire. »



WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL

Fondé il y a plus d'une centaine d'années, Women's College Hospital (WCH) a été la source de développements révolutionnaires dans le domaine de la santé. WCH est maintenant reconnu comme un leader mondial dans la santé des femmes et le leader canadien en termes d'hôpital d'enseignement et de soins ambulatoires. Se positionnant comme champion de l'équité en matière de soins de

santé, WCH milite pour la santé de toutes les femmes, de toutes les cultures et origines, et s'assure que leurs besoins soient reconnus et pris en compte dans les soins qui leur sont prodigués. L'hôpital vise des solutions innovatrices aux questions les plus importantes sur la santé de la population, l'expérience des patients et les coûts du système au Canada.

Women's College Hospital est fier d'avoir la clinique TAPMI en son sein, un programme interdisciplinaire et intégré qui sert de noyau aux services de gestion de la douleur chronique à Toronto.



L'ENTITÉ 3

L'Entité 3 (ex-Reflet Salvéo) a été créée le 3 mars 2011 par le Ministère de la Santé et des Soins de longue durée, une des 6 entités de planification des soins de santé en français en Ontario. La mission de l'Entité 3 est de conseiller les autorités et institutions du milieu de la santé sur les besoins des communautés francophones et des moyens pour rencontrer ces besoins.

DEVENEZ BÉNÉVOLE...

Vous pourriez être l'une des milliers de personnes plus compatissantes en Ontario qui sont douées pour aider les membres de votre collectivité.

farfo.ca/activites/benevolat/



Utilisation de votre récépissé de vaccination : foire aux questions

Afin de protéger la population de l'Ontario alors que la province fait face à la quatrième vague de la pandémie de COVID-19 menée par le variant Delta, le gouvernement agit en demandant aux gens de fournir une preuve de vaccination pour avoir accès à certaines entreprises et certains lieux.

À compter du 22 septembre à 0 h 01, l'Ontario exigera que les clients fournissent une preuve d'identité ainsi qu'une preuve de vaccination complète contre la COVID-19 afin d'avoir accès à certaines entreprises et certains lieux. Le [Guide relatif à la preuve de vaccination à l'intention des entreprises ou des organisations en vertu de la Loi de 2020 sur la réouverture de l'Ontario](#) fournit des renseignements destinés aux entreprises et organisations qui mettent en œuvre cette exigence.

Veuillez vous référer [aux règles](#) pour de plus amples renseignements. Le présent résumé ne constitue pas un avis juridique

Quels sont les lieux qui exigeront une preuve de vaccination pour entrer ?

Cette exigence porte sur les lieux publics intérieurs à risque plus élevé (sauf indication contraire) :

- Parties intérieures des restaurants, bars et autres établissements servant des aliments ou des boissons sans piste de danse.
- Parties intérieures et extérieures d'établissements servant des aliments ou des boissons possédant une piste

de danse, incluant les boîtes de nuit et restaurants, les clubs et autres établissements semblables

- Parties intérieures des espaces de réunions et d'événements
- Parties intérieures d'installations utilisées pour la pratique de sports et d'activités récréatives de conditionnement physique, y compris les parcs aquatiques et l'entraînement physique personnel, à quelques exceptions près. Comprend les salles de sport, les installations de conditionnement physique, de sports et de loisirs, les piscines, les ligues, les événements sportifs, les parcs aquatiques et les parties intérieures des installations où des spectateurs assistent à des événements
- Parties intérieures des casinos, salles de bingo et autres établissements de jeux
- Parties intérieures des salles de concert, théâtres et cinémas
- Parties intérieures des bains publics, clubs échangistes et clubs de danseuses
- Parties intérieures des hippodromes, autodromes et autres endroits semblables
- Parties intérieures où des productions cinématographiques commerciales et télévisuelles se déroulent devant public

Existe-t-il des exemptions à cette réglementation ?

Les exceptions incluent notamment les enfants de moins de 12 ans, les jeunes de moins de 18 ans qui participent à un sport organisé intérieur, y compris des entraînements, pratiques, matchs et

compétitions; les clients ayant une exemption médicale seront également autorisés à entrer sans preuve de vaccination.

En outre, entre le 22 septembre et le 13 octobre 2021, les clients peuvent fournir une preuve d'un résultat négatif à un test antigénique pour participer à un rassemblement social intérieur en lien avec un service, un rite ou une cérémonie de mariage ou à un rassemblement social en lien avec un service, un rite ou une cérémonie funéraire dans certains espaces de réunions ou d'événements.

Un autre nombre limité d'exceptions s'applique aux espaces de réunions et d'événements (p. ex., camp de jour, services de garde d'enfants, services sociaux, services judiciaires, services gouvernementaux).

Qui est considéré comme étant entièrement vacciné ?

Une personne est considérée comme étant [entièrement vaccinée](#) si elle a reçu :

- La série complète d'un vaccin contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada, ou une combinaison de tels vaccins, ou
- Une ou deux doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada, suivies d'une dose d'un vaccin contre la COVID-19 à base d'ARNm autorisé par Santé Canada, ou
- Trois doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada; et
- La personne a reçu sa dernière dose d'un vaccin contre la COVID-19 au moins 14 jours avant de fournir la preuve de

sa vaccination complète.

Quel document puis-je produire comme preuve de vaccination ?

Les personnes âgées de 12 ans et plus, à moins qu'elles n'en soient autrement exemptées, peuvent fournir une copie papier ou numérique de leur récépissé de vaccination qui prouve qu'elles sont entièrement vaccinées. Le document doit indiquer leur nom, la date de vaccination et le nom du produit (marque du vaccin) au moment de la vaccination. Un récépissé de vaccination inclut l'un ou l'autre des renseignements suivants :

- Un récépissé de vaccination en Ontario provenant d'une clinique de vaccination où vous avez reçu votre dose (copie papier)
- Un récépissé de vaccination signé par un fournisseur de soins de santé autochtone
- Un récépissé de vaccination du ministère de la Santé de l'Ontario reçu par courriel à la suite de votre rendez-vous (copie numérique ou copie papier imprimée)
- Un [récépissé de vaccination téléchargé](#) à partir du [portail provincial pour la prise de rendez-vous](#) de l'Ontario ou en téléphonant à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 (copie numérique ou copie papier imprimée)
- Un récépissé de vaccination d'une autre province ou d'un autre territoire qui indique que le détenteur est entièrement vacciné contre la COVID-19. Vous devez également valider

que le récépissé de vaccination est bien le vôtre en montrant une pièce d'identité délivrée par une institution ou un organisme public qui mentionne votre nom et votre date de naissance.

Dois-je avoir avec moi les deux récépissés ou simplement le récépissé de ma seconde dose comme preuve de vaccination ?

Un client qui souhaite avoir accès à une entreprise ou à une organisation mentionnée dans le règlement doit fournir un récépissé qui indique qu'il est entièrement vacciné.

Entre le 22 septembre et le 22 octobre 2021, en plus d'une preuve d'identité, un client doit montrer une version papier ou numérique du récépissé en format PDF.

Après le 22 octobre 2021, en plus d'une preuve d'identité, un client peut présenter une version papier ou numérique du récépissé en format PDF ou une version papier ou numérique du certificat de vaccination amélioré muni d'un code QR pour avoir accès aux lieux désignés.

Je ne suis pas à l'aise avec le fait de montrer tous mes renseignements personnels qui sont indiqués sur mon récépissé. Suis-je en mesure de bloquer certains renseignements ?

Le fait d'altérer de quelque façon que ce soit l'apparence du récépissé que vous recevez comme preuve de vaccination est interdit et pourrait rendre le récépissé non valide.

Les récépissés qui peuvent être téléchargés du site Web ont un filigrane. Cette version est-elle exigée pour que ma preuve de vaccination soit acceptée ?

Toutes les versions du récépissé sont acceptables comme preuve de vaccination lorsque jumelées à une preuve d'identité.

Comment puis-je me procurer ma preuve de vaccination ?

À l'heure actuelle, il est possible de télécharger les récépissés de vaccination en format PDF sur

votre ordinateur, téléphone ou tablette, ou de les imprimer. Les personnes qui possèdent une carte Santé avec photo verte peuvent fournir une preuve de vaccination en téléchargeant ou en imprimant leur récépissé de vaccination à partir du [portail provincial](#) pour la prise de rendez-vous ou en téléphonant à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900.

Comment puis-je me procurer ma preuve de vaccination si j'ai une carte Santé rouge et blanche ?

Les personnes qui ont une carte Santé rouge et blanche peuvent téléphoner à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 afin de prendre des dispositions pour recevoir leur récépissé de vaccination par courriel.

Comment puis-je me procurer ma preuve de vaccination si je n'ai pas de carte Santé ?

Les personnes qui n'ont pas de carte Santé peuvent communiquer avec le bureau de santé publique de leur région pour faire vérifier leur identité et recevoir un numéro d'identification COVID ou un code d'accès personnel. Ces personnes peuvent ensuite téléphoner à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 et fournir ce numéro d'identification COVID afin de prendre des dispositions pour recevoir leur récépissé de vaccination par courriel.

Comment puis-je me procurer ma preuve de vaccination si je n'ai pas d'adresse ?

Les personnes qui n'ont pas d'adresse peuvent téléphoner à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900 afin de prendre des dispositions pour que leur récépissé de vaccination leur soit expédié chez un ami de confiance, un membre de la famille ou un organisme communautaire.

Je souhaite imprimer mon récépissé de vaccination, mais je ne possède pas d'imprimante. Que dois-je faire ?

Le ministère travaille à la préparation de mesures de soutien et services supplémentaires pour aider les résidents de l'Ontario qui ont besoin d'aide pour obtenir leur preuve de vaccination, y compris ceux qui demandent à recevoir une copie par courriel. Les personnes qui ont besoin d'aide pour se procurer une copie de leur récépissé de vaccination (p. ex., celles qui n'ont pas accès à un ordinateur ou à une imprimante) peuvent téléphoner à l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1 833 943-3900. Ces personnes peuvent également visiter leur bibliothèque locale ou demander l'aide d'un ami de confiance ou d'un organisme pour imprimer leur copie.

Comment puis-je me procurer mon récépissé de vaccination si j'ai reçu ma première ou ma seconde dose d'un vaccin contre la COVID-19 à l'extérieur de la province ou du pays ?

Les résidents de l'Ontario qui ont reçu leur première ou leur seconde dose d'un vaccin contre la COVID-19 à l'extérieur de la province doivent communiquer avec le bureau de santé publique de leur région pour faire consigner leurs renseignements et recevoir un récépissé de l'Ontario auquel ils peuvent avoir accès ou qu'ils peuvent imprimer à partir du [portail provincial pour la prise de rendez-vous](#). Une preuve d'identité ainsi qu'une preuve de vaccination seront exigées.

À quel moment pourrai-je télécharger le certificat de vaccination amélioré muni d'un code QR ?

L'Ontario concevra et mettra en œuvre un certificat de vaccination amélioré muni d'un code QR unique et une application de vérification connexe qui permettra aux utilisateurs de vérifier de façon sécuritaire leur statut de vaccination en lisant le code QR. Le certificat de vaccination amélioré ainsi qu'une application de vérification pour permettre aux entreprises ou organisations de lire le code QR seront accessibles d'ici au 22 octobre 2021. Le guide relatif

à la preuve de vaccination de l'Ontario fera l'objet d'une mise à jour pour inclure les nouveaux processus. Les récépissés de vaccination en format papier demeureront valides après le 22 octobre.

Nous encourageons tous les résidents de l'Ontario qui ont enregistré leur vaccination à [télécharger leur récépissé de vaccination](#) comme preuve de leur statut vaccinal afin de fréquenter les restaurants, boîtes de nuit, événements sportifs et autres lieux où les gens doivent être entièrement vaccinés jusqu'à ce que le certificat de vaccination amélioré muni d'un code QR soit disponible.

Quel document puis-je produire comme preuve d'identité ?

Une personne doit fournir une preuve d'identité afin que l'entreprise ou organisation puisse s'assurer que le récépissé de vaccination appartient bien à la personne. La pièce d'identité de la personne doit être délivrée par une institution ou un organisme public et indiquer le nom du détenteur de la pièce d'identité et sa date de naissance. Il n'est pas nécessaire de montrer une pièce d'identité avec photo. Les pièces d'identité pouvant être utilisées comme preuve d'identité incluent ce qui suit :

- Certificat de naissance
- Carte de citoyenneté
- Permis de conduire
- Carte d'identité délivrée par le gouvernement (de l'Ontario ou autre), y compris la carte Santé[1] Certificat de statut d'Indien/carte d'appartenance à une collectivité autochtone
- Passeport
- Carte de résident permanent

La validation de l'identité est considérée comme ayant été faite ou réussie lorsque le nom et la date de naissance du présentateur du récépissé de vaccination et le nom et la date de naissance indiqués sur la pièce d'identité correspondent. Si le nom et la date de naissance indiqués sur les deux documents ne correspondent pas, la personne ne sera pas autorisée à entrer dans l'entreprise ou l'organisation.

Existe-t-il d'autres preuves d'identité que les jeunes peuvent produire s'ils ne sont pas à l'aise avec le fait d'avoir leur passeport ou leur carte Santé sur eux ?

Les exigences concernant l'identification sont souples, et une pièce d'identité est exigée pour confirmer uniquement le nom de la personne et sa date de naissance – une pièce d'identité délivrée par le gouvernement peut être utilisée à cette fin, mais n'est pas exigée.

Qu'arrive-t-il si je choisis d'ignorer cette exigence ou si je fournis un faux document ou un document frauduleux ?

Une personne qui ne fournit pas de preuve d'identité ainsi

qu'une preuve de vaccination complète ne sera pas autorisée à entrer dans les lieux précisés. Si vous fournissez des renseignements à une entreprise ou à une organisation afin d'entrer dans un lieu où les clients sont tenus, en vertu d'un règlement, de fournir une preuve d'identité et de vaccination complète, vous devez vous assurer que les renseignements que vous fournissez sont complets et exacts; ne pas vous conformer à cette exigence constitue une infraction en vertu de la Loi de 2020 sur la réouverture de l'Ontario (mesures adaptables en réponse à la COVID-19).

Si vous êtes une entreprise, veuillez vous référer au [Guide relatif à la preuve de vaccina-](#)

[tion à l'intention des entreprises ou des organisations en vertu de la Loi de 2020 sur la réouverture de l'Ontario](#) ainsi qu'au document de [questions et réponses](#).

[1] Une personne peut de façon volontaire présenter une carte Santé de l'Ontario (délivrée en vertu de la Loi sur l'assurance santé) à des fins d'identification; toutefois, une personne ou entité qui n'est pas un dépositaire de renseignements sur la santé ne doit pas consigner ou copier le numéro de carte Santé. Une personne a le droit de refuser de fournir sa carte Santé. Le fait d'exiger que l'on produise une carte Santé ou un numéro de carte Santé constitue une

infraction à la LPRPS dans certaines circonstances.

Vous trouverez de plus amples renseignements concernant l'utilisation de la carte Santé de l'Ontario pour confirmer l'identité d'une personne dans un document de la commissaire à l'information et à la protection de la vie privée (CIPVP) à l'adresse : <https://www.ipc.on.ca/wp-content/uploads/2015/11/phipa-hfaq-cards-f.pdf>. Si vous avez des questions ou préoccupations concernant la production de cartes Santé ou sur la cueillette, utilisation ou divulgation des numéros de carte Santé, veuillez communiquer avec la CIPVP à l'adresse : info@ipc.on.ca.



BÉNÉVOLE

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

L'Ontario publie des directives pour soutenir la politique en matière de preuve de vaccination

La province continue d'élargir l'admissibilité à la troisième dose pour les personnes les plus à risque de contracter la COVID-19

Alors que la province continue de faire face à la quatrième vague de la pandémie alimentée par le variant Delta hautement transmissible, le gouvernement protège davantage les Ontariens par des mesures continues qui encouragent chaque personne admissible à se faire vacciner et à aider à enrayer la propagation de la COVID-19.

Aujourd'hui, le gouvernement a publié le [règlement](#) et les [directives](#) à l'intention des entreprises et des organisations pour les aider à mettre en œuvre [les exigences relatives à la preuve de vaccination](#), qui entreront en vigueur le 22 septembre 2021. L'exigence d'une preuve de vaccination contribuera à augmenter les taux de vaccination, à protéger les personnes dans les environnements intérieurs à risque élevé et à maintenir les entreprises ouvertes.

« Des taux élevés de vaccination contre la COVID-19 sont essentiels pour aider à protéger nos collectivités et la capacité des hôpitaux, tout en permettant aux écoles et aux entreprises de l'Ontario de rester ouvertes en toute sécurité, a déclaré Christine Elliott, vice-première ministre et ministre de la Santé. Alors que nous poursuivons nos efforts pour augmenter les taux de vaccination, le fait d'exiger une preuve de vaccination dans certains milieux encouragera un nombre encore plus grand d'Ontariens à recevoir le vaccin

et permettra d'enrayer la propagation de la COVID-19. Si vous n'avez pas reçu votre première ou deuxième dose du vaccin contre la COVID-19, veuillez prendre rendez-vous dès aujourd'hui. »

BIENTÔT UN CODE QR

Avant le 22 septembre, tous les Ontariens peuvent imprimer ou télécharger leur récépissé de vaccination à partir du [portail provincial de prise de rendez-vous](#). Le ministère travaille sur des mesures de soutien et des services supplémentaires pour aider les résidents de l'Ontario qui ont besoin d'aide pour obtenir une preuve de vaccination, notamment en demandant qu'une copie soit envoyée par la poste. Les personnes qui ont besoin d'aide pour obtenir une copie de leur récépissé de vaccination, y compris si elles n'ont pas accès à un ordinateur ou à une imprimante, peuvent appeler l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1-833-943-3900. L'Ontario met au point un certificat de vaccination amélioré avec un code QR unique pour qu'il soit plus sûr, plus sécurisé et plus pratique de montrer que vous avez été vacciné, lorsque cela est requis. Le certificat de vaccination amélioré et l'application de vérification seront disponibles d'ici le 22 octobre 2021. Les directives de l'Ontario sur la preuve de vaccination seront mises à jour pour tenir compte des nouveaux processus.

« Les entreprises ont besoin d'une solution intelligente, rapide et sûre pour vérifier la vaccination, a déclaré Kaleed Rasheed, ministre associé de l'Action pour un gouvernement numérique. Le certificat de vaccination amélioré fabriqué en Ontario pour le public et l'application de vérification pour les entreprises sont des outils permettant de confirmer qu'une personne a été vaccinée tout en protégeant les données sur la santé des Ontariens. »

LA STRATÉGIE DU DERNIER KILOMÈTRE

La [politique en matière de preuve de vaccination](#) a entraîné une augmentation marquée des taux de vaccination. Entre le 1 et le 8 septembre, la moyenne sur sept jours des premières doses administrées a augmenté de plus de 29 %, passant de plus de 11 400 doses à plus de 14 700 doses. Pendant cette période, plus de 90 000 premières doses et 102 000 secondes doses ont été administrées en Ontario à des personnes âgées de 18 à 59 ans. Afin d'accroître davantage le taux de vaccination, la province poursuit [sa stratégie du dernier kilomètre](#) pour atteindre les personnes admissibles qui n'ont pas encore reçu une première ou une deuxième dose. Cette stratégie comprend les actions suivantes :

- le centre d'appels provincial a pris ou repris plus de 135 000 rendez-vous;

- le bus GO-VAXX a administré plus de 3 700 doses, dont 50 % étaient des premières doses, depuis son lancement le 7 août 2021; la mise en place d'une Ligne provinciale de promotion de la confiance à l'égard de la vaccination que les personnes peuvent appeler pour parler à un agent expérimenté ou à un spécialiste de la santé pour répondre à leurs questions sur la vaccination contre la COVID-19;
- le soutien à plus de 550 cliniques de vaccination dans les écoles primaires, secondaires et postsecondaires ou à proximité, qui sont actuellement opérationnelles ou prévues dans un avenir proche.

« Alors que nous continuons à voir des cas de COVID-19 dans nos communautés, nous devons poursuivre la lutte contre la transmission de ce virus et de ses variants afin de créer un environnement plus sûr pour nous-mêmes, nos familles et nos collectivités, a déclaré la sollicitrice générale Sylvia Jones. La meilleure défense contre la COVID-19 est de se faire vacciner et d'encourager tous ceux qui sont admissibles à se faire vacciner également. Le port d'un masque et la pratique de la distanciation physique lorsque cela est possible sont des mesures de santé publique que nous devons tous continuer à suivre. »

TROISIÈME DOSE

Afin de protéger davantage les personnes les plus exposées à la COVID-19 et au variant Delta, le gouvernement, en consultation avec le médecin hygiéniste en chef, suit les données probantes et les recommandations du Comité consultatif national de l'immunisation et commencera à offrir des troisièmes doses du vaccin contre la COVID-19 à des [groupes supplémentaires](#), tels que les personnes souffrant d'immunodéficience primaire modérée ou grave, les personnes recevant un traitement actif pour des conditions fortement immunosuppressives et celles atteintes du syndrome d'immunodéficience acquise. Les lieux et le moment de l'administration des troisièmes doses varieront selon les circonscriptions sanitaires et

les populations à risque élevé, en fonction de la planification et des considérations locales.

« Se faire vacciner est la mesure la plus importante que vous puissiez prendre pour vous protéger et protéger les autres, a déclaré

le Docteur Kieran Moore, médecin hygiéniste en chef. Pour offrir la meilleure protection à certaines de nos populations les plus vulnérables, nous offrons une troisième dose à des groupes supplémentaires de

personnes immunodéprimées qui sont plus susceptibles d'avoir eu une réponse immunitaire moins qu'adéquate à la série initiale de deux doses du vaccin contre la COVID-19. Je continue d'encourager vivement toutes

les personnes admissibles qui ne se sont pas encore présentées pour se faire vacciner contre la COVID-19 à le faire aujourd'hui afin de contribuer à leur propre sécurité, à celle de leurs proches et à celle de nos collectivités. »

FAITS EN BREF

- Les personnes qui ont des questions sur les vaccins contre la COVID-19 et qui souhaitent parler à un agent ou à un spécialiste de la santé chevronné sont invitées à appeler la Ligne provinciale de promotion de la confiance à l'égard de la vaccination, accessible par l'intermédiaire de l'InfoCentre provincial : 1-833-943-3900 (ATS pour les personnes sourdes, malentendantes ou souffrant de troubles de la parole : 1-866-797-0007). L'InfoCentre provincial pour la vaccination est disponible dans plus de 300 langues, sept jours sur sept, de 8 h à 20 h.
- Les Ontariens qui ont reçu leur première ou deuxième dose du [vaccin contre la COVID-19 à l'extérieur de la province](#) doivent communiquer avec leur [circonscription sanitaire locale](#) pour faire vérifier et enregistrer leurs renseignements afin de recevoir un récépissé de vaccination de l'Ontario qu'ils pourront consulter ou imprimer à partir du [portail provincial de prise de rendez-vous](#).
- La province continuera de collaborer avec le gouvernement fédéral pour assurer l'intégration et l'interopérabilité avec un passeport vaccinal national aux fins des voyages internationaux.
- Le **16 juillet 2021**, la province est [passée à la troisième phase](#) du [Plan d'action pour le déconfinement](#). Le port d'un couvre-visage dans les lieux publics intérieurs et les exigences de distanciation physique demeurent en place tout au long de la troisième étape.
- Les vaccins contre la COVID-19 sont actuellement disponibles dans plus de 3 150 endroits à travers la province, dont plus de 2 500 pharmacies et plus de 1 000 cliniques de vaccination de masse, hôpitaux, établissements de soins primaires et cliniques mobiles actuellement opérationnels.
- Un élément clé de la stratégie du dernier kilomètre de l'Ontario consiste à faire parvenir les vaccins aux gens, où qu'ils se trouvent. Si vous avez besoin de votre première ou deuxième dose, surveillez les [cliniques mobiles GO-VAXX](#). Toute personne présentant des symptômes ou étant un contact étroit d'une personne atteinte de la COVID-19, ainsi que les autres groupes répondant aux critères provinciaux d'admissibilité au test, doivent prendre rendez-vous dans un centre d'évaluation, une pharmacie participante ou un centre de prélèvement des échantillons. Veuillez consulter le site [Ontario.ca/centresdevaluation](#) pour trouver un centre de dépistage et connaître les critères d'admissibilité au dépistage.

Contribuez

LE MAGAZINE **VIVRE**



Vous avez la plume facile? Vous voulez contribuer des articles, des recettes ou des histoires intéressantes au Magazine Vivre+?

Écrivez à Marie :
editricevivreplus@farfo.ca

« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix. »

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

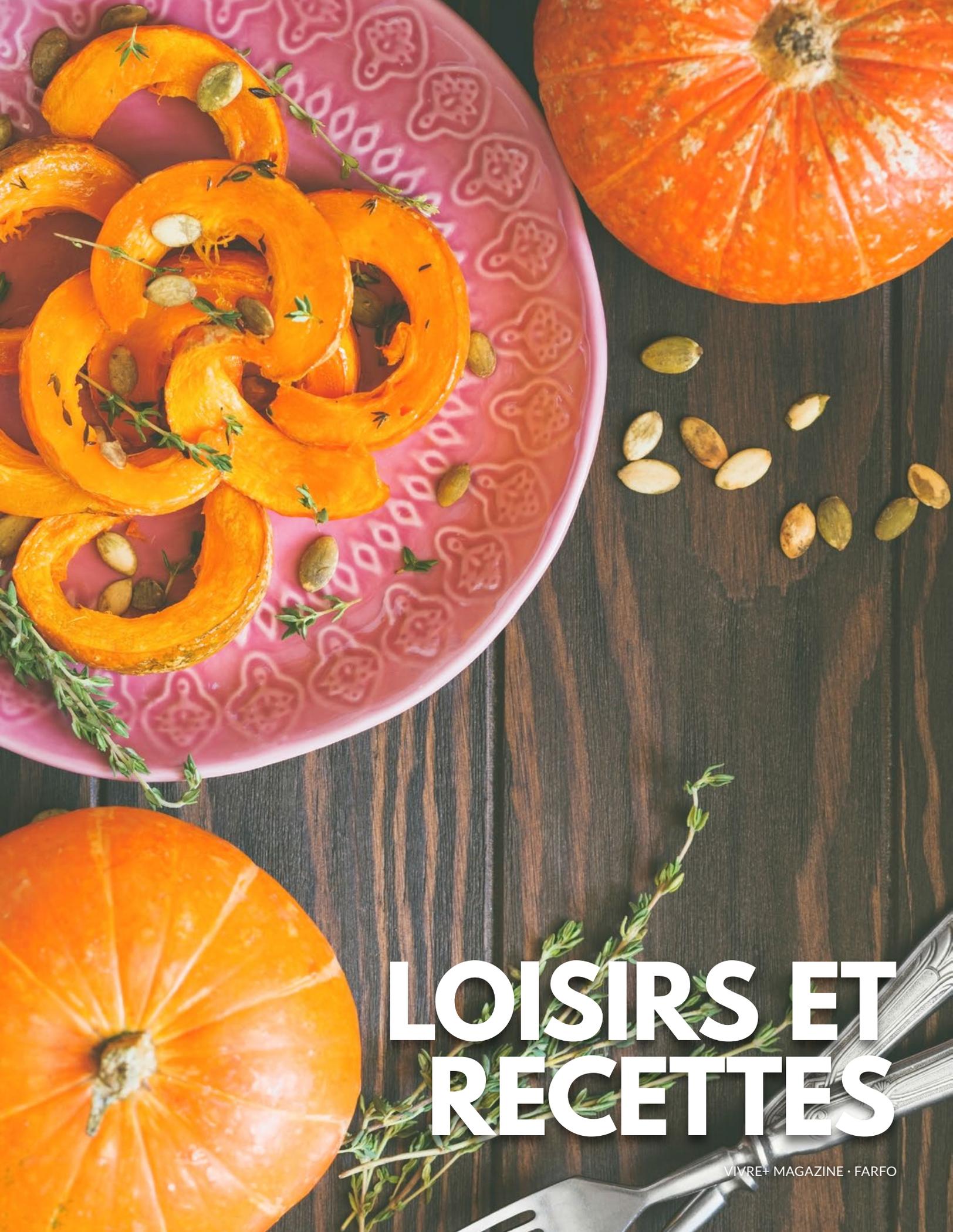
DES POSTES DE BÉNÉVOLES CHAMPIONS SONT DISPONIBLES À LA FARFO

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Appelez Samia :
(613) 656-8683



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



LOISIRS ET RECETTES

VIVRE+ MAGAZINE · FARFO

RECETTE

Roulade lasagne aux épinards

PAR ROXANNE CARON,
chef-cuisinière et coordonnatrice
des services alimentaires du CPC

INGRÉDIENTS

- 6 pâtes de lasagne, cuites et refroidies
- 1 tasse de mozzarella

INGRÉDIENTS POUR FARCE

- 60g de fromage à la crème
- 1 petit oignon tranché mince
- 2 tasses d'épinards
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faire sauter les oignons et l'ail dans un peu d'huile ou de beurre
2. Ajouter les épinards, retirer du feu
3. Mélanger les épinards et les oignons avec le fromage à la crème, dans un bol
4. Assaisonner de sel et poivre et laisser reposer un peu
5. Étendre un peu de mélange sur les pâtes, rouler et mettre de côté. Il n'est pas nécessaire de recouvrir la pâte au complet, le mélange fondera lors de la cuisson et s'étendra.

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

- 1 boîte de conserve de 28oz de tomates broyées
- 1 oignon en petits dés
- 1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 casseau de tomates cerises (facultatif)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faire sauter l'oignon dans un peu d'huile, ou beurre, jusqu'à ce qu'il soit translucide
2. Ajouter les tomates broyées et les épices
3. Mijoter pendant 20 minutes et ajouter les tomates cerises et assaisonner de sel et poivre
4. Mijoter pendant 5 minutes
5. Mettre un peu de sauce dans le fond d'un plat allant au four, tel qu'un plat de pyrex.
6. Poser les roulades sur la sauce
7. Recouvrir les roulades avec un peu (ou beaucoup) de sauce
8. Soudoyer de mozzarella
9. Cuire au four à 375C jusqu'à ce que la température interne soit de 165C et que la mozzarella soit fondue et dorée (environ 15 minutes)



RECETTE

À la soupe!



STÉPHANIE BOILY

Quand la température refroidit, on modifie tous un peu les types de repas cuisinés, en optant pour des plats plus réconfortants. Les recettes de mijotés, de soupes et de ragoûts refont surface et le four se remet en marche. Les soupes sont particulièrement appréciées en dîner ou pour un souper léger. Faciles à préparer en grande quantité et à congeler en portions individuelles,

elles peuvent rapidement être réchauffées. Il est toutefois important de s'assurer que notre repas est complet et assez soutenant.

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien publié en 2019 (guide-alimentaire.canada.ca/fr), trois composantes doivent être incluses dans chaque repas pour répondre à nos besoins nutritionnels : les légumes et fruits, les aliments protéinés et

les grains entiers.

DES LÉGUMES DE TOUTES SORTES PEUVENT ÊTRE AJOUTÉS AUX SOUPES

Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, ces derniers vous apporteront fibres et vitamines, permettront à votre corps de fonctionner adéquatement et favoriseront une digestion régulière. Vous pouvez bien sûr ajouter à vos soupes des

carottes, du céleri, du navet, des oignons, de l'ail ou des tomates en dés... ou encore explorer d'autres avenues en essayant le bok choy, les épinards ou le chou-rave! Vous pouvez même ajouter un fruit, comme des pommes ou des canneberges en garniture.

LES BIENFAITS DES GRAINS ENTIERS ET DES FÉCULENTS

Les grains entiers ou les

féculeux, pour leur part, procurent une variété de vitamines et minéraux, des fibres ainsi que de l'énergie (glucides). On peut facilement incorporer des grains entiers dans la soupe : riz brun ou sauvage, orge, quinoa, pommes de terre ou pâtes courtes de grains entiers (p. ex. macaronis ou coquilles). Vous pouvez aussi les consommer en accompagnement, avec une tranche de pain, un petit pain chaud ou bien des craquelins de grains entiers.

N'oubliez pas les protéines. Les protéines, quant à elles, sont malheureusement souvent oubliées lors de repas légers. Elles sont toutefois essentielles au maintien de la masse musculaire et améliorent la gestion de la glycémie lorsqu'elles sont consommées avec une source alimentaire de glucides. Les protéines classiques des soupes incluent le poulet et le bœuf, mais vous pouvez aussi sortir des sentiers battus avec des légumineuses (pois chiches, haricots noirs ou rouges, lentilles), du tofu ferme en cubes ou un œuf cuit dur ajouté à la dernière minute.

PAS DE SOUPE SANS LIQUIDE!

Les soupes peuvent avoir une base de bouillon ou de jus de légumes (souvent de tomates). Les bouillons commerciaux peuvent avoir une haute teneur en sodium, il est donc préférable de choisir ceux sans sel ou faibles en sodium. Vous pouvez aussi faire votre propre bouillon maison comme nos grands-parents le faisaient – avec des os de volaille, combinés avec des herbes et épices. Il ne reste plus qu'à éliminer le gras en surface une fois le bouillon refroidi, et vous voilà prêt à combiner les ingrédients pour votre soupe-repas. Rappelez-vous qu'un repas équilibré n'est pas nécessairement compliqué : votre soupe peut donc être simple, mais complète. Vous pouvez improviser avec les ingrédients qui se trouvent dans votre réfrigérateur ou vous pouvez suivre une recette, selon votre préférence. Voici une idée de recette pour débiter :

Soupe minestrone éclair

(recette tirée du Recueil de recettes du CSCE, volume 1)

Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 tomate hachée
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 175 ml (¾ tasse) de légumes variés (carotte, courgette, brocoli, etc.) coupés en petits morceaux
- 125 ml (½ tasse) de macaronis de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) persil frais, haché ou 15 ml (1 c. à table) de persil séché
- 7 ml (1 ½ c. à thé) de basilic haché
- 2 ml (½ c. à thé) de romarin séché
- Sel et poivre au goût
- 540 ml (19 oz) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés (1 boîte)
- Fromage parmesan râpé au goût (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant environ 2 minutes en remuant.
2. Ajouter la tomate et le bouillon de poulet. Amener à ébullition.
3. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les haricots et le fromage parmesan. Laisser mijoter à couvert pendant environ 15 minutes.
4. Ajouter les haricots blancs et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Servir et saupoudrer de fromage parmesan si désiré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR UNE PORTION

- 280 calories
- 5 g lipides
- 45 g glucides
- 15 g fibres
- 15 g protéines



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

Mission du Centre de santé communautaire de l'Estrie

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

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

LIVRE



PAUL-FRANÇOIS SYLVESTRE

Une marche qui a changé une vie

C'est en écoutant les voix du chemin de Compostelle que Gabriel Osson a compris qu'il pouvait se donner la permission de changer de vie. Partir à pied pour Santiago a été comme une pause, un répit vital.

Gabriel Osson a parcouru le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en 2006 et a publié un récit de son expérience en 2015, sous le titre *J'ai marché sur les étoiles: sept leçons apprises sur le chemin de Compostelle*. Il revient à la charge avec de nouvelles réflexions dans un ouvrage intitulé *Les voix du Chemin*.

Ce vade-mecum est publié par Terre d'Accueil, une nouvelle maison d'édition située à Ajax, qui est dédiée aux auteurs de l'immigration. Gabriel est originaire d'Haïti.

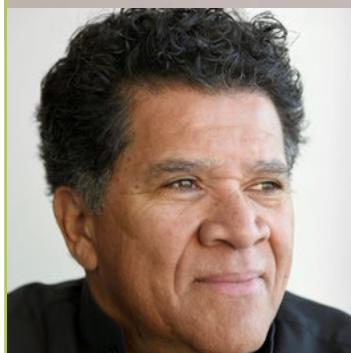
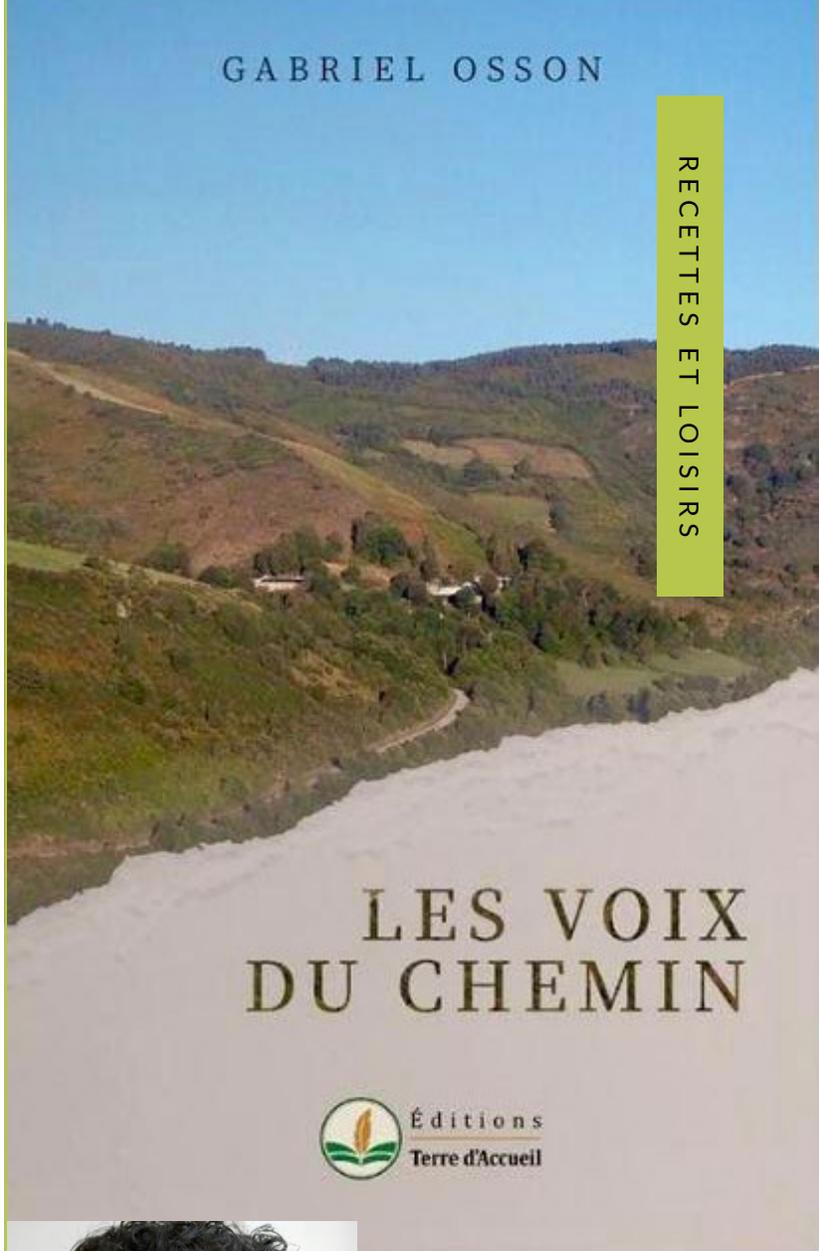
Ce n'était sans doute pas clair au début, mais Gabriel a marché pour « essayer de comprendre, de donner un sens à la vie, à MA vie, d'écouter les voix que ne voulais entendre ». Faire le Camino était une occasion de ralentir les bruits dans sa tête. Il avait l'impression de vivre dans « un état de constante agitation ». Plusieurs vous le diront, « il faut apprendre à se perdre pour se retrouver, savoir se dépasser

physiquement et mentalement ». Pour qui sait abandonner le superflu de pensées, l'expérience de Compostelle peut devenir une occasion de « se libérer de ce qu'on l'on était pour se donner la chance de découvrir et laisser s'épanouir cet autre soi qui ne demande qu'à s'éveiller sur le Camino ».

Gabriel a été surpris de croiser des pèlerins qui couraient d'une étape à l'autre sur les 800 km entre Saint-Jean-Pied-de-Port (France) et Santiago (Espagne), ratant ainsi l'occasion « de vivre la route à chaque pas, à chaque découverte ». Il est important de toujours rester dans un état constant d'émerveillement pour savourer tout ce qui nous entoure.

Il n'est pas toujours facile de raconter un mois de solitude, de privations, de joies et de bonheur à ceux qui n'ont pas fait la route. De plus, dans ce nouveau récit d'une expérience qui remonte maintenant à quinze ans, Gabriel partage des pages de vie très intimes : crise familiale, divorce après trente années de vie commune, suicide de sa fille, maladie (AVC).

Aussi pénétrante et éclairante que soit la nouvelle démarche de Gabriel en publiant *Les voix*



du Chemin, je me suis demandé s'il n'y avait pas un trop grand étalage de principes, préceptes et prescriptions. C'est utile pour qui songe à prendre la route, mais un peu agaçant pour qui désire plus un survol qu'un envol planifié au quart de tour.

L'ouvrage comprend, en appendice, un livret de réflexion de 50 pages (plus de 110 questions),

et une liste des objets à emporter sur le chemin. Le plus important consiste à ne jamais laisser les autres, la maladie ou les déboires entraver votre marche victorieuse.

Gabriel Osson, *Les voix du Chemin*, récit, Ajax, Éditions Terre d'Accueil, 2021, 224 pages, 24,95 \$.

Les bigoudis roses et le Dippity Doo



Ma mère a les cheveux qui frisent naturellement...une coiffure qui était l'envie de plusieurs. Parfois, ils se plaçaient eux-mêmes, sans bigoudis, sans laque, sans mousse, ni colle ou de papier collant. Elle se passait les doigts dans l'eau et se plaçait les cheveux avec ses doigts. Elle a eu quatre filles (et trois garçons mais on ne parle pas de leurs cheveux). La plus âgée, Marie, a hérité de ce trait génétique. Les trois autres filles, soit Doris, Anne et Lucie n'ont pas été si chanceuses. Leurs cheveux étaient plutôt droits, lisses. Alors, de la part des trois, Merci maman! Donc, pour se friser les cheveux, nous nous mettions des bigoudis roses, ayant des rouleaux en éponge afin que l'on puisse se coucher sans problème. Le lendemain, nous enlevions les bigoudis et miraculeusement, nous ressemblions un peu à notre maman. Par contre, elles ne restaient pas longtemps. On s'arrachait les cheveux en frustration! Et voilà donc le Dippity Doo! Ce produit était une pommade qui ressemblait au jello que l'on se

mettait sur la tête en espérant de sauver nos petites frisettes. Lorsque le produit séchait, c'était comme la colle séchée sur la tête. Si nous y pensions, nous mettions le Dippity Doo avant les bigoudis et on se couchait. Peu importe, le produit final n'était jamais aussi beau que les belles boucles naturelles de Marie et de Maman... petit grognement! Maman nous disait souvent : « il faut souffrir pour être belle! ». Quel dicton! À un moment donné, j'ai décidé que ma souffrance personnelle était finie! Assez de se faire des cheveux blancs! J'ai arrêté de me mettre des bigoudis roses et le jello. Les cheveux au vent, et comme un cheveu sur la soupe, j'ai donc mouillé mes doigts pour tenter ma chance.

Depuis ce jour, je me suis acceptée avec ma coiffure particulière!



Ma mère m'a attachée!



Lorsque j'avais trois ans, j'ai ouvert la petite barrière dans la cour en arrière. Je suis partie et j'étais libre. La clôture ne m'empêcherait jamais. Je voulais étendre mes ailes et m'en aller. Je marchais, seule, heureuse, sans soucis. Lorsque ma mère a constaté que je n'étais pas dans la cour et que la barrière avait été ouverte, elle a paniqué. Elle a envoyé ma sœur à l'église pour faire brûler un lampion, elle a demandé à chacun de mes sœurs et frères de prendre leur bicyclette et partir à ma recherche. Tous les voisins me cherchaient et on avait appelé la police. Moi, je n'avais aucune inquiétude. Je marchais. J'avais traversé trois rues et j'étais rendue dans le parc. Quelle aventure. Je souriais. On me dit que j'étais une belle petite fille. À trois ans, je n'avais aucune crainte de me faire ramasser ou de me perdre. Un policier m'a trouvée... seule, mais bien. Il m'a demandé mon nom. Je savais mon prénom, mais pas mon nom de famille. Doucement, il m'a pris par la main et nous marchions ensemble dans la direction de notre maison. Un de mes frères nous a vus et a informé le policier que j'étais sa petite sœur. Le policier m'a ramené à la maison en suivant mon frère. Ma mère était soulagée. Tous étaient heureux de me retrouver. Tout est bien qui finit bien....NON, pas vraiment.

ANNE
PATENAUDE

C'était le début de ma captivité! Mon emprisonnement! Mon confinement!

Ma mère ne voulait pas que cette scène se reproduise. Elle m'a donc attachée à la corde à linge. Elle croyait que c'était une bonne idée. Quelle idée! Je pouvais donc courir la longueur de la cour, mais je ne pourrais pas sortir de la cour. Je me souviens qu'elle m'avait attachée. Le sentiment d'être restreinte ne me plaisait pas du tout. J'étais humiliée. La petite voisine riait de moi...elle m'a trahi...elle qui était supposément mon amie... enfant unique! Je me suis donc promis qu'elle ne me rattacherait plus. Moi, j'aurais plutôt arrangé la barrière, mais la corde à linge était une meilleure idée pour elle. Où était l'aide à l'enfance? On riait de moi. Aucun de mes frères ou sœurs n'osaient me détacher, car ils ne voulaient pas me chercher dans le quartier encore une fois.

Ce sentiment est resté longtemps avec moi. J'aurai, un jour, ma vengeance. Donc, à moment donné, comme représailles, je suis partie seule pour l'Europe. Ma mère ne pouvait plus me garder dans la cour. Je me suis assurée de partir loin afin que la corde ne puisse jamais me rejoindre. Encore une fois, j'étais partie, libre et j'étendais mes ailes. Par contre, à contre cœur, et réticente, je suis revenue deux mois plus tard. J'espère que ma mère a appris sa leçon!

Voulez-vous voir du talent qui fait applaudir.



*Au Cœur
des artistes*

50+



7 OCTOBRE au 23 DÉCEMBRE 2021
LES JEUDIS @ 19h

La **FARFO** est fière de vous présenter l'édition 2021 d'**Au Cœur des artistes**, un événement virtuel rassemblant les artistes amateurs franco-ontariens de 50 ans et plus!

Joignez-nous en direct sur le **Canal VIVRE+** pour voir leurs numéros de musique, d'humour et d'art littéraire, puis votez pour votre coup de cœur!

www.farfo.ca/vivre/en-direct



Gouvernement
du Canada



OCTOBRE 2021

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

4

5

16 h
Au-delà de l'arc-en-ciel

6

7

11 h
Intro à la santé mentale

8

11

FOIRE BÉNÉVOLAT

CETTE SEMAINE

12

10 h

Bénévolat 101

13 h

Reconnaissance des bénévoles

13

9 h

Formation & présentation pour les clubs

14

10 h

Panel d'expert.e.s

13 h

Bénévolat exemplaire

15

10 h

Bien-être et santé mentale des bénévoles

18



19

16 h

Au-delà de l'arc-en-ciel

20

10 h

Protection du consommateur

21

11 h

Bien-être et santé mentale

13 h

Ton cerveau au boulot

22

25

26

10 h

Série juridique :
procuration des biens

27

10 h

Groupe de lecture et de discussion

28

11 h

Bien-être et santé mentale

13 h

Ton cerveau au boulot

29



Au Cœur des artistes
50+

Tous les jeudis soir à 19 h
<https://farfo.ca/en-direct/>

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.

Pour lire le
Clin d'oeil amical
de Muriel,
visitez : <https://farfo.ca/ressources/clin-doeil-de-muriel/>



Possible grâce au financement de :

Merci à nos bénévoles

Delphine et Céline

Merci à nos partenaires



Ontario **Canada**

Lancement de la plateforme FRANCSAVOIR et de sa première programmation

C'est avec un grand enthousiasme que la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada a lancé le 17 septembre dernier, sa plateforme FRANCSAVOIR, un nouvel univers virtuel stimulant et enrichissant.

Complètement en ligne, les activités offertes par FRANCSAVOIR peuvent être suivies d'un bout à l'autre du pays en direct et si l'horaire ne convient pas, certaines activités peuvent être suivies en rediffusion ou en mode différé.

FRANCSAVOIR est la troisième étape de l'initiative nationale *Vers l'inclusion sociale des aînés en situ-*

ation minoritaire et s'ajoute aux différentes activités numériques offertes par notre plateforme Connectaînés. Pour sa part, la plateforme FRANCSAVOIR vise un public plus large et propose des conférences, des ateliers, des documentaires et un espace de discussion. Elle est divisée en sept thématiques qui sauront plaire à tous:

- Ciné-discussion
- Clin d'œil découverte
- Plaisir d'apprendre
- Les grandes conférences
- Activités physiques
- Vitrites culturelles
- Voyage Voyage

Ne manquez pas nos grandes conférences avec nos invités de marque qui viendront vous



partager leur passion et leur vécu. Notre plateforme en ligne présente, entre autres, une conférence de Janette Bertrand au mois de septembre, une conférence de Sylvie Bernier en octobre et une conférence de Bernard Voyer en novembre.

Il est possible d'accéder ici à la plateforme FRANCSAVOIR et de réserver directement en ligne les activités que vous désirez suivre.

Visitez le site de FRANCSAVOIR souvent et abonnez-vous à son infolettre pour connaître toutes les nouveautés avant les autres.

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada a pour mission de défendre les droits et les intérêts des aînées et aînés francophones du Canada et de faire valoir leurs besoins de façon à leur permettre de s'épanouir pleinement dans leur langue et culture. Les membres associatifs de notre Fédération représentent près de 27 000 aînés membres répartis sur l'ensemble du pays.

CONNECT
VIVRE
FORMATION :
LES INGRÉDIENTS
NÉCESSAIRES AU
BÉNÉVOLAT
Le mercredi 13 octobre à 10 h

VOUS VOULEZ DEVENIR BÉNÉVOLE À LA FARFO?
farfo.ca/activites/
COMMUNIQUEZ AVEC L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI!

SUIVEZ LA GUIDE... DE TORONTO



NATHALIE
PRÉZEAU

7 conseils pour une balade intergénérationnelle réussie

Il y a quelques temps, alors que je me baladais avec ma mère pour lui faire découvrir Toronto, j'étais toute entière à mon enthousiasme de lui montrer les beautés de Toron-to et n'ai pas vu qu'elle peinait derrière moi. Je suis tellement habituée de la voir toute dynamique dans sa maison que j'en oublie qu'elle n'a plus que la moitié de l'usage de ses poumons! J'ai évidemment ajusté le tir aussitôt.

Il n'y a pas que la différence d'âge qui peut créer des rythmes de marche différents. Une copine qui s'est fracturé un pied, un enfant qui a développé de grosses am-poules, un mari qui se remet d'un "tour de rein", une collègue qui a choisi de porter des talons hauts...

Si votre but est d'atteindre votre fréquence cardiaque maximale, vous voudrez au pré-alable faire cette activité en solitaire ou avec des gens qui vont au même rythme que vous afin de faire votre

exercice. Vous aurez ensuite plus de patience pour les ba-lades plus lentes.

Par ailleurs, si vous êtes la personne qui marche plus lentement que les autres, ne vous empêchez plus de faire une balade à pieds avec eux par peur de les ralentir! Discutez avec eux des conseils suivants afin de passer du bon temps ensemble.

DANS LES SOULIERS DES AUTRES

Quand notre but est de prendre un bon bol d'air frais avec ceux qu'on aime, il y a plusieurs trucs pour rendre une balade agréable pour tous les marcheurs. Il suffit de se mettre... dans les souliers de la personne la plus lente!

1. Quelles sont ses limites? Demandez à la personne ayant une mobilité plus réduite quelle est la longueur de la balade qu'elle trouve confortable. Gardez un oeil sur votre montre pour revenir sur

vos pas à la moitié du temps alloué! Ayez la gentillesse d'ajuster votre vitesse à celle de cette personne. Je me rappelle encore les pauses que je demandais à mon beau-père pour ME reposer quand je sentais que son rythme ralentissait. Un petit mensonge pieux pour préserver sa fierté masculine.

2. Quelles sont ses goûts? Quand on se déplace plus difficilement, on veut une balade digne de nos efforts! C'est le temps de se demander ce qui nous ferait le plus plaisir et de choisir en conséquences. Voir les couleurs d'un jardin de fleurs? Marcher dans l'ombre d'une forêt? Entendre les vagues? Voir une rivière couler? Découvrir de l'art public? Revisiter une place de notre enfance? Puis, mettez Google au travail pour chercher une destination et observez ses alentours avec Google Map. (Avec leur fonction Satellite on voit beaucoup de détails.)

Note aux parents: Quelque soit leur âge, si vous faites une balade avec des enfants, vous aurez leur entière collaboration en leur promettant un arrêt gourmand. Encore mieux si vous leur permettez d'emmener un ami.

3. Connaissez-vous le terrain? Si vous accompagnez une personne ayant des problèmes de hanches ou de genoux ou se déplaçant avec une marchette (déambulateur), vous devrez vous assurer que votre circuit de balade est généralement plat, sans escaliers, et dénué de branches et de gros cailloux. Les sentiers larges de fine gravelle ou pavés sont idéaux. Le [Rosetta McLain Gardens](#) (5 Glen Everest Rd, dans Scarborough, un quartier de Toronto) est un excellent choix grâce à son sentier pavé réservé aux piétons, sillonnant à travers arbres, jardins et bosquets de roses, avec vue panoramique sur le lac.

Si vous ne connaissez pas bien le circuit, je recommande de le d'abord par vous-même, pour éviter les déceptions. N'oubliez pas que les sentiers peuvent être boueux ou glissants au lendemain d'une pluie.

4. Où se garer? Lorsque ma copine a développé une facilité plantaire douloureuse, j'ai réalisé qu'il nous faudrait trouver un sentier tout près d'un espace de stationnement. Les trois terrains de stationnement publics autour de Sunnyside Beach dans l'ouest de la ville sont parfaits, situés à seulement 50 mètres de la plage et du board-walk (accessibles en arrivant de l'ouest sur Lake Shore Blvd, entre Humber River et le Palais Royale). On se facilite la tâche en planifiant une balade à trois. Une amie peut alors accompagner la personne à mobilité réduite au point de départ de la balade, tandis que l'autre va garer la voiture plus loin.

Note sur le transport en commun: En date de 2019, 22 des 75 stations de métro du TTC n'étaient pas encore accessibles! Cependant,

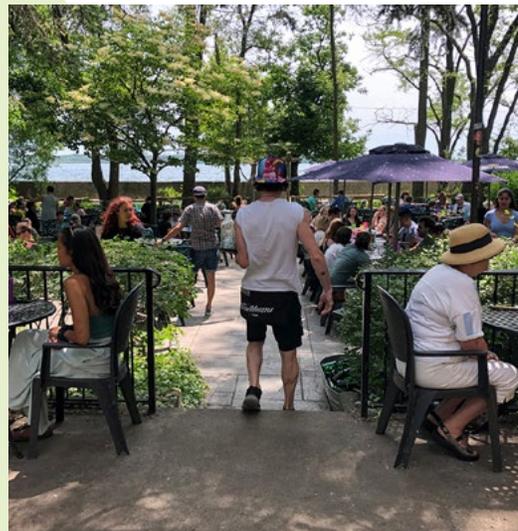




100% des autobus de la ville ont désormais un plancher surbaissé qui les rend accessibles.

5. Où sont les toilettes ? Depuis la pandémie, la question de l'accès aux toilettes s'est faite plus pressante! C'est réellement une question de dignité humaine. On peut toujours compter sur les toilettes des grandes chaînes telles Starbucks, Tim Hortons and MacDonald, en cours de route. Par ailleurs, la Ville de Toronto affiche présente-ment une [liste des toilettes publiques](#) (ouvertes de 9h à la brunante) et toilettes portatives (ouvertes 24h) qui sont en fonction en basse saison. Il y en a plus au printemps et en été.

Note sur les surprises: Même si une toilette publique est officiellement ouverte, il se peut qu'elle soit fermée pour maintenance, ce qui peut prendre plus d'une demi-heure. Il n'y a pas de garantie non plus qu'il restera du papier de toilette lors de votre visite. Mieux vaut prévenir en ayant toujours sur soi des Kleenex!



6. Où sont les bancs ? Il est bien d'avoir une bonne idée de l'emplacement des bancs le long d'une balade. Certains quartiers, tel [Leslieville](#) sur Queen East (entre les avenues Booth et Coxwell), ont investi dans l'installation de nombreux bancs. Le boardwalk de 3-km dans le quartier [The Beach](#), offre des bancs à presque tous les 100 mètres. Il est accessible à seulement 70 mètres du terrain de stationnement le plus à l'ouest de Woodbine Beach.

7. Trouver un point de rencontre! Avant la COVID-19, j'ai eu l'occasion de guider plusieurs fois un groupe de marcheuses retraitées. Elles avaient opté pour ma balade dans les [Îles de Toronto](#), un circuit de 5.3 km comprenant les deux quartiers résidentiels qui font le charme de l'endroit.

Certaines marcheuses montraient manifestement des signes de fatigue après la visite des rues sans voitures de Ward's Island alors que d'autres étaient prêtes à continuer d'un pas alerte. Or, la terrasse du [The Riviera Ward's Island Kitchen](#) sur le boardwalk se trouvait justement non loin du pont d'Algonquin Island, le second quartier à visiter. Nous avons laissé les dames s'y reposer en prenant un café et les avons retrouvées une demi-heure plus tard. Tout le monde était content!

Bref, c'est toujours une bonne idée d'identifier un petit café au centre de votre circuit de marche.



Cet article est un complément du dernier guide de marche de Nathalie Prézeau: Toronto STREET ART Strolls (en anglais). Pour se le procurer, visitez www.torontourbangems.com/shop ou communiquez avec l'auteure à nathalie@torontourbangems.com.



ET EN PLUS...

VIVRE+ MAGAZINE · FARFO

Prestations, crédits et dépenses

En tant que personnes âgées, vous pourriez avoir droit à des prestations et à des crédits lorsque vous produisez votre déclaration de revenus, dont le [crédit pour la TPS/TVH](#) et les [prestations et crédits provinciaux ou territoriaux semblables](#).

Au moment de remplir votre déclaration de revenus, vous pourriez demander certains crédits, dont les suivants, qui pourraient réduire votre montant d'impôt à payer :

- [crédit canadien pour aidant naturel](#);
- [crédit d'impôt pour personnes handicapées](#);
- [crédit d'impôt pour frais médicaux](#);
- [crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire](#);
- [crédit en raison de l'âge](#);
- [crédit pour revenu de pension](#).

Vous pourriez aussi bénéficier du fractionnement du revenu de pension.

Recevez-vous le supplément de revenu garanti? Il s'agit d'un paiement mensuel pour les bénéficiaires de la pension de la Sécurité de la vieillesse ayant un faible revenu et vivant au Canada. Si vous recevez le supplément, produisez votre déclaration à temps pour éviter que vos paiements soient retardés.

Si vous êtes un résident de l'Alberta, de la Saskatchewan, du Manitoba ou de l'Ontario,

vous pourriez être admissible au paiement de l'incitatif à agir pour le climat lorsque vous produisez votre déclaration de revenus de 2020. Ce paiement sera plus important si vous vivez dans une petite collectivité ou une collectivité rurale. L'incitatif réduira d'abord tout montant d'impôt que vous pourriez devoir, puis donnera lieu à un remboursement ou augmentera celui auquel vous avez droit. Il est important que vous demandiez toutes les prestations et tous les crédits auxquels vous avez droit. Vous pourrez ainsi vous procurer ce dont vous avez besoin et mettre plus d'argent dans vos poches. Renseignez-vous afin de ne rien manquer!

POUR EN SAVOIR PLUS, ALLEZ À :

- [Toutes les déductions, tous les crédits et toutes les dépenses](#)
- canada.ca/impots-aines
- canada.ca/arc-joindre

AUTRES LIENS IMPORTANTS POUR LES AÎNÉS :

- [Trousses d'impôt pour toutes les années - Canada.ca](#)
- [Aînés : Conseils pour vous aider dans le temps des impôts! - Canada.ca](#)
- [Lignes 33099 et 33199 - Frais médicaux](#)



Canada



canada revenue agency

[admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus - Canada.ca](#)

- [Crédit d'impôt pour personnes handicapées \(CIPH\) - Canada.ca](#)
- [Programmes et services pour les aînés - Canada.ca](#)

PROGRAMME DE VISIBILITÉ ET DU PROGRAMME COMMUNAUTAIRE DES BÉNÉVOLES EN MATIÈRE D'IMPÔT (PCBMI)

- [Organismes : des activités de visibilité conçues pour vous ! - Canada.ca](#)
- [Comptoirs d'impôts gratuits - Canada.ca](#)

LIENS CONNEXES

- [Prestations pour enfants et familles](#)
- [Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt](#)
- [Préparez-vous à produire votre déclaration de revenus](#)
- [Calculateur de prestations pour enfants et familles](#)
- [Galerie de vidéos pour les particuliers](#)
- [Comprendre les impôts](#)

CONNECT
VIVRE

Bien-être et santé mentale des bénévoles

le vendredi 15 octobre à 10 h

LE MAGAZINE VIVRE+

www.farfo.ca/vivre

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE VIVRE+ C'EST GRATUIT

Les obligations fiscales d'une succession

PAR MADELEINE HÉBERT

En Ontario, il n'y a pas d'impôt sur les successions ou les héritages comme tel. Par contre, le gouvernement impose des obligations fiscales importantes aux contribuables décédés. Il y a 4 responsabilités majeures que l'exécuteur testamentaire ou le représentant légal doit remplir :

1. L'impôt sur l'administration des successions
2. La déclaration d'impôt finale du défunt
3. Le certificat de décharge de Revenu Canada
4. Dans certains cas, la déclaration d'impôt de la succession

L'IMPÔT SUR L'ADMINISTRATION DES SUCCESSIONS

Lorsqu'une personne décède, quelqu'un doit administrer la succession, qu'il y ait un testament ou non. Cette personne est le représentant successoral. Auparavant, le représentant successoral s'appelait exécuteur testamentaire lorsque le défunt laissait un testament et l'administrateur de la succession lorsque la personne décédait sans testament. Le représentant successoral est habilité à s'occuper de la succession en obtenant un certificat de nomination à titre de fiduciaire de la succession (autrefois lettres d'homologation) délivré par la Cour supérieure de l'Ontario.

Pour obtenir un certificat, il faut payer l'impôt qu'exige la province. En Ontario, on appelait autrefois cet impôt frais d'homologation. On l'appelle maintenant impôt sur l'administration des successions (IAS).

COMMENT CALCULER L'IMPÔT ?

- Il n'a pas d'impôt sur l'administration des

successions si la valeur de la succession est de 50 000 \$ ou moins. Toutefois, vous devez quand même produire une Déclaration de renseignements sur la succession dans les 180 jours civils suivant la remise du certificat de succession. Déposer cette déclaration est obligatoire.

- Pour les successions dont la valeur est supérieure à 50 000 \$, l'impôt sur l'administration des successions sera calculé au taux de 15 \$ par tranche complète ou partielle de 1 000 \$ de la valeur de la succession.

L'impôt sur l'administration des successions est calculé sur la valeur totale de la succession. Par exemple, si la valeur de la succession est de 250 000 \$, l'impôt sera calculé comme suit :

1. 0 \$ par tranche de 1 000 \$ sur les premiers 50 000 \$ de la succession.
2. 15 \$ par tranche de 1 000 \$ sur les 200 000 \$ restants de la succession.
 - $250\ 000\ \$ - 50\ 000\ \$ = 200\ 000\ \$$
 - $200\ 000\ \$ \div 1\ 000\ \$ = 200\ \$$
 - $200\ \$ \times 15\ \$ = 3\ 000\ \$$
3. Pour un total de 3 000 \$ à payer au ministère des Finances.

Pour calculer le montant de l'impôt sur l'administration des successions que doit payer une succession, voir le calculateur de l'impôt au site web attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/estates/calculate.php La déclaration d'impôt finale du défunt

Le représentant légal du défunt doit pro-

duire une déclaration de revenus faisant état de tous les revenus de la personne décédée pour la période allant du 1^{er} janvier de l'année du décès jusqu'à la date du décès, inclusivement. Il faut savoir qu'au décès d'une personne, tous ses biens, ou actifs sont réputés avoir été vendus à la juste valeur du marché immédiatement avant son décès. Il est prudent de consulter un comptable ou un spécialiste fiscal, car les règlements fiscaux sont compliqués.

LE CERTIFICAT DE DÉCHARGE DE REVENU CANADA

Un certificat de décharge est une attestation de l'Agence du revenu du Canada confirmant que toutes les déclarations de revenus nécessaires ont été produites et évaluées, et que l'impôt qui était à payer l'a été.

Le représentant légal est responsable des dettes de la personne décédée, y compris l'impôt. Par conséquent, s'il commence à répartir les fonds de la succession entre les bénéficiaires avant d'avoir obtenu l'assurance que toutes les dettes ont été payées, c'est lui qui sera tenu personnellement responsable de l'impôt à payer. Par conséquent, obtenir un certificat de décharge une fois que toutes les déclarations de revenus requises ont été produites et évaluées est très important.

LA DÉCLARATION D'IMPÔT DE LA SUCCESSION

Dès le lendemain du décès, tout revenu du défunt devient celui de la succession. Par conséquent, il doit être déclaré séparément et subir un traitement fiscal distinct, au nom de la succession. La succession doit produire une déclaration annuellement, par exemple, en cas de fiducies pour des bénéficiaires mineurs.

Rappelez-vous qu'il est prudent de consulter un comptable ou un spécialiste fiscal si vous agissez comme représentant légal — exécuteur testamentaire, car les règlements fiscaux sont compliqués.



UNITÉ DES SERVICES EN FRANÇAIS

Problèmes d'accès aux services en français? Contactez-nous. Nous pouvons aider.

www.ombudsman.on.ca • 1-866-246-5262 • sf-fls@ombudsman.on.ca

Ce que nous faisons :

- Protéger les droits linguistiques des francophones en Ontario
- Surveiller l'application de la *Loi sur les services en français*
- Enquêter sur les plaintes concernant les services gouvernementaux en français aux fins de résolution*
- Identifier proactivement les enjeux auprès de la fonction publique afin d'améliorer l'offre de services en français
- Faire des recommandations et effectuer le suivi des améliorations auprès des organismes gouvernementaux
- Assurer que le Bureau de l'Ombudsman intègre une « lentille francophone » dans la surveillance du gouvernement provincial et des organismes du secteur parapublic
- Interagir avec les francophones et francophiles de l'Ontario pour célébrer notre francophonie

* Y compris les plaintes sur les services en français fournis dans certains hôpitaux, foyers de soins de longue durée et autres organismes désignés en vertu de la Loi sur les services en français.

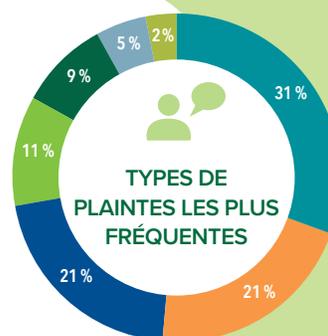


« Des services en français,
équivalents et sans délai,
s'il vous plaît! »

- Kelly Burke, Commissaire aux services
en français de l'Ontario

Pourquoi déposer une plainte auprès de nous?

- Notre travail de traitement des plaintes permet d'améliorer les services en français
- Nous pouvons vous orienter dans la bonne direction si la plainte ne relève pas de notre compétence
- Nos services sont confidentiels et pratiques : appelez, envoyez un courriel ou utilisez notre formulaire en ligne



- Services en personne
- Services en ligne
- Médias sociaux
- Communications écrites
- Signalement
- Services au téléphone
- Autres

L'Ombudsman est un officier impartial de l'Assemblée législative, qui règle aussi les plaintes du public à propos des organismes du gouvernement provincial, des municipalités, des conseils scolaires, des collèges et universités, et des services de protection de l'enfance.

Indépendant Impartial Confidentiel Gratuit

Interruption des services d'optométrie pour les personnes âgées de 65 ans depuis le 1^{er} septembre

La Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO) déplore que des personnes vulnérables soient prises en otage à la suite de l'interruption des examens de la vue par les optométristes depuis le 1^{er} septembre. Au nom des personnes âgées francophones, la FARFO demande au gouvernement de l'Ontario et aux optométristes de faire en

sorte que les personnes âgées ne soient pas punies à cause de négociations difficiles entre les parties.

« Pour les personnes âgées, les visites régulières chez un optométriste sont essentielles pour préserver une bonne vue et une bonne santé, en particulier les personnes souffrant de maladies oculaires ou du diabète » a affirmé

le président de la FARFO, Jean-Rock Boutin. « Nous demandons aux parties en cause de mettre en œuvre des moyens de continuer à offrir ces services essentiels aux personnes les plus vulnérables. »

Ces examens de la vue sont couverts par le Régime d'assurance santé de l'Ontario (RASO) et les optométristes ne sont pas autorisés de charger les coûts

aux clients.

Les négociations entre le gouvernement de l'Ontario et l'Association des optométristes de l'Ontario (AOO) concernant les augmentations des remboursements des frais d'optométrie ont été rompues en août, après que le Gouvernement a fait une offre qui a été refusée par l'AOO.

FOIRE SUR LE BÉNÉVOLAT

ACTIVITÉS POUR MIEUX COMPRENDRE ET PARTICIPER
12 AU 15 OCTOBRE 2021

MARDI 12 octobre 2021	MERCREDI 13 octobre 2021	JEUDI 14 octobre 2021	VENDREDI 15 octobre 2021
10 h Bénévolat 101	10 h Formation pour les clubs sur le bénévolat :	10 h Panel d'experts sur la gestion des bénévoles	10 h Bien-être et santé mentale des bénévoles :
13 h Reconnaissance des bénévoles	les ingrédients nécessaires au bénévolat	13 h Bénévolat exemplaire	épuisement

INSCRIPTIONS : [HTTP://FARFO.CA/EVENEMENTS](http://farfo.ca/evenements)



MERCI POUR VOS CONTRIBUTIONS

WWW.FARFO.CA



Fédération des aînés et des retraités
francophones de l'Ontario

Canada 

Ontario 

VIVRE+ MAGAZINE - FARFO