

renaissance

Magazine RTOERO

Hiver 2022



**VOUS
LE
POUVEZ**

Naviguer en
solitaire sur les
Grands Lacs

Se remettre
en forme

Écrire les
mémoires de sa
défunte mère

Apprendre
la langue
des signes
américaine

GROSSE VENTE D'OUVERTURE

Économisez sur les produits Santé maison.
La vente se termine le 30 novembre

\$750 DE REBAIS SUR

LITS AJUSTABLE



Plus!
ÉCONOMISEZ
JUSQU'À
30% DE PLUS

MATELAS DE GEL



Plus!
FINANCEMENT À
0% D'INTÉRÊT
SUR 12 MOIS

FAUTEUIL AUTO-SOULEVEUR



Plus!
LIVRAISON
RAPIDE
GRATUITE



Ultramatic

Élever votre
sommeil



Trouver un solagement contre

- ✓ La sciatique et l'arthrite
- ✓ Apnée du sommeil
- ✓ Reflux d'acide
- ✓ Gonflement et hypertension
- ✓ Douleurs chroniques

1-866-413-4169

ULTRAMATIC.CA

Google
★★★★★
lire nos avis
5 étoiles



à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO
- 8 Une vie et une autre époque

fondation

- 10 Genre, sexe et vieillissement

mobilisation

- 12 Vous pouvez faire une différence

info : santé

- 13 Manger sainement, plus facilement
- 14 Bienfaits santé de l'autoréflexion
- 15 8 façons de rester en forme cet hiver

chroniques

- 28 Escapades d'un week-end cet hiver
- 33 Prêt hypothécaire inversé : c'est pour vous?
- 34 Je ne l'ai pas vue venir
- 38 Les 7 meilleurs films dramatiques du XXI^e siècle
- 41 Parlons-en
- 45 Témoignage
- 48 Pleins feux sur...



17

articles de fond

- 17 Oui, vous le pouvez!**
6 membres relèvent le défi et partagent objectifs et plans pour réussir
- 24 Pourquoi je voyage seule**
Comment découvrir le monde en solitaire et en apprécier chaque minute

PHOTO : GRACIEUSÉTÉ DE CAROL STEVENSON



Vous pensez connaître LA VIE EN RÉSIDENCE?

DÉTROMPEZ-VOUS!

Chez Chartwell, nous priorisons **les liens tissés serrés, les services personnalisés et le soutien d'un personnel attentionné.**

Bénéficiez dès maintenant des avantages de la vie en résidence afin de profiter de la santé, du bonheur et de la tranquillité d'esprit que vous méritez.

La vie est plus belle, ensemble.



Planifiez une visite:
1 844 478-6473 | Chartwell.com

Exclusivement pour les membres de RTOERO



L'un des avantages d'être membre de RTOERO est de recevoir un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous fournit les actualités et les ressources les plus récentes en matière de santé et de bien-être! Un montant de 5 \$ non remboursable de votre cotisation annuelle est alloué à votre abonnement au magazine *Renaissance*.

renaissance

Hiver 2022
rtoero.ca/fr

Volume 20, Numéro 4

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Conseillère à la production Sharon Carnegie,
Creative Print 3 Inc.

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Michael Barnes, Fran Berkoff, Adele Blair, John Borovilos, Stuart Foxman, Alison LaMantia, Patricia Lychek, Patricia Ogura, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Carol Stevenson, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Président Rich Prophet

Vice-président William Huzar

Administrateurs/trices Jacqueline Aird,
Martha Foster, Louise Guérin, Martin Higgs,
David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**
Télécopieur **416-962-1061**
Sans frais **1-800-361-9888**
Courriel info@rtoero.ca
Site Web rtoero.ca/fr

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 81 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle de l'organisation RTOERO à Toronto, en Ontario, et fournit à ses membres de l'information sur des sujets d'intérêt particulier pour la communauté des retraités en éducation partout au Canada.

ISSN 1709-271X (Imprimé)
ISSN 2562-976X (En ligne)

Les opinions exprimées dans *Renaissance* sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle de RTOERO.

Publicité Marlene Mignardi
Dovetail Communications Inc.
mmignardi@dvetail.com

La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par RTOERO.

Renaissance is also available in English. If you would like to receive your copy of the magazine in English, please contact the office.

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada |



Vous déménagez?

Pour mettre à jour votre adresse postale et de courrier électronique, veuillez en aviser les services aux membres par courriel à membership@rtoero.ca ou téléphonez sans frais au **1-800-361-9888**.

Lettres des lecteurs

Merci beaucoup pour l'article « Toute une vie pour l'amour des enfants », la merveilleuse histoire de ma mère, Thérèse Gagnier, publiée dans le numéro d'automne 2021 de *Renaissance*. Félicitations aussi à l'auteur de cet article, Pauline Duquette-Newman, qui a su capter la détermination de ma mère à devenir enseignante – ayant grandi dans une ferme pendant la Dépression, étudié à Ottawa pendant la guerre et enseigné dans des écoles à une époque où les conditions de travail rappelaient celles d'Émilie Bordeleau, l'enseignante dans la série de Radio-Canada, *Les Filles de Caleb*. À 98 ans, ma mère continue d'adorer être entourée d'enfants. Cet article a ouvert une fenêtre sur sa vie, et nous vous en sommes très reconnaissants.
–Pierre Gagnier (District 27 Ottawa-Carleton)

Mon mari, Dan MacDonald (District 27 Ottawa-Carleton), m'a fait voir son numéro de *Renaissance* ce soir en me demandant : « Seriez-vous parents par hasard? » Après avoir lu l'article sur Thérèse Gagnier, j'ai envoyé les photos qui l'accompagnaient à mon père, Daniel Gagnier, en lui demandant : « Ne s'agit-il pas de la ferme où grand-papa allait toujours? » Il a immédiatement approuvé. Dans les faits, mon père s'était rendu à la ferme pour aider pendant la récolte. Mes grands-parents s'appelaient Carl et Gisèle Gagnier. Je me souviens d'avoir visité de la parenté à Bourget, en Ontario, quand j'étais jeune, en compagnie de Collette Gagnier. Quelle merveilleuse surprise de reprendre contact!
–Laurie Gagnier

Je vous écris en réponse à l'article « Circuits des vignobles canadiens » paru dans le numéro d'automne 2021. J'aime évidemment être informée sur les différentes régions viticoles du Canada, mais comment diable avez-vous pu écrire un tel article sans mentionner aucunement la région viticole du Niagara? Votre article présente les possibilités de « partir à la découverte des domaines viticoles ». Or, la région viticole du Niagara offre justement de telles possibilités, que ce soit en voiture, à vélo ou même à pied. Peut-être qu'une liste des domaines viticoles moins connus aurait pu être appréciée de vos lecteurs. Ou bien prévoyez-vous de braquer les projecteurs sur la région du Niagara dans un prochain numéro?
–Ardeth Staz (District 14 Niagara)

J'aimerais commenter l'article « La passion de la planète » dans le numéro d'automne 2021 de *Renaissance*. Rappelez-vous ce chiffre approximatif : 3,95 milliards. Il représente la moitié de la population humaine actuelle sur notre planète. Il a fallu à Homo sapiens plus de 200 000 ans pour atteindre ce chiffre, et seulement 48 ans pour le doubler. Face à ce constat effrayant, j'espère que vous reconsidèrerez la source des émissions de CO², des plastiques, des déchets industriels, du réchauffement climatique et de la perte de biodiversité. Si nous ignorons ce fait, nous sommes condamnés.
–Robert Sweet (District 15 Halton)

La responsabilité environnementale de Renaissance

La gérance environnementale est l'un des trois enjeux de mobilisation de RTOERO. L'utilisation responsable des ressources, la conservation de la nature et la protection de l'air, des terres et de l'eau sont essentielles à un avenir durable. Nous recevons parfois des courriels de membres préoccupés par l'impact environnemental du magazine *Renaissance*. De tels messages nous rappellent, ici à RTOERO, que nos membres nous appuient dans nos enjeux de mobilisation, mais nous voulons aussi vous rassurer que nous faisons notre part.

Nous utilisons du papier recyclé éthique et de l'encre à base de plantes pour nous assurer que *Renaissance* est produit à partir de matériaux respectueux de l'environnement. Également, plus de 10 000 membres de RTOERO ont choisi de ne pas recevoir la version papier de *Renaissance*, mais uniquement celle en ligne. L'emballage transparent que nous utilisons pour parfois ajouter d'autres encarts au magazine est composé d'une substance végétale biodégradable à 100 %, et il peut être placé dans votre bac à compost.



Sachez que vous pouvez en tout temps modifier vos préférences d'abonnement pour recevoir uniquement la version numérique du magazine. Pour ce faire, il suffit d'envoyer un courriel à membership@rtoero.ca et notre personnel se fera un plaisir de mettre à jour vos préférences d'abonnement.

PHOTO : CIENPIES DESIGN

Nous avons demandé à Michael Barnes, Carol Stevenson, Patricia Lychek, John Borovilos et Adele Blair quel a été leur plus grand défi à la retraite et comment ils l'ont surmonté.



MICHAEL BARNES

Mon défi fut de passer de directeur d'une école d'immersion en français à auteur à plein temps. Le téléphone ne sonnait plus aussi souvent, et il n'y avait plus d'interactions quotidiennes avec les plus de 400 membres du personnel enseignant,

administratif et d'entretien de mon école. Ce n'était plus que la tranquillité d'un bureau à domicile et la production d'un livre par an. Tout a changé lorsqu'un appel de Rideau Hall m'a proposé de devenir membre de l'Ordre du Canada.

–District 18 Haliburton, Kawartha Lakes



CAROL STEVENSON

Lorsque j'ai pris ma retraite, mon objectif immédiat était de beaucoup voyager, maintenant que j'avais tout le temps voulu. Mon principal défi a été d'accorder mes voyages avec la responsabilité de l'entretien d'une

maison. J'ai appris à mes dépens que l'imprévu pouvait survenir chez soi lors d'une absence. Puisque je ne suis pas prête à renoncer à mes voyages ou à ma maison, j'ai résolu le problème en demandant à un ami de s'occuper du courrier et de surveiller ma maison tous les jours. Je fais aussi appel à des services d'entretien pour le déneigement et le jardinage, et j'utilise la technologie moderne pour la sécurité, l'éclairage et le chauffage. Je limite aussi la durée de mes absences en tout temps et j'évite de voyager en hiver.

–District 16 City of Toronto



PATRICIA LYCHEK

Les voyages ont toujours été importants pour moi. J'avais choisi le 31 décembre pour prendre ma retraite du poste de directrice que j'exerçais à l'école publique Dawnview à Hanover, en Ontario. C'est alors que je me suis demandé si je me

sentirais un peu perdue en plein hiver, pendant que tout le monde serait à l'école. La plupart de mes collègues prenaient leur retraite en juin, ce qui rend la transition moins difficile. C'est dans cet état d'esprit que j'ai planifié des vacances en Thaïlande. Mon mari et moi avons passé neuf semaines merveilleuses et sommes rentrés en mars. Défi relevé et dépassé!
–District 12 Norfolk

DONNEZ-NOUS DES NOUVELLES!

Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez envoyer vos lettres à renaissance@rtoero.ca. La longueur des lettres peut être modifiée pour plus de clarté, à la discrétion de la rédaction.



JOHN BOROVILOS

Mon plus grand défi? Trouver le temps de réaliser tout ce dont j'ai toujours rêvé : faire une croisière sur le Nil; escalader les Alpes suisses, visiter le château de Blarney; voir l'Oracle de Delphes; explorer le Grand Canyon et Casablanca;

ramper dans les villes souterraines et les églises troglodytes de Cappadoce; faire le tour de la pointe sud de l'Amérique latine. Apprendre de nouveaux concepts passionnants en suivant des cours au Musée royal de l'Ontario, allant de la musique et de l'histoire de l'art aux artefacts anciens et aux fossiles, tout en devenant guide et en partageant mes connaissances. Chanter avec les Toronto Choristers! Passer plus de temps avec mes enfants, mes petits-enfants et mes amis. Et, toujours plus de films, plus d'écriture, plus de lecture. Ma retraite m'a fait don du temps et de la liberté nécessaires pour réaliser tous mes rêves et les partager avec ceux que j'aime.
–District 16 City of Toronto



ADELE BLAIR

À ma retraite, je savais que la vie trépidante que j'avais toujours menée au travail allait me manquer. J'ai donc remplacé l'enseignement par le travail social pendant 16 autres années. À ma « deuxième retraite », craignant encore

de m'ennuyer, j'ai commencé à faire du bénévolat et mis sur pied un groupe d'aidants pour les femmes. J'ai aussi organisé des événements sociaux dans ma communauté d'aînés comme des rencontres d'accueil, des fêtes de rue et un ciné-club. J'ai récemment commencé à écrire, et je publie maintenant une chronique régulière sur l'art d'être parent dans le magazine *Ottawa Life*. Ajoutons-y une adhésion à un club d'athlétisme et une tentative de rencontre en ligne, et voilà! La retraite est plutôt agréable!
–District 27 Ottawa-Carleton

Au moment de mettre sous presse, la vie reprend lentement son cours normal. Cependant, nous planifions et produisons *Renaissance* plusieurs mois avant qu'il ne soit livré dans votre boîte de courriels ou votre boîte aux lettres. Il se peut donc que certaines histoires ou images ne reflètent pas les protocoles ou les pratiques en vigueur à ce moment-là.

Prenez soin de vous.
Stefanie Martin
Rédactrice en chef

METTEZ VOTRE PASSION AU CŒUR DE VOTRE HÉRITAGE



Votre passion pour les espaces naturels qui nous entourent est au cœur de votre vie. Et maintenant, vous pouvez en faire votre héritage. Un don testamentaire à Conservation de la nature Canada, quel que soit le montant, vous permet de contribuer à la protection de nos habitats les plus vulnérables et de la faune qu'ils abritent. Pour aujourd'hui, pour demain, et pour les générations à venir.

Commandez votre livret d'information sur les dons planifiés dès aujourd'hui.
Communiquez avec **Marcella** au **1 877 231-3552**,
poste 2276 ou visitez natureenheritage.ca.



Défis passés et actuels

S'engager pour se donner un but et être en meilleure santé

par **Rich Prophet**,
président de RTOERO



Vous souvenez-vous de certains défis auxquels vous avez été confronté quand vous étiez jeunes? Je me souviens très bien de deux occasions à la maternelle où j'ai dû apprendre de nouvelles habiletés.

J'étais fier de pouvoir aller tous les jours à l'école à bicyclette. Et j'étais le seul garçon capable de sauter à la corde devant tous les parents de la classe à l'occasion de la cérémonie de fin d'année. Il m'a fallu 40 ans pour réaliser que, pendant que les trois filles sautaient gracieusement au rythme de la musique, j'avais plutôt les deux pieds dans la même bottine!

Nous avons tous dû relever des défis dans la vie, qu'il se soit agi d'apprendre à conduire, d'être accepté dans une équipe ou d'accueillir les élèves à la rentrée scolaire.

Maintenant que nous nous trouvons dans une nouvelle phase de notre vie – à la retraite – nous sommes confrontés à de nouveaux défis. Nous remplissons notre quotidien avec des activités peut-être jamais essayées auparavant. Personnellement, je me suis mis au piano. Je connais des membres qui font l'arbre généalogique de leur famille, suivent des cours de peinture ou pratiquent un nouveau sport.

Pour beaucoup d'entre nous, le défi est l'isolement social et la solitude. La Fondation RTOERO a concentré ses efforts sur les moyens de faire échec à l'isolement social. Voici quelques stratégies fondées sur la recherche pour rester engagé dans la communauté :

- Soyez régulièrement en contact avec la famille et les amis
- Priorisez les soins personnels
- Pratiquez régulièrement un exercice modéré
- Dormez suffisamment - de préférence sept ou huit heures par nuit
- Pratiquez des activités que vous aimez pour gérer le stress et rester en bonne santé mentale et physique

Rester en contact avec les gens et le monde qui nous entoure est bon non seulement pour le moral, mais aussi pour la santé.

Nous savons que les personnes qui s'impliquent avec d'autres dans des activités significatives et productives ressentent un sentiment d'utilité et ont tendance à vivre plus longtemps. Par exemple, le fait d'aider les autres en faisant du bénévolat procure le sentiment d'avoir une mission et un but, ce qui favorise une meilleure santé.

Les défis auxquels nous sommes confrontés changent tout au long de notre vie. Ce qui est immuable cependant, c'est notre capacité à relever ces défis, à en tirer des leçons et à évoluer. 🧘

Restez en contact et engagé!
Rich

La culture du lieu

51 districts, 51 cultures
uniques

par **Jim Grieve**,
directeur général de RTOERO



Ces 20 derniers mois de confinement causés par la pandémie ont perturbé nos vies. Contraints de nous isoler, nous avons perdu le plaisir naturel des rencontres en personne. N'ayant pas la possibilité de rassembler les membres lors d'événements de district, nous avons eu recours à des contacts virtuels, qui, s'ils ont été précieux, n'ont manifestement pas eu le même impact.

Pour retrouver le plaisir des réunions de district en personne, nous devons reconstruire ce qui fait de chaque district un lieu unique et dynamique pour nos membres actuels et potentiels.

Lors d'un récent webinaire, Zita Cobb, l'entrepreneuse fondatrice du projet communautaire Fogo Island Inn à Terre-Neuve (voir article page 28), a parlé de l'importance de la culture et du lieu. Selon Mme Cobb, « la culture est en grande partie une réponse au lieu. La culture, c'est ce que nous faisons à cet endroit ».

Mme Cobb a mobilisé les 2 000 habitants de l'île Fogo pour créer un projet de développement communautaire fondé sur les actifs qui a acquis une renommée mondiale.

Maintenant que nous reprenons peu à peu les rassemblements en présentiel, ce projet à Terre-Neuve comporte un message pour les districts de RTOERO. Il semble plus important que jamais que chaque district fasse le point sur sa culture locale unique afin d'engager les membres actuels et nouveaux.

Pour les districts, redéfinir continuellement la culture locale signifie répondre à des questions fondamentales de développement communautaire fondé sur les atouts, comme :

- Qu'est-ce qui est particulier à notre district?
- Qu'est-ce que nous aimons concernant notre district et ses membres?
- Que faisons-nous dans notre district pour créer une culture riche qui favorise l'engagement?

Ce sentiment de « lieu » peut être mis à profit sur le site Web du district, dans les ateliers de planification de la retraite, lors des réunions annuelles et sur les médias sociaux pour renforcer l'engagement des membres actuels et potentiels.

Les 51 districts de RTOERO suivent déjà l'exemple fondé sur les actifs décrit par Mme Cobb et d'autres. Ils travaillent d'arrache-pied afin de réussir à promouvoir leur culture unique comme moyen d'attirer des membres potentiels et mettre en place des plans de succession à la direction.

En quoi la culture de votre district est-elle particulière? J'aimerais que vous m'en parliez. 🧘

Cordialement,
Jim

Noël au milieu de nulle part

Le spectacle annuel de l'école qui allait faire ou défaire ma réputation

par **Michael Barnes** (District 18 Haliburton, Kawartha Lakes), membre de l'Ordre du Canada



ILLUSTRATION : DREW SHANNON

Les spectateurs avaient apporté leurs propres lanternes pour ajouter une ambiance festive et lumineuse.

En décembre, l'enseignant issu de l'immigration britannique fut confronté à son plus grand défi.

La vie n'était pas facile pour ce nouvel arrivant à Biscotasing (Ontario), une communauté d'environ 100 habitants entre Sudbury et Chapleau, sur la ligne ouest du Chemin de fer Canadien Pacifique.

« Pas facile » est un euphémisme. À vrai dire, il n'y avait pas grand-chose. Pas de route, pas d'électricité, pas d'eau courante, à moins de courir au puits. Au milieu d'un éparpillement de petites maisons se trouvaient la gare, une église ouverte uniquement en saison, et l'école.

Le jeune enseignant avait peu de raisons d'être optimiste. Son salaire pour dix mois était bien inférieur au seuil de pauvreté actuel, et il ne bénéficiait d'aucun avantage social. Chaque mois, il s'endettait davantage, car il devait faire venir sa nourriture par train et commander ses vêtements par catalogue.

À l'école non éclairée – S.S. #1 Margaret – dont il était également le concierge pour 40 dollars par mois, il coupait souvent du bois avec une scie à bûches pendant la récréation de ses élèves. Pour enseigner, il pouvait compter sur un ensemble de livres de lecture et une boîte de livres gracieusement offerts par l'Ordre impérial des filles de l'Empire. Les deux cartes géographiques sur rouleaux étaient recouvertes de publicités de barres de chocolat, qui, au moins, n'apparaissaient que sur les océans. Pendant la nuit, le poêle de deux mètres de long abritait les bouteilles d'encre de enfants plus âgés, mais il arrivait souvent le matin qu'une bouteille gelée se soit fendue et qu'elle ait taché le sol d'une flaque bleu foncé.

Pour 20 dollars par mois, l'enseignant vivait dans une maison fournie par son conseil scolaire. L'endroit était à peine isolé avec de la sciure de bois et tanguait dans le vent, mais c'était tout de même un abri.

Des passants avaient récemment laissé fortement entendre à l'enseignant que si la visite annuelle de l'inspecteur scolaire permettait d'évaluer ses compétences, ce serait le spectacle annuel qui établirait sa réputation dans la communauté.

Dans la semaine précédant les vacances de Noël, les enfants les plus âgés avaient déniché un très long fil de fer et un grand rideau poussiéreux complètement mité. Le fil fut tendu à travers la salle et l'abject rideau servit de décor. Il n'y avait pas de lumière, mais des chandelles étaient allumées derrière le rideau – aucun pompier volontaire n'était en vue pour se plaindre. Les spectateurs avaient apporté leurs propres lanternes Coleman, pour ajouter une ambiance festive et lumineuse.

La tradition a favorisé l'enseignant. Le public a applaudi et réagi bruyamment à toutes les petites récitations, aux courts sketches et aux pièces en un acte. C'étaient leurs enfants sur scène, et tout ce qu'ils faisaient était bien.

À l'entracte, les enfants ont vendu des boissons gazeuses

et des croustilles pour amasser des fonds afin de financer un terrain de jeu grandement nécessaire. On a fait passer un chapeau pour recueillir les dons.

Sorti faire une pause sous les étoiles, l'enseignant a reçu quelques timides hochements de tête d'approbation. Un spectateur bien intentionné lui a tendu son flacon d'alcool. L'enseignant a pris une gorgée pour être poli, mais l'alcool maison lui a mis la bouche en feu.

De retour à l'intérieur, le spectacle a continué.

Un garçon a passé la tête à travers le rideau en criant « Fermé! Le magasin est fermé! », ce qui a provoqué des éclats de rire, car le commerçant n'ouvrirait jamais après la fermeture.

Mais c'est la finale qui a rendu ce concert mémorable. Le rideau a été ouvert pour révéler les élèves de 8^e année – quatre garçons et une fille – habillés en noir, avec des « guitares » en carton noir accrochées au cou. L'aiguille du gramophone à manivelle qui avait été emprunté à joué « Hound Dog », le dernier succès d'Elvis Presley. Les cinq élèves se sont mis à gesticuler et à chanter en chœur avec Elvis. À la fin du morceau, ils ont écrasé leurs guitares en carton sur la tête les uns des autres.

Les rires ont résonné pendant un bon moment dans la salle. En repartant, les parents ont commenté « Pas mal bon, monsieur l'enseignant ». Le grand manitou de cette troupe hétéroclite venait de recevoir l'approbation de sa communauté.

Dix ans plus tard, l'école a fermé pour être démolie; son site est aujourd'hui recouvert de broussailles. La gare a disparu et il ne reste qu'un chemin de terre menant à l'autoroute. Au dernier recensement, on ne comptait plus que 22 résidents. À la retraite depuis 30 ans après une respectable carrière, cet ancien enseignant se demande ce qu'il est advenu des élèves de cette petite école mal équipée, plus de 60 ans après. Il a beaucoup appris de ces enfants. ☺

Genre, sexe et vieillissement

Soins de santé standard : pas pour nous tous

par **Alison LaMantia**



Il semblerait absurde de prescrire

le même traitement à une adolescente de 15 ans qu'à un homme de 40 ans, n'est-ce pas? Il doit sûrement exister des différences de traitement en fonction de l'âge et du sexe. Alors, pourquoi adopter une approche unique pour les aînés?

Selon la D^{re} Paula Rochon, titulaire de la Chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto, c'est parce que nous ne posons pas la question suivante : en quoi sommes-nous différents?

C'est seulement à partir des années 1990 qu'il est devenu obligatoire aux États-Unis d'inclure les femmes dans les études liées à la santé. Malgré cela, les rapports de ces études ne ventilent pas toujours les résultats en fonction du sexe (une classification biologique) et du genre (une construction socioculturelle). Il

n'existe donc aucun moyen d'interpréter les réactions possiblement différentes des femmes et des hommes aux traitements.

Mais il y a pire. L'inclusion des aînés dans les études n'a été recommandée que ces dernières années. Et cette cohorte est souvent traitée comme un groupe unique et homogène.

« Lorsque l'on examine la plupart des rapports publiés, il y est question d'aînés, sans faire de distinction entre les sexes et les groupes d'âge, commente la D^{re} Rochon. Toutes les personnes sont traitées de la même façon, alors que leurs besoins sont très différents. Il est vraiment important de posséder des données permettant de prendre des décisions pour les femmes plus âgées, qui sont complètement invisibles. »

Si vous vous demandez pourquoi ce n'est pas encore le cas, vous n'êtes pas

seul. La D^{re} Rochon se pose la question de savoir si nous n'examinons pas les données de cette manière à cause de l'âgisme – ou de l'âgisme sexué (une combinaison d'âgisme et de sexisme). Tant les traitements médicaux que la conception de nos maisons et de nos communautés ont un impact sur notre santé, notre qualité de vie et notre longévité, et des données appropriées permettraient de prendre de meilleures décisions sur ces sujets.

« Si vous présentez des informations en fonction du sexe et de l'âge, des modèles de ce qui n'était pas apparent auparavant vont émerger, explique-t-elle. Cela s'applique aux urbanistes, mais aussi à la recherche – lorsque vous étudiez les crises cardiaques ou l'arthrite, vous perdez énormément d'informations si vous négligez d'examiner les données de différents groupes. »

L'impact de l'absence de données et de rapports stratifiés s'avère évident en pharmacothérapie – un domaine d'intérêt pour la D^{re} Rochon et son groupe de recherche. Les femmes, et en particulier les plus âgées, sont plus exposées aux effets secondaires des médicaments. « Les médicaments ne sont pas toujours adaptés aux besoins des aînés ou des femmes, ou des plus âgées parmi celles-ci. Dans ce contexte, certaines se font prescrire des doses trop élevées pour elles. »

Nous savons qu'il existe des différences entre les sexes pour des affections comme les cardiopathies, la maladie d'Alzheimer et la dépression, mais la D^{re} Rochon constate que ce phénomène s'avère plus répandu. Si on ne commence pas à questionner et à recueillir des données, on ne saura pas ce qui peut être différent selon les personnes.

Dans le cadre de leurs recherches, la D^{re} Rochon et son équipe tiennent déjà compte de l'âge, du sexe et du genre. À l'automne 2021, ils ont lancé un centre scientifique unique en son genre, le Women's Age Lab, afin d'élargir leur travail et son impact.

« En examinant les rapports publiés, on ne fait pas de distinction entre sexes et groupes d'âge. »

D^{re} Paula Rochon

L'objectif est d'améliorer les soins de santé et les services sociaux pour les femmes plus âgées, et la D^{re} Rochon estime que certaines choses évidentes peuvent être corrigées. « D'après nous, l'un des outils pouvant s'avérer utile serait de demander aux scientifiques et aux décideurs politiques – toute personne disposant de données – de présenter ces informations par sexe et par groupe d'âge. Supposons que vous faites une enquête sur les préférences des gens en matière de transport : stratifiez vos résultats et examinez les différences et les tendances en fonction des femmes et des hommes selon les différents groupes d'âge. »

Le laboratoire fournira un espace de collaboration pour susciter des solutions. Il regroupera des personnes de tous âges, des scientifiques, des décideurs politiques et des fournisseurs de soins de santé autour de quatre grands axes d'action : lutter contre l'âgisme sexué, revoir le programme « vieillir chez soi » et les soins collectifs, optimiser les traitements et promouvoir les contacts sociaux.

Les résultats comprendront des informations et des outils pour les cliniciens, comme une analyse de 2021 de la documentation cosignée par la D^{re} Rochon et son collègue, le D^r Nathan Stall, avec une équipe internationale de gériatres de six pays. Cette analyse porte sur la manière d'optimiser la prescription de médicaments pour les aînés en réduisant les doses ou en cessant la prise des médicaments qui ne sont plus nécessaires. Elle explore la manière dont il faut tenir compte du sexe et du genre lors de la prescription et de la déprescription médicamenteuse, et fournit aux cliniciens un guide étape par étape, basé sur l'acronyme DRUGS (voir SAFE DRUGS à droite), pour appuyer la prise de décision.

Le guide met en évidence les considérations liées au sexe et au genre. Par exemple, sous la rubrique G – Gériatrie – approche – le guide souligne que « les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir plusieurs problèmes médicaux, d'être fragiles et de subir les effets indésirables des médicaments; les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'adhérer aux traitements médicamenteux; les femmes pourraient être moins en mesure de payer les médicaments que les hommes, ce qui diminue la fidélité au traitement. »

La D^{re} Rochon reconnaît que son équipe devra diffuser l'information au-delà des revues médicales pour accélérer le passage de la science à l'action.

« Nous réfléchissons à la manière de mettre ces informations en pratique dans les hôpitaux ou dans un cadre communautaire – comment appliquer ce que nous apprenons? Nous voulons aussi que les gens nous informent de ce qui est important pour guider notre réflexion et la rendre pertinente », explique-t-elle.

Les patients ont aussi un rôle à jouer dans cette tâche essentielle. Nous pouvons poser des questions. Par exemple, comment ce traitement peut-il avoir un impact différent sur moi parce que je suis une femme? Ou à cause de mon âge avancé? Devrait-on revoir ma liste de médicaments pour s'assurer qu'ils sont toujours nécessaires? Nous pouvons aussi poser ces questions au nom de nos conjoints et de nos proches.

« Dire à votre médecin que les gens veulent des informations à ce sujet, cela fait partie d'une démarche de mobilisation. C'est important », indique la D^{re} Rochon. Les médecins n'ont peut-être pas des réponses immédiates, mais s'ils ne se questionnent pas déjà eux-mêmes, les demandes des patients peuvent les inciter à chercher des réponses.

« Dans une optique de mobilisation, la population plus âgée devient plus nombreuse que celle plus jeune, continue-t-elle. Les gens veulent faire entendre leur voix, et je pense que cela doit être important pour tout le monde. »

SAFE DRUGS

Aperçu du guide DRUGS des cliniciens pour favoriser la sécurité des médicaments pour les aînés

D – Discuter des objectifs des soins et de ce qui compte le plus pour le patient

R – Revoir les médicaments.

U – Utiliser des outils et des cadres.

G – Gériatrie – approche.

S – Stopper les médicaments.

L'IMPACT DE LA CHAIRE DE MÉDECINE GÉRIATRIQUE RTOERO

En 2014, avec le soutien de ses membres et grâce à une dotation de 3 millions de dollars, RTOERO a créé la Chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto. La D^{re} Paula Rochon est la titulaire de la chaire depuis sa création, et l'université a récemment renouvelé son mandat pour cinq autres années. Les intérêts accumulés de la dotation continuent de financer la recherche, et le groupe a également obtenu un financement fédéral.

La D^{re} Rochon et son groupe de recherche continuent de collaborer avec RTOERO, notamment avec la Fondation RTOERO, pour recueillir les commentaires des membres et les informer par des webinaires et des articles.

« Ce qui est formidable avec la D^{re} Rochon est que, quelles que soient la profondeur et l'étendue incroyables de son travail, elle trouve toujours le temps de rencontrer la Fondation pour discuter et collaborer, indique Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO. Généreuse de son temps, elle partage son travail et ses connaissances avec les membres de RTOERO afin que nous puissions tous profiter de ses recherches. »

Vous pouvez faire une différence

Se mobiliser pour le bien-être que nous méritons tous

par **Patricia Ogura**



Tout le monde sait que le système national de soins de santé au Canada nécessite une refonte complète. Au début des années 1970, le programme était nouveau, et Statistique Canada indiquait que l'âge médian des Canadiens était de 26 ans. Aujourd'hui, il est de 41 ans, ce qui représente une augmentation de 58 pour cent. En 1970, notre espérance de vie était de 73 ans, alors qu'elle se situe à 83 ans aujourd'hui. Voilà de quoi se réjouir, mais nous savons tous qu'avec l'âge, les problèmes de santé et les contraintes sur les systèmes de santé augmentent considérablement.

Dix-huit pour cent de notre population a atteint l'âge de 65 ans, soit près d'un Canadien sur cinq, et les programmes de santé du Canada ne tiennent pas suffisamment compte des besoins des personnes plus âgées.

La pandémie nous l'a douloureusement rappelé. Comme l'indique la D^{re} Paula Rochon, vice-présidente de la recherche au Women's College Hospital et titulaire de la Chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto, « la COVID-19 nous a montré le coût du manque d'investissement en santé. Rien ni personne dans le secteur des soins de santé ne peut être marginalisé ».

« Voix vibrantes », le programme de mobilisation de RTOERO, s'implique activement auprès des gouvernements et

des personnes influentes dans le secteur de la santé afin d'assurer que les besoins des Canadiens plus âgés restent toujours à l'avant-plan. « Voix vibrantes » se concentre notamment sur les aspects suivants :

- Promouvoir les programmes pour vieillir chez soi
- Corriger les pratiques en matière de santé dans les maisons de soins de longue durée
- Exiger la reconnaissance adéquate de tous les préposés aux services de soutien personnel
- Encourager la mise en œuvre d'un régime universel d'assurance-médicaments
- Promouvoir les initiatives pour vieillir en santé
- Mettre en place des programmes de santé mentale pour les personnes plus âgées
- Promouvoir l'éducation aux soins de santé gériatriques

« Voix vibrantes » se veut une voix collective importante et influente. Cependant, les voix individuelles sont tout aussi importantes – et tout aussi influentes.

Il existe de nombreuses façons de favoriser le bien-être des aînés.

- Déterminez les besoins des aînés que vous connaissez. Aidez-les à trouver des solutions à l'absence de vie communautaire, à la solitude,

aux carences en matière de nutrition et d'exercice, à l'analphabétisme numérique, aux obstacles au transport, à la sécurité à domicile et à d'autres défis.

- Examinez les services communautaires destinés aux aînés dans votre secteur. Faites la promotion des ressources. En leur absence, trouvez des personnes et des partenaires partageant les mêmes idées et créez ces ressources.
- Notez les endroits communautaires non accessibles aux personnes ayant des problèmes de mobilité. Lancez une initiative visant à fournir un accès pour tous.
- Demandez aux élus d'assumer leurs responsabilités envers les aînés. Exercez votre droit de vote et faites entendre votre voix lors des élections.
- Encouragez les entreprises à soutenir des programmes ciblant les besoins des aînés. Rappelez-leur que vous êtes un consommateur.
- Faites du bénévolat dans des centres communautaires, des maisons de soins de longue durée, des résidences pour aînés et autres établissements.
- Organisez des activités communautaires à l'intention des aînés, en dehors des célébrations traditionnelles ou saisonnières.
- Mobilisez les aînés pour qu'ils s'engagent à vos côtés lorsque vous vous adressez à vos conseillers municipaux ou aux décideurs du monde des affaires.

En observant avec un regard neuf, vous verrez comment faire une différence. Et vous trouverez d'autres personnes désireuses de vous aider.

Pour ajouter votre voix aux appels et aux efforts de RTOERO en vue d'améliorer les programmes de soins de santé gériatriques au Canada, visitez rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautaires/defense-des-interets/. 📞

PHOTO : MONKEY BUSINESS IMAGES

Manger sainement, plus facilement

Cette année, place à une saine alimentation

par **Fran Berkoff**, diététiste



Vous êtes probablement nombreux à vouloir améliorer votre mode de vie, ce qui n'est pas simple. Si vous êtes comme moi, ce n'est pas la première fois que vous décidez de mieux manger, de perdre du poids ou de vous remettre en forme.

Si vous visez une saine alimentation, pourquoi ne pas mettre toutes les chances de votre côté en vous fixant des objectifs simples et spécifiques. Par exemple, ne dites pas : « Je veux manger mieux ». Dites plutôt : « Je vais commencer à prendre un petit-déjeuner » ou « Je vais manger plus de légumes au souper ».

Faites en sorte que vos objectifs reflètent votre style de vie et vos préférences. Et si vous avez des ratés, ne vous en voulez pas trop. Tirez leçon de cette expérience et continuez.

Buvez plus d'eau

Que ce soit au golf, au tennis ou à la maison, il est essentiel de rester hydraté. En vieillissant, vous ne ressentez pas la soif aussi souvent et vous devriez peut-être vous rappeler de boire de l'eau. Peu importe la température, il est tout aussi important de s'hydrater en hiver que lors des chaudes journées d'été. On recommande généralement de six à huit tasses d'eau ou d'un autre liquide par jour. Cela peut sembler beaucoup, mais n'oublions pas que toutes les boissons (sauf l'alcool) comme le thé, le café, les jus, le lait et les soupes comptent. L'eau est évidemment le choix qui s'impose, car elle ne contient ni calorie, ni sodium, ni sucre. Vous pouvez augmenter votre consommation de sept façons différentes.

- Buvez un verre à chaque repas. Boire avec une paille peut donner l'impression qu'il s'agit d'une boisson « spéciale ».
- Commencez lentement. Ajoutez une tasse par jour à mesure que vous vous y habituez.

PHOTO : EDGAR CASTREJON

- Vous n'aimez pas l'eau ordinaire? Essayez l'eau gazeuse. Garnissez un pichet d'eau glacée avec de la menthe, du concombre ou des petits fruits.
- Ayez toujours une bouteille d'eau au frigo et/ou dans votre voiture, et un pichet sur la table à l'heure des repas.
- Réglez une alerte sur votre téléphone pour vous rappeler de boire régulièrement pendant la journée.
- Intégrez davantage d'aliments aqueux à votre alimentation, comme la laitue, le céleri, le concombre, le melon d'eau, les tomates, les épinards et les petits fruits.
- La meilleure façon de vérifier si vous êtes bien hydraté est de regarder la couleur de votre urine. Si elle est claire ou jaune clair, c'est bon.

Mangez plus sainement au restaurant

Après de longs mois de COVID-19 et de confinement, manger au restaurant est un plaisir indéniable. Sachez que vous pouvez en profiter sans renoncer à vos « habitudes santé » ni vous sentir coupable.

- Choisissez le menu à la carte au lieu du prix fixe.
- Si la faim vous tenaille dès votre arrivée, commandez un petit quelque chose pour calmer votre appétit.
- Attention aux entrées riches en gras comme la salade César, les entrées frites, les trempettes crémeuses ou les soupes à la crème. Optez plutôt pour un cocktail de fruits de mer, du saumon fumé ou une soupe à base de bouillon ou de purée de légumes.
- Si vous savez que les portions sont généreuses, demandez-en une plus petite. Ou encore, partagez le plat avec votre compagnon de table, ou commandez des entrées en guise de plat principal.
- Choisissez des aliments cuits à la vapeur, pochés, rôtis, cuits au four ou grillés. Évitez les aliments sautés, cuits à la poêle ou frits, gratinés, à la crème ou croustillants.
- Appelez à l'avance pour vous renseigner sur les plats du jour et décider au préalable de votre plat principal. Vous serez moins tenté de faire des excès si vous avez déjà choisi ce que vous allez manger.
- Impossible de résister à quelque chose au menu? Partagez ce plat avec vos compagnons de table.
- Limitez-vous à une seule boisson alcoolisée, et consommez-la avec votre repas. 🍷

Bienfaits santé de l'autoréflexion

Des raisons de tenir un journal de gratitude

par **Pauline Anderson**



Pendant que le pays continue de se débattre avec les conséquences d'une pandémie dévastatrice, le temps est peut-être venu de réfléchir à ce pour quoi nous devrions être reconnaissants : qu'il s'agisse d'une bonne santé, de l'amour de la famille et des amis, de la stabilité d'un emploi ou de réalisations personnelles.

Les recherches suggèrent que le fait de mettre noir sur blanc les raisons d'être reconnaissant procure des bienfaits sur le plan psychologique, en particulier un sentiment de calme et un avancement dans la croissance personnelle.

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de l'Indiana et d'ailleurs, publiée dans la revue *Psychotherapy Research* en 2016, a assigné au hasard 293 personnes intéressées par une psychothérapie à l'un des trois programmes suivants : psychothérapie seule, psychothérapie plus écriture expressive (sur les sentiments liés à des expériences stressantes) ou psychothérapie et écriture de gratitude (rédaction de lettres de remerciement à d'autres). Après 12 semaines, les participants du groupe « gratitude » ont indiqué un état de santé mentale nettement meilleur que ceux des deux autres groupes.

L'écriture d'un journal de gratitude favorise également la santé physique. Une étude menée par la Fondation Chopra, en collaboration avec l'Université de Californie à San Diego et publiée dans la revue *Spirituality in Clinical Practice* en 2015, a sélectionné au hasard 186 patients souffrant d'insuffisance cardiaque asymptomatique pour qu'ils reçoivent un programme de huit semaines de prise en charge standard, ou bien un programme de prise en charge standard tout en tenant un journal de gratitude. Les participants du groupe « gratitude » avaient reçu pour instruction de noter au quotidien trois choses pour lesquelles ils étaient le plus reconnaissants. Cette étude a

montré qu'exprimer de la gratitude améliorerait non seulement l'humeur et les niveaux de fatigue, mais favorisait aussi la santé cardiaque.

Vous aussi pourriez jouir de ces effets bénéfiques. Prenez un journal intime cartonné et dressez la liste de vos raisons d'être reconnaissant. Ou encore, si vous préférez utiliser un journal numérique qui encourage l'expression créative, vous trouverez une foule d'applications connexes en ce sens. Mais attention : toutes les applications ne s'équivalent pas, alors consultez le paragraphe ci-dessous intitulé « Utilisateurs - Attention » pour connaître les précautions à prendre.

POUR COMMENCER

Voici quelques conseils pour vous aider dans votre démarche de gratitude.

- Essayez d'écrire régulièrement dans votre journal de gratitude. Les experts recommandent d'y consacrer environ 15 minutes au moins une fois par semaine.
- Essayez d'intégrer le journal à votre routine habituelle – par exemple, en écrivant tôt le matin ou avant de vous coucher.
- Certains experts suggèrent d'écrire jusqu'à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, pouvant inclure des expériences, des événements, des personnes ou autres.
- Envisagez aussi d'expliquer la raison pour laquelle ces choses vous ont fait du bien.

UTILISATEURS - ATTENTION!

Pour évaluer une application (y compris d'une application de gratitude), le D^r David Gratz, psychiatre au Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto et membre d'un comité consultatif sur les applications à l'American Psychiatric Association, propose les conseils suivants :

- Assurez-vous que l'application est facile à utiliser et contient des informations pratiques.
- Vérifiez que l'application bénéficie d'une certaine reconnaissance, par exemple d'un hôpital ou d'une autre institution crédible.
- Vérifiez que l'application a une politique de confidentialité transparente et que vos informations personnelles ne seront pas partagées avec des tiers.
- Examinez quand l'application a été mise à jour pour la dernière fois; elle doit être révisée au moins tous les six mois.
- Recherchez des preuves de bienfaits précis, comme ceux provenant d'évaluations par les utilisateurs et de résultats publiés.
- Méfiez-vous des coûts cachés. Après avoir utilisé l'application gratuitement, vous pouvez soudainement être invité à payer un abonnement mensuel pour continuer.
- Vérifiez si l'application vous permet de vous connecter à d'autres personnes qui tiennent le même genre de journal afin de partager vos expériences. ☺

PHOTO : MOMO PRODUCTIONS

8 façons de rester en forme cet hiver

Pas de gym? Pas de problème

par **Ylva Van Burren**



Par mauvais temps, nous préférons rester à la maison pour lire un livre, ou naviguer sur Facebook plutôt que d'affronter les intempéries, pas vrai?

Mais l'exercice peut aussi figurer sur notre liste des choses à faire à la maison. « Chaque semaine, les adultes de 55 ans et plus devraient faire 150 minutes d'activités qui les font transpirer un peu et respirer plus fort », indique Emily Johnson, fondatrice de StrongerU Senior Fitness, une entreprise qui forme des instructeurs de conditionnement physique pour les aînés. Cela représente environ 30 minutes cinq fois par semaine, qu'il s'agisse de marche, de vélo ou d'une partie de pickleball.

Deux fois par semaine, il est important de faire des activités ou des exercices qui visent les grands muscles du haut et du bas du corps, comme suivre un cours en ligne de conditionnement musculaire précis ou transporter vos sacs d'épicerie à la maison.

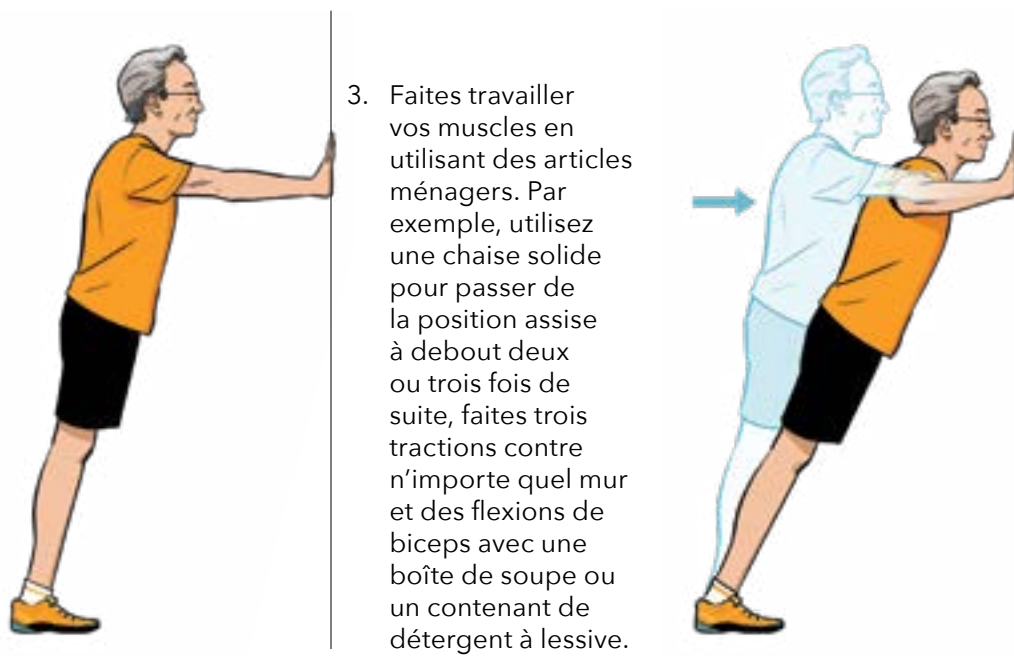
« Nous favorisons aussi les exercices qui améliorent l'équilibre et préviennent les chutes, précise Mme Johnson. Mais si vous restez actif et atteignez les deux premiers objectifs, vous y parvenez généralement. »

Toute personne qui commence un nouveau programme de mise en forme devrait d'abord consulter son médecin. Ensuite, allez-y doucement et à votre propre rythme. ☺

HUIT FAÇONS DE RESTER EN FORME CET HIVER :

1. Marchez, tout simplement. Faites le tour du quartier, de votre maison ou d'un autre espace intérieur. « La marche sollicite les principaux muscles du bas du corps et augmente la circulation sanguine vers le cerveau », explique Mme Johnson. Habillez-vous de plusieurs épaisseurs, portez des bottes antidérapantes, et investissez dans une paire de semelles à crampons qui se fixent aux bottes et permettent d'adhérer aux surfaces glissantes.
2. Dansez. Bouger au son de la musique améliore la santé physique, mentale et cognitive, et s'avère souvent une activité sociale. Un exemple de programme de danse est GERAS Dance, un programme thérapeutique pour le corps et l'esprit destiné aux aînés. Développé par Patricia Hewston, ergothérapeute au GERAS Centre for Aging Research, Hamilton Health Sciences and McMaster University, il est offert sous forme d'activité de groupe diffusée en direct et de cours en personne au YMCA (après la COVID). C'est un style de danse de salon, et le programme commence par des mouvements effectués assis qui progressent vers la position debout et le déplacement du corps dans différentes directions. Mme Hewston indique : « La recherche montre que le programme peut aider à prévenir les chutes et la fragilité chez les participants, tout en améliorant leurs capacités cognitives. »

ILLUSTRATION : JORI BOLTON



3. Faites travailler vos muscles en utilisant des articles ménagers. Par exemple, utilisez une chaise solide pour passer de la position assise à debout deux ou trois fois de suite, faites trois tractions contre n'importe quel mur et des flexions de biceps avec une boîte de soupe ou un contenant de détergent à lessive.

FLEXIONS DES BICEPS, PAR EMILY JOHNSON :

En position assise ou debout, commencez avec les bras le long de votre corps, une main tenant une boîte de soupe ou un contenant de lessive. Expirez et pliez votre coude pour amener le contenant jusqu'à votre épaule. Inspirez et revenez à la position de départ. Répétez de 8 à 12 fois, les trois dernières répétitions étant extrêmement difficiles. Changez de côté.



LA FORME PHYSIQUE, C'EST IMPORTANT

« Immédiatement après avoir fait de l'exercice, vous vous sentirez bien en raison de l'afflux d'endorphines qui circulent dans votre corps », indique la D^{re} Patricia Hewston, ergothérapeute au GERAS Centre for Aging Research, Hamilton Health Sciences and McMaster University. Mais les avantages à long terme sont également importants pour un corps et un esprit vieillissants. La recherche démontre que l'exercice régulier aide à prévenir les chutes, la fragilité et le déclin cognitif.

ILLUSTRATIONS : JORI BOLTON

4. Prévoyez des pauses dans vos activités. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures encouragent les gens à rester moins longtemps assis en programmant consciemment des pauses pour bouger. Par exemple, levez-vous chaque heure pour boire de l'eau ou marcher chez vous. Puisque la recherche a démontré que même des périodes d'exercice de seulement 10 minutes sont bénéfiques, faites votre propre séance d'entraînement pour cette durée. Ou trouvez une séance d'entraînement en ligne.
5. Prenez les escaliers. « Il est important de changer notre perception de l'exercice », explique Mme Hewston. Il est facile de l'intégrer à notre vie quotidienne. Le ménage et le jardinage sont tous deux des exercices. Il en va de même pour l'utilisation des escaliers, la promenade du chien et les déplacements à vélo jusqu'à l'épicerie (en fonction de la température, bien sûr). Marchez dans la maison pendant que vous parlez au téléphone.
6. Les adultes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrose, d'une lésion de la moelle épinière ou d'autres handicaps physiques peuvent s'inscrire à un programme de coaching individuel avec Get in Motion, géré par le Projet canadien de participation des personnes en situation de handicap (cdpp.ca). « Les entraîneurs fournissent par téléphone ou sur Zoom la motivation à faire de l'exercice lors de séances hebdomadaires ou bihebdomadaires », explique Sarah Houle, coordinatrice du programme. Ensemble, vous fixez des objectifs et planifiez l'activité physique.
7. Assistez à un cours virtuel de mise en forme ou suivez une vidéo en ligne. Se connecter à des cours en ligne est très facile; faire son choix peut s'avérer plus compliqué. Vous pouvez jeter un coup d'œil à des cours de yoga, de tai-chi et d'entraînement pour voir ce qui vous intéresse. Prenez une pause rétroactive avec Participaction ou une classe d'équilibre pour les aînés, ou faites une vidéo d'exercices recommandée par un ami, une université ou une organisation de conditionnement physique.
8. Inscrivez-vous à une activité. Maintenant que les centres d'entraînement rouvrent leurs portes, il est peut-être temps de s'informer et de s'inscrire pour apprendre quelque chose de nouveau. Par exemple, suivez un cours de natation (idéal pour les personnes souffrant d'arthrite) ou apprenez à jouer au pickleball ou au tennis de table.

OUI, VOUS LE POUVEZ

6 membres relèvent le défi et partagent objectifs et plans pour réussir

Tel que raconté à **Martin Zibauer**

Au printemps dernier, Renaissance a invité les membres de RTOERO à s'inscrire à notre défi « Oui, vous le pouvez! ». Nous vous avons demandé de nous parler d'un changement dans votre mode de vie sur lequel vous comptiez travailler en 2021, ou d'un projet qui vous trottait dans la tête depuis longtemps mais que vous n'aviez pas encore eu l'occasion de concrétiser. Nous vous avons invités à relever des défis dans trois catégories : santé/activité physique; croissance personnelle; ou redonner à la communauté. Condition préalable : que le défi soit réalisable en quatre mois. L'ampleur ou la complexité n'était pas importante, mais plutôt que votre défi soit intentionnel, personnel et adapté à vous.

Voici six membres de partout au Canada qui s'apprentent à prouver que « Oui, vous le pouvez! » Chacun a un objectif et un plan – vont-ils réussir? Nous vous donnerons de leurs nouvelles dans le numéro du printemps 2022, afin de partager leurs témoignages.

1 IAN ROBERTSON

District 14 Niagara

Défi : Terminer la construction d'un voilier/canot à avirons de près de 5 mètres (16 pieds) de long avec le constructeur Skip Izon, et effectuer un trajet solo en boucle de 1 300 kilomètres dans les Grands Lacs en passant par la voie navigable Trent-Severn afin de recueillir de l'argent pour le Fonds mondial pour la nature Canada, son organisme environnemental préféré

Il y a quatre ans, j'ai eu l'idée de construire un nouveau bateau pour un périple aviron/voile. Le voyage devait avoir lieu sur des rivières et des canaux d'Europe, et éventuellement sur le Danube. Il s'agissait en bonne partie d'un voyage d'aviron, un peu inspiré par l'aventure *Rowed Trip* de Julie et Colin Angus, mais pour certains segments du parcours, la voile aurait été beaucoup plus efficace.

Avance rapide jusqu'en 2021, lorsque, après m'être remis de problèmes de santé, je me suis senti inspiré pour réessayer.

En raison de la pandémie, j'ai décidé de plutôt planifier un voyage en territoire canadien. Je cherchais un itinéraire suffisamment long qui serait à la fois stimulant et intéressant, mais assez sécuritaire pour être suivi sur un petit bateau. La conception du bateau combine l'aviron et la voile. C'est inhabituel en soi, et le mécanisme d'aviron me permet de ramer en faisant face à l'avant, de sorte que je n'ai pas à m'étirer le cou. L'embarcation sera un peu plus large qu'un canot en raison du choix de la voile, mesurera près de 5 mètres (16 pieds) et pèsera moins de 45 kilos (100 lb).

Puisque j'habite près des rives du lac Ontario, l'itinéraire qui s'imposait a été une boucle sur les Grands Lacs en utilisant la voie navigable Trent-Severn.

C'est ainsi que « The Old Man in a Boat Tour » est né (oldmaninaboattour.ca). Ce voyage est un défi personnel, mais aussi l'occasion de recueillir de l'argent pour le Fonds mondial pour la nature Canada, un merveilleux organisme que j'appuie depuis 30 ans. J'espère amasser 10 000 \$, et je me suis engagé à égaliser tout parrainage jusqu'à un total de 8 000 \$.

Mon épouse m'appuie entièrement dans ce projet, bien qu'elle se préoccupe avec raison de ma sécurité. S'il le faut, je n'exclurai pas d'envoyer un message d'urgence à la maison pour demander à ma fille de m'apporter une pièce de rechange ou des provisions.

Je m'attends à ce que le voyage prenne environ deux mois. Je campe et je voyage très léger, mais si j'ai besoin de me reposer et de me laver, je prévois de me permettre le luxe d'un gîte touristique.

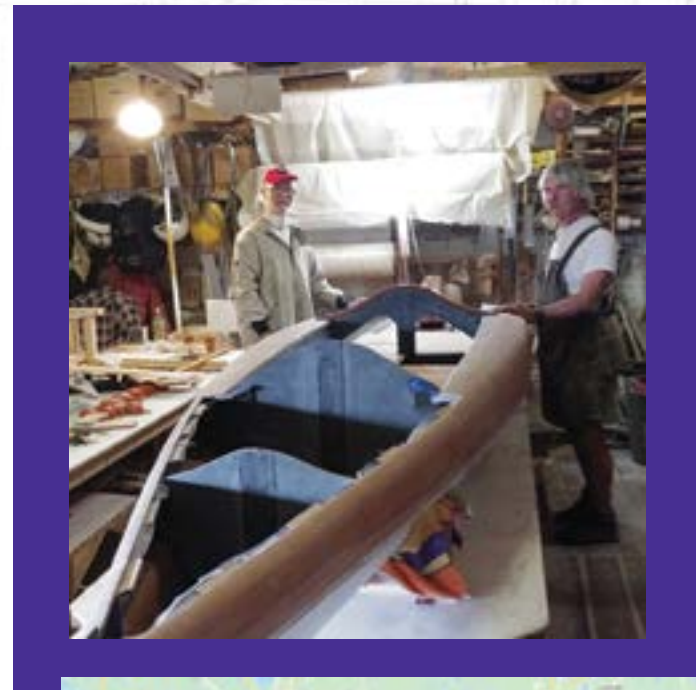


PHOTO : GRACIEUSITÉ DE IAN ROBERTSON

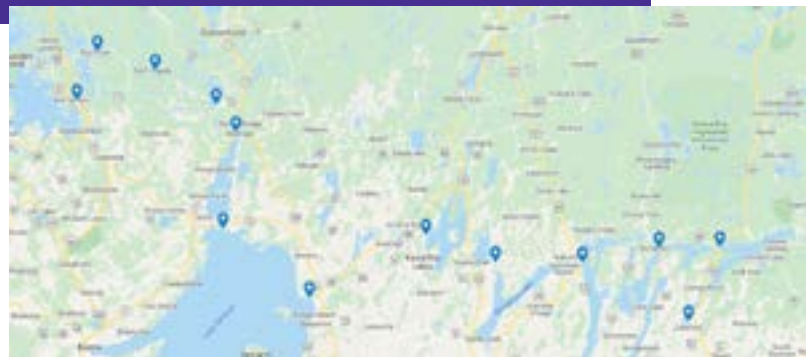


Photo ci-dessus : Ian Robertson et le constructeur Skip Izon s'affairent à fabriquer l'embarcation.

Est-ce que je suis nerveux? Je suppose que oui. Quiconque planifie un tel voyage sans être nerveux n'est pas normal. Je ne crois pas que ce soit dangereux – c'est bien dans mes capacités. J'ai toujours fait de la voile. J'ai même dirigé une école de voile à Hamilton il y a de nombreuses années. Plusieurs facteurs restent incertains, comme ma santé, mais je suis enthousiaste à l'idée de partir et de me retrouver sur l'eau.

2 CHRISTINE INVERARITY

District 7 Windsor-Essex

Défi : Faire régulièrement de l'exercice et renforcer les muscles non sollicités depuis longtemps à la suite de six interventions chirurgicales majeures



Photos dans le sens horaire, en commençant ci-dessus : Christine marche régulièrement jusque chez sa fille; prête pour l'opération; à Toronto avec ses petites-filles; dans la piscine avec tous ses petits-enfants; guérie et heureuse.



PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE CHRISTINE INVERARITY

J'ai subi tellement d'opérations chirurgicales :

trois à la colonne vertébrale, et la pose d'une prothèse au genou droit et d'une prothèse à la hanche droite. Une fois à la retraite, j'ai dû me faire remplacer la hanche gauche. Ce fut donc une convalescence après l'autre. Je faisais ce que j'étais censée faire, puis la COVID a frappé. Je ne pouvais pas aller au gym. Je ne pouvais voir personne. J'ai senti que mes forces et mon énergie m'abandonnaient. Rien ne semblait pouvoir me motiver.

Mais j'ai décidé que la COVID et la retraite ne pouvaient pas être des excuses.

Mon médecin m'a recommandé un physiothérapeute qui va concevoir un programme d'exercices prenant en compte mes opérations – des exercices que je peux faire sans me blesser. Je vais passer une évaluation de ma condition physique (pour voir où je me situe maintenant), puis la répéter à la fin de quatre mois, ou même à mi-chemin, chaque fois que j'ai besoin de motivation. Je prévois de faire mes exercices à une heure fixe de la journée. De plus, je vais me fixer des objectifs en fonction de ma morphologie et de ma santé, en tenant compte des articulations artificielles et du métal dans mon corps.

Je peux utiliser de l'équipement que j'ai déjà. Je m'inscris à un cours de Pilates en ligne pour m'aider à développer mes muscles et ma force.

Je suis un peu craintive à l'idée de me pousser trop fort, trop vite – je veux voir des changements et tout de suite! Est-ce que je peux développer mes muscles dans le temps alloué? Éviter d'aller trop vite? Avoir la patience d'attendre les résultats sur mon corps pendant que je m'entraîne?

Je compte mesurer le succès en fonction de mon énergie et de ma capacité à faire ce que je veux, comme jouer au pickleball.

Je veux non seulement répondre « présente », mais aussi ÊTRE PLEINE DE VIE et RAYONNANTE pour ma famille et mes trois adorables petites-filles!

3 JERZY « SMOKEY » DYMNY

District 47 Vancouver Island

Défi : Faire à vélo deux fois la boucle tout en vallons de l'île Quadra (16,2 kilomètres) sans m'arrêter, sauf pour remplir mes bouteilles d'eau

Après une infection septique mortelle dans le bas-ventre à l'automne 2020, j'ai dû cesser toute activité physique intense pendant des mois.

J'avais fait du vélo toute ma vie. Puis j'ai dû être opéré pour une hernie, et c'est alors que j'ai fait un choc septique lié à une infection.

Je ne suis pas seulement cycliste. J'enseigne la mécanique du vélo depuis plus de 20 ans. Je suis propriétaire de la Quadra Bike School (bikemechanic.ca) sur l'île Quadra en Colombie-Britannique, où j'offre des cours de mécanique du vélo d'une durée de cinq semaines à raison de quatre fois par année, au printemps et à l'automne.

C'est alors que ce cataclysme s'est abattu sur moi. Ça a gâché tout l'automne. Je ne pouvais plus faire de vélo parce que mes muscles et mes poumons n'étaient pas suffisamment rétablis. Quand je suis remonté en selle, je me suis dit : « Oh non, ça va être plus difficile que je le pensais. »

J'avais besoin d'un plan.

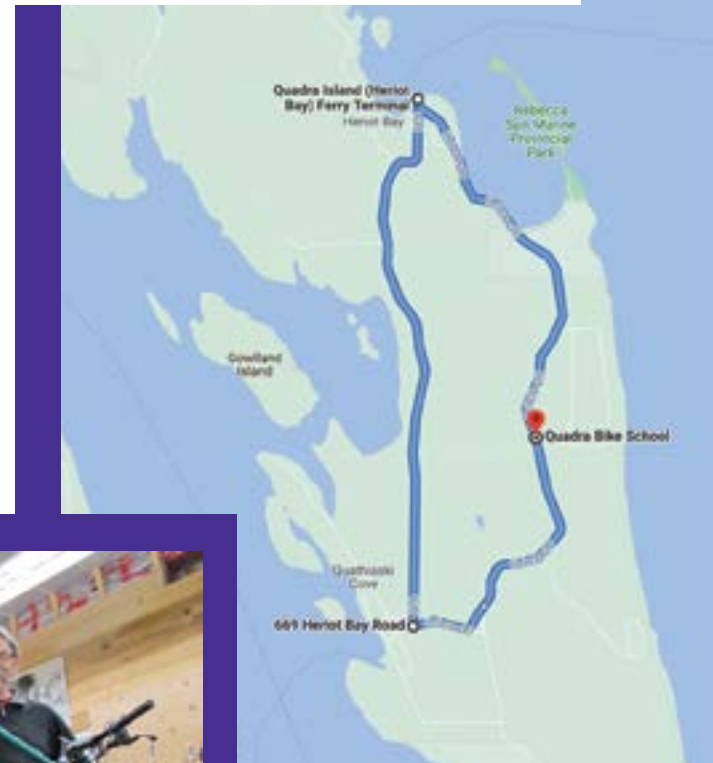
Pour commencer, je vais rouler depuis mon magasin de vélo jusqu'à la baie Heriot ou l'anse Quathiaski, à l'un de nos cafés, s'il ne pleut pas trop. Ensuite, je ferai le trajet deux fois par semaine, puis trois fois par semaine. Lorsque j'aurai un peu récupéré, je ferai le parcours de 16,2 kilomètres une fois par jour. Ensuite, une fois et demie, et finalement, le tour complet – deux fois.

Ce n'est pas facile. On commence au niveau de la mer avant de suivre une longue montée puis une courte descente de multiples fois en alternance.

Ça me manque d'aller dans les bois sur mon super-vélo de montagne pour m'éclater sur les sentiers. Normalement, je suis plus rapide que des gens 15 ans plus jeunes que moi! Je veux retrouver ma forme.



PHOTOS : GRACIEUSÉ DE JERZY DYMNY



En haut, Jerzy dans son atelier de vélo. Photo de gauche, Jerzy enseignant la mécanique du vélo lors d'un atelier.



Barbara et sa petite-fille Ellie pratiquent l'American Sign Language (ASL).

4 BARBARA CHESTER

District 10 Bruce, Grey, Dufferin

Défi : Devenir semi-compétente dans la langue des signes américaine

Mon arrière-petite-fille, Ellie, qui a eu cinq ans en février, est née avec de multiples handicaps physiques, dont la surdité. Ellie s'exprime par le langage des signes depuis son enfance – je veux pouvoir communiquer avec elle et je dois donc apprendre l'American Sign Language (ASL). Et franchement, plus de gens devraient connaître l'ASL parce que je pense que nos communautés comptent plus de personnes sourdes que nous le croyons.

Si je veux atteindre un objectif, je dois adopter un plan strict. J'ai donc l'intention de consacrer une heure par jour à apprendre l'ASL, à raison d'au moins cinq jours par semaine. Je vais télécharger des applications et acheter des livres. Je vais aussi évaluer mes progrès en pratiquant avec des personnes malentendantes à chaque occasion qui se présentera, y compris, bien sûr, en discutant avec Ellie.

Je me sentais un peu nerveuse, mais ce matin j'ai regardé quelques vidéos sur YouTube et je me suis dit : « Ce n'est pas si difficile que ça; je peux y arriver. » Beaucoup de ces signes ont du sens. Supposons par exemple que vous portez une casquette et saisissez la visière : c'est le signe qui signifie « garçon », parce que les garçons portent des casquettes. Tous les signes au-dessus du nez sont masculins; ceux en dessous sont féminins.

J'ai confiance que j'en apprendrai assez pour avoir une conversation simple avec Ellie – et ensuite je continuerai, afin que nous puissions vraiment échanger!

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSÉ DE BARBARA CHESTER, PHOTOS DU BAS : GRACIEUSÉ DE UTA SOJAT

5 UTA SOJAT

District 34 York Region

Défi : Écrire les mémoires de sa défunte mère en cadeau pour ses enfants et petits-enfants

L'idée d'un livre est venue de mon fils, qui voulait que ses enfants en sachent plus sur ses grands-parents et les autres membres de la famille dont il avait entendu parler. « On ne les connaît pas vraiment, m'a-t-il dit. Nous savons qu'ils sont là, mais sans les connaître vraiment. »

Mon projet est d'écrire des histoires que ma mère m'a racontées sur sa jeunesse; de faire notre arbre généalogique pour que mes enfants connaissent la famille; de recueillir des données essentielles sur les personnes qui ont le plus compté dans la vie de ma mère; d'écrire sur sa vie à partir de mes souvenirs personnels; et de compiler tout cela en une histoire cohérente et de la faire relier.

Je n'ai pas encore les papiers personnels de ma mère, les choses qu'elle a sauvées au cours de sa vie, et de la vie de mon père, son propre certificat de naissance, son certificat de mariage. Après son décès, nous avons vidé sa maison de Hambourg, en Allemagne, et j'ai apporté en voiture jusqu'en Croatie des boîtes de tout ce qui était important – mon mari a une grande famille là-bas, et nous pouvons entreposer des choses. Nous n'avons pas pu y retourner à cause de la COVID, et je n'ai donc pas pu rapporter le dossier personnel de ma mère.



Photo de gauche : Uta avec ses parents et sa sœur pour ses 2 ans; photo de droite : Uta dans son berceau avec ses parents et sa sœur.





Photo de gauche : le mariage des parents d'Uta en 1942; au centre : la maison d'enfance de la mère d'Uta; à droite : Uta avec ses fils en novembre 2017.

Il a été très difficile de connaître l'histoire de mes parents. J'ai trouvé des détails dans les registres de l'église du village où elle a grandi. J'ai de beaux souvenirs de ce village, parce que j'y suis allée dans mon enfance. C'était très proche de Hambourg, où nous vivions, et nous y allions chaque année jusqu'à la fermeture de la frontière.

Avant de pouvoir raconter l'histoire de ma mère, j'ai dû en apprendre davantage sur la Seconde Guerre mondiale. Mes parents n'en parlaient pas vraiment.

Les dates du bombardement de Hambourg, par exemple, m'ont aidée à comprendre une photo de mes parents prise dans une autre ville. Je n'ai jamais su ce qu'ils faisaient là, avant de réaliser qu'ils avaient été évacués alors que la majeure partie de Hambourg avait été détruite par un incendie dévastateur.

J'ai déjà écrit, et j'aime écrire. J'écris tous les matins, avant le lunch, pendant quelques heures. Une fois lancée, j'écris facilement et ce n'est pas une corvée.

Il faut écrire tous les jours. Si on n'en prend pas l'habitude, on s'encroûte et on se dit « Bah, je le ferai demain ». Demain arrive, et on a autre chose à faire. Et puis, « Bah - demain, après-demain, la semaine prochaine ».

Si on commence quelque chose, il faut s'y accrocher, le finir, ou bien ne pas le faire du tout. Si je ne suis pas enthousiaste pour quelque chose, je ne le ferai pas parce que ce n'est pas vraiment ce que j'ai envie de faire. Et à ce stade de ma vie, je suis libre de faire ce que j'aime vraiment.

6 ANDRÉE BOUDREAU



En haut à gauche: Andrée marche régulièrement; ci-dessus : en meilleure santé; avec sa fille Anika au chalet familial du lac Kukagami, à l'est de Sudbury; au centre : en kayak.

District 4 Sudbury, Manitoulin

Défi : Perdre 11 kilos (25 livres) et se remettre en forme

J'avais perdu 16 kilos (35 livres) avant la pandémie, puis on m'a diagnostiqué un cancer du sein en mars 2020. J'avais tellement de nausées que je mangeais tout ce qui pouvait me calmer l'estomac. J'ai alors repris tout le poids perdu. Maintenant que je suis sans cancer, et après tout ce que j'ai traversé, je me dois d'être en pleine santé.

Je veux retrouver mes forces. Je suis fatiguée et faible. Lorsque l'on survit au cancer, chaque journée est une nouvelle aventure. Je me réveille tous les matins avec une attitude positive.

Je vais suivre mon régime alimentaire. Je vais faire tous les jours de l'activité physique, y compris du cardio. Je vais faire de la musculation pour retrouver mon tonus. Les traitements de radiation m'ont affaibli, alors le repos fera aussi partie de ma routine quotidienne.

Je sais que je peux y arriver.

Je ne m'étais même pas rendu compte que j'avais tellement grossi. Depuis ma retraite, le nombre de kilos semble avoir peu à peu augmenté au cours des trois ou quatre dernières années.

J'ai déjà perdu 7 kilos (15 livres), mais j'en suis rendue à un point de frustration.

Mais, comme je l'ai dit, chaque jour est un cadeau. Je suis tellement heureuse de pouvoir vivre cette vie grâce aux traitements que j'ai reçus, et cela me motive vraiment. Mon mari m'accorde son soutien total, ce qui me motive encore plus. » 🍀

PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSÉ DE UTA SOJAT; PHOTOS DU BAS : GRACIEUSÉ D'ANDRÉE BOUDREAU

IRIS



aussi unique que vos yeux

Chez IRIS, nos professionnels de la vue savent que vos yeux sont uniques et que votre vision nécessite une attention particulière. Nous fournissons des centaines de montures mode de marque des plus grands designers du monde, une large sélection de lunettes de soleil et des avantages comme notre garantie inconditionnelle et un financement sans intérêt pour que vous puissiez voir ce que vous aimez et aimer ce que vous voyez.

Les membres de RTOERO bénéficient des offres du Programme Avantages IRIS telles qu'une économie de 150 \$ sur l'achat de lunettes et de lunettes de soleil de prescription.

AUJOURD'HUI SUR IRIS.CA/AVANTAGES
CODE D'ACCÈS : RTOERO

DÉFI MISE À JOUR 2^E PARTIE

Ne manquez pas le numéro du printemps 2022 de *Renaissance* dans lequel vous pourrez lire les résultats de nos membres qui ont relevé un défi!

Pourquoi je voyage seule

Comment découvrir le monde en solitaire et en apprécier chaque minute

par **Carol Stevenson**
District 16 City of Toronto

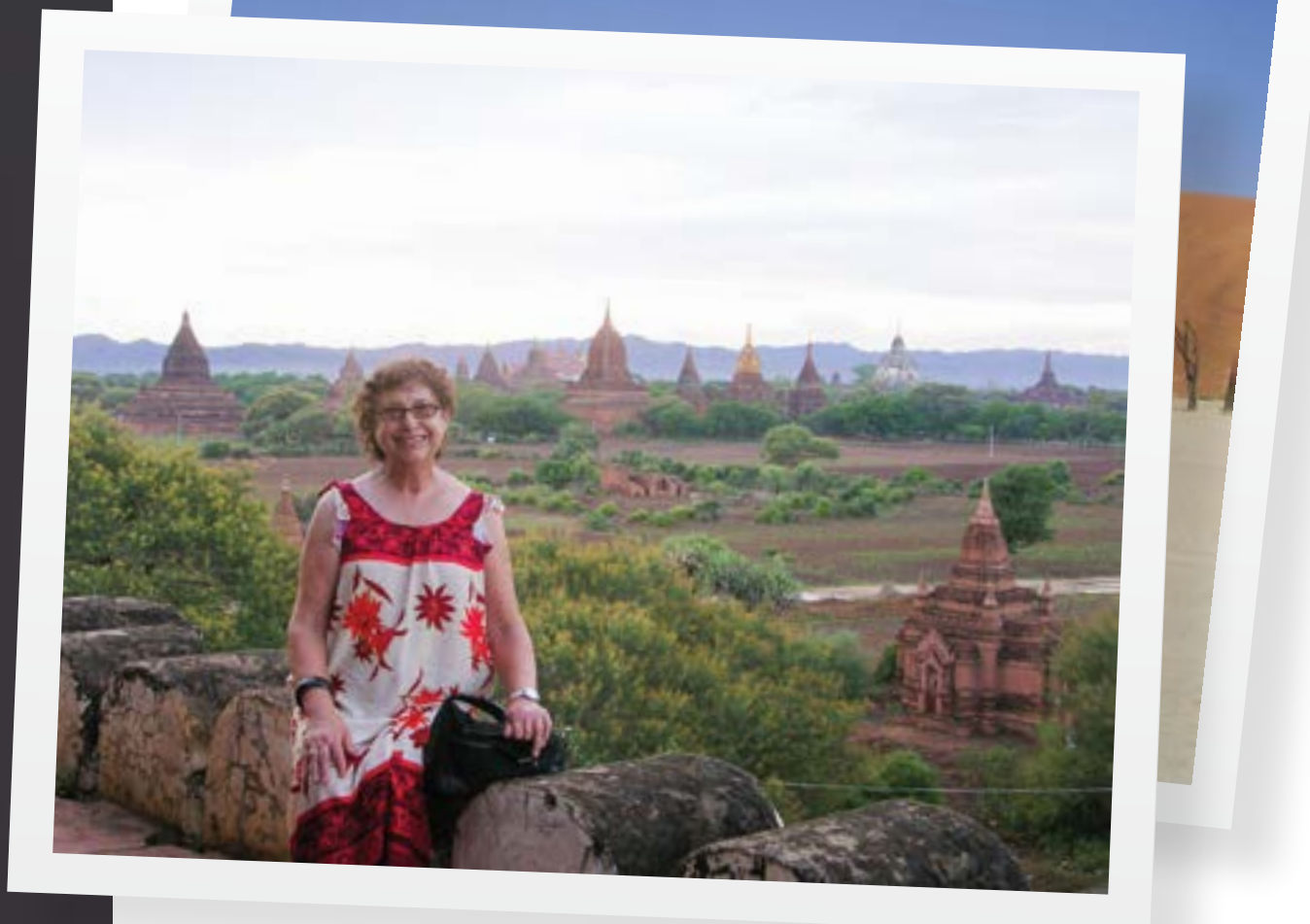
YYZ
2022-20-04

À l'âge de 12 ans, je me suis retrouvée clouée dans un fauteuil roulant à la suite d'un accident. Pour passer le temps, j'ai commencé à écrire à des correspondants dans 15 pays différents. J'aimais bien partager des informations sur la nourriture, la musique et les coutumes, et échanger des cartes postales, des timbres et des pièces de monnaie. Chaque semaine, j'attendais avec impatience le courrier qui m'était adressé avec des timbres-poste colorés et intéressants; ces lettres étaient, en quelque sorte, ma fenêtre sur le monde.

Un mois avant la fin de mes études secondaires, et n'étant plus confinée à mon fauteuil roulant, j'ai commencé à planifier un voyage d'été de six semaines en Europe avec l'accord de mes parents. J'ai contacté trois de mes correspondants – l'un vivait en Allemagne, l'autre en Autriche et le dernier aux Pays-Bas – et j'ai réservé mon billet ouvert.

PHOTO : BENJAMIN VOROS

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE CAROL STEVENSON



Carol Stevenson à Bagan, dans la région de Mandalay au Myanmar.

Et c'est ainsi que, à 17 ans, j'ai pris seule mon premier vol transatlantique de la Pan American Airways. Jusque-là, j'avais vécu une vie très protégée et mes seuls déplacements s'étaient limités au chalet familial, à deux heures de la maison.

Il se peut que mes parents aient accepté mon projet de voyage parce qu'ils savaient que j'avais eu une enfance difficile. Peu importe la raison, mon rêve s'est réalisé et a déclenché ma passion pour les voyages.

À ma retraite à 65 ans, j'avais déjà visité 65 pays. Quand des élèves et des collègues se sont informés de mes projets de retraite, personne n'a été surpris d'apprendre que je comptais refaire souvent mes valises et atteindre l'objectif de visiter 100 pays. Je suis à la retraite depuis neuf ans et j'ai visité 160 pays en tout, seule la plupart du temps.

On me demande souvent pourquoi je voyage seule. La réponse : j'aime vraiment explorer à ma façon, à mon rythme, en ayant la flexibilité de pouvoir prendre des décisions improvisées. J'ai pris part à des voyages en groupe sur terre et sur mer, surtout dans des pays où je me sentais moins à l'aise de voyager seule ou dans lesquels il était plus facile de circuler en groupe organisé. Voici ce que j'ai appris.

1. Combinez enseignement et voyages

J'ai commencé à voyager plus souvent et plus longtemps lorsque j'ai repris l'enseignement à l'âge de 55 ans. En plus d'enseigner au primaire, j'ai enseigné l'anglais langue seconde (ESL) à des adultes le soir. Les cours de conversation anglaise étaient populaires auprès des étudiants d'une vingtaine d'années récemment arrivés au Canada et à la recherche d'un emploi ou d'une admission à l'université. Je me suis liée d'amitié avec un certain nombre de mes étudiants, et lorsque j'ai voyagé dans leur pays d'origine, ils m'ont donné le nom de membres de leur famille et d'amis qui étaient heureux de me faire visiter les lieux.

Les deux mois de vacances estivales m'ont fourni l'occasion d'enseigner l'anglais langue seconde dans des écoles d'été à l'étranger, notamment à des étudiants en Corée du Sud, en Chine, en Pologne et au Mexique. J'étais toujours la prof la plus âgée parmi des collègues plus jeunes, mais l'âge ne compte pas relativement à l'expérience, la personnalité, la flexibilité et le sens de l'humour. Enseigner l'anglais langue seconde à l'étranger est un excellent moyen de combiner travail et voyages, et de mieux découvrir une autre culture.

On me demande souvent pourquoi je voyage seule. La réponse : j'aime vraiment explorer à ma façon, à mon rythme, en ayant la flexibilité de pouvoir prendre des décisions improvisées.



3. Explorez votre destination par des excursions d'une journée

Lorsque j'arrive dans un nouvel endroit, je prends un autobus touristique permettant de monter et descendre, si ce service existe. Je peux ainsi m'orienter avec la configuration de la ville et repérer les principales attractions. Les randonnées à pied ou à vélo sont excellentes pour les mêmes raisons, en plus d'offrir l'avantage de l'exercice physique. Ces excursions permettent souvent d'obtenir des recommandations pour les restaurants, les événements et les attractions locales.

Les excursions d'une journée me permettent de visiter des lieux d'intérêt éloignés, sans avoir à conduire ou prendre les transports en commun et à prévoir les entrées et les guides. Je préfère réserver les excursions d'une journée soit en ligne avant de partir, soit auprès du personnel de l'établissement où je séjourne à mon arrivée. Lors des excursions d'une journée, je rencontre des touristes de différents pays. À plusieurs reprises, j'ai eu l'occasion de faire d'autres activités avec une personne rencontrée pendant une excursion. D'une certaine façon, je ne suis jamais seule; je suis entourée de personnes qui, tout comme moi, participent à des activités et qui sont heureuses de discuter. Je me suis fait de nombreux nouveaux amis avec lesquels je suis restée en contact.

PHOTO : BAO MENGLONG

2. Faites vos devoirs

Après avoir choisi une destination, j'achète un guide de voyage et je navigue sur l'Internet pour consulter les commentaires récents sur les circuits, l'hébergement et les restaurants. Je planifie un itinéraire approximatif pour les lieux que je prévois visiter, en étudiant les horaires d'autobus et de train pour les courts et longs trajets, l'hébergement, les restaurants, l'utilisation des cartes de crédit, les heures d'ouverture et de fermeture des musées et les coûts. Je réserve toujours mon hébergement pour les deux premières nuits, et j'essaie de ne pas arriver à la noirceur. Il se peut que les arrivées tardives soient inévitables; lorsque c'est le cas, je demande à l'hôtel d'envoyer une voiture et un chauffeur pour m'accueillir à l'aéroport. Ou encore, si ce n'est pas possible, je cherche un comptoir de taxi à l'intérieur de l'aéroport. J'essaie d'obtenir de la monnaie locale pour les menues dépenses avant de quitter le Canada, ou au bureau de change de l'aéroport si je n'ai pas pu en obtenir avant.



À droite, Carol dans le désert du Namib; à gauche, au fjord glacé d'Ilulissat au Groenland.

4. Prenez des mesures de sécurité

On me demande souvent si j'ai peur de voyager seule. Je suis parfois nerveuse, mais aussi prudente et consciente des problèmes de sécurité et des escroqueries, et j'évite les endroits qui présentent d'éventuels dangers. Je ne prends pas de risques et ne fais rien pour compromettre ma sécurité, comme dire à des inconnus que je voyage seule, marcher seule dans des rues isolées ou après la tombée de la nuit, porter des vêtements voyants ou des bijoux coûteux qui attirent l'attention, montrer des appareils photo et des téléphones, étaler de l'argent liquide ou avoir une carte ou un guide touristique à la main. J'ai toujours la carte d'affaires de mon hôtel dans ma poche et j'informe le personnel de mes projets, surtout si j'engage un chauffeur privé pour m'emmener voir un site. Avec l'expérience, j'ai appris à être toujours consciente de ce qui m'entoure et à me fondre dans la foule. Si j'avais laissé la peur prendre le dessus, j'aurais raté beaucoup de belles expériences de voyage.

5. Séjournez, mangez et faites vos achats localement

Lorsque c'est possible, je séjourne dans des gîtes touristiques, mange dans des cafés locaux et fais mes achats dans des boutiques indépendantes. J'aime soutenir les commerces et les résidents locaux et, du même coup, m'immerger plus profondément dans la culture locale. S'inscrire à des cours de cuisine, faire du bénévolat ou assister à des séminaires dans des musées, des galeries d'art ou des universités sont autant d'occasions de rencontrer des résidents, de contribuer et de se familiariser avec la communauté et la culture.

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE CAROL STEVENSON

6. Priorisez vos voyages en fonction de vos intérêts

Lors de mes premiers voyages, je me suis concentrée sur l'Europe, qui m'était plus familière et où je pouvais communiquer avec mes notions de français, d'espagnol et d'allemand apprises à l'école. Il est très utile de connaître au moins quelques mots et quelques phrases dans la langue du pays que vous visitez. Les résidents du coin sont sensibles à vos efforts, et cela peut s'avérer utile dans des endroits moins touristiques. À mesure que j'apprenais à voyager seule, mon intérêt s'est porté vers l'Asie, le Moyen-Orient et l'Afrique. Puis, j'ai voulu faire la découverte des merveilles du monde. Ensuite, j'ai choisi les pays en fonction de leurs attractions culturelles, de leur histoire, de leur religion, de leur architecture, de leur faune et de leur beauté naturelle.

7. Recherchez des expériences mémorables

Mes aventures inoubliables? Pour n'en citer que quelques-unes : randonnée d'observation des gorilles de montagne en Ouganda; vol en montgolfière en Cappadoce, Turquie; virée à dos de dauphin en République dominicaine, de chameau en Égypte et d'éléphant en Inde; randonnée dans la faune unique des îles Galápagos; excursion en hélicoptère au-dessus des chutes Victoria; safari à pied au Botswana; sortie en petit avion au-dessus des lignes de Nazca au Pérou et au-dessus du mont Everest; et promenade le long de la Grande Muraille de Chine.

Oh, j'oubliais – j'ai visité tous ces endroits après mes 65 ans. Est-ce que je vais continuer à voyager seule? Certainement. C'est probablement la façon la plus agréable de voyager – et avec plus de 160 pays à mon actif et beaucoup d'autres à découvrir, je ne suis pas prête à m'arrêter! ☺

Escapades d'un week-end cet hiver

Évadez-vous dans l'un de ces luxueux centres de villégiature au Canada.

par **Doug Wallace**

Rien de mieux que de se faire dorloter pour se ressourcer. Cet hiver, faites d'une pierre deux coups : restez dans votre région, tout en profitant d'un long week-end bien mérité dans un centre de villégiature somptueux.

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Fogo Island Inn, Joe Batt's Arm

Aperçu : Situé au large de la côte nord de Terre-Neuve continentale dans un petit village de pêcheurs, ce centre de villégiature incontournable offre une hospitalité luxueuse axée sur la communauté. L'auberge est en fait une organisation caritative, dont les bénéfices sont réinvestis dans toute la région.

Aménagement : L'architecture moderne est juxtaposée à des intérieurs ancrés dans l'histoire et les traditions de la culture terre-neuvienne. Les vingt-neuf chambres sont pourvues de fenêtres sur toute la hauteur avec vue sur l'Atlantique Nord, de couettes et de tapis artisanaux, ainsi que de meubles en bois fabriqués localement. Les aventures culinaires sont, elles aussi, très locales : baies sauvages, viandes et poissons conservés et gibier sauvage saumuré.

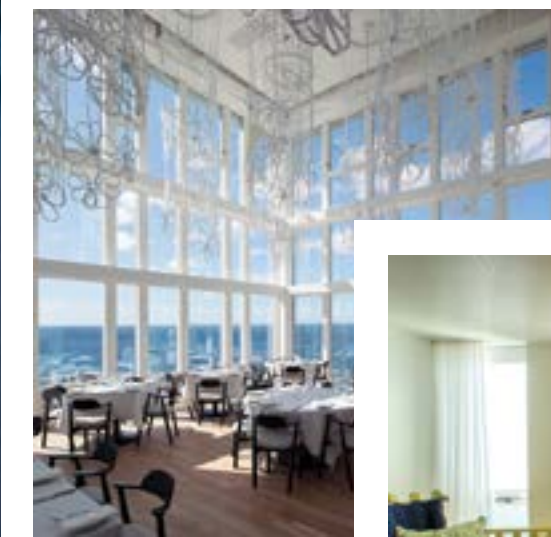
Activités : Joe Batt's Arm est réputé pour ses défilés d'icebergs, ses baleines qui batifolent, ses grosses tempêtes et ses aurores boréales. Vous aurez le choix entre plusieurs excursions pour prendre l'air et profiter d'activités culturelles, géologiques, artistiques et marines - visites artistiques, randonnées, fabrication de confitures, raquette et motoneige, et même soirées de feu de camp.

FOGOISLANDINN.CA



SUR CETTE PAGE : PHOTO DU HAUT : GRACIEUSITÉ D'ALEX FRADKIN.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSITÉ DE FOGO ISLAND INN

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE FOGO ISLAND INN



Rappel sur la COVID-19

Au moment de mettre sous presse, la pandémie de COVID-19 sévit toujours. Si vous ne pouvez voyager présentement, n'oubliez pas ces escapades lorsque vous pourrez en profiter.

ALBERTA

Kananaskis Mountain Lodge,
village de Kananaskis

Aperçu : Faisant partie de la Marriott Autograph Collection, ce centre de villégiature de style chalet dans les Rocheuses est situé à une heure à l'ouest de Calgary, dans le système de parcs de Kananaskis Country.

Aménagement : Profitez du confort d'un environnement montagnard contemporain – des chambres spacieuses et modernes offrant des vues imprenables – en plus d'un spa complet et de cinq restaurants servant des steaks, des pizzas cuites au four à bois et plus encore.

Activités : Faites du patinage, du ski de fond et du vélo à pneus surdimensionnés (« fat bike » – les pneus plus larges permettent de rouler dans la neige) dans la vallée de Kananaskis, du ski alpin à la station voisine de Nakiska, et des randonnées en carriole et en traîneau à chiens à Boundary Ranch. Le Nordic Spa vous fera vivre un conte de fées hivernal, avec ses bains de vapeur, ses saunas et ses piscines chauffées, le tout niché au cœur de magnifiques paysages montagnards.

LODGEATKANANASKIS.COM

**SASKATCHEWAN**

Elk Ridge Resort - Parc national de Prince Albert

Aperçu : À une heure au nord de Prince Albert, ce merveilleux paradis toutes saisons implanté au cœur de la forêt boréale est chic, somptueux et d'un attrait rustique luxueux.

Aménagement : Séjournez dans le pavillon principal ou dans l'un des chalets à deux ou trois chambres, dans une des maisons en rangée ou des cabanes offrant le confort moderne d'un chalet. L'air frais et les activités extérieures vous mettront en appétit, alors préparez-vous à déguster des coupes de choix d'élan au Fredrich ou du doré jaune frais au Wyld, un restaurant plus décontracté.

Activités : Après avoir profité de la piscine, du Jacuzzi ou d'un feu de cheminée, vous pouvez sortir sur les sentiers pour y faire une balade, du patinage, de la raquette, du ski de fond, de la motoneige ou du curling, ou encore pour découvrir cette variante amusante du curling, le crokicurl, une nouvelle tradition hivernale. Ensuite, réservez-vous au moins une heure pour un traitement au nouveau Drift Spa.

ELKRIDGERESORT.COM

PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSETÉ DU KANANASKIS MOUNTAIN LODGE.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DU ELK RIDGE RESORT

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Brentwood Bay Resort, île de Vancouver

Aperçu : Faites-vous dorloter dans un cadre boisé incroyable surplombant Saanich Inlet, à seulement une demi-heure au nord de Victoria.

Aménagement : Les 36 suites et villas sont dotées d'un mobilier moderne somptueux, de fenêtres sur toute la hauteur et de cheminées à gaz pour réchauffer les soirées froides. L'Arbutus Room propose une cuisine saisonnière inspirée, tandis que le Pub offre une cuisine réconfortante à base de fruits de mer.

Activités : Profitez de la gamme complète de soins esthétiques et corporels du spa – sans oublier une suite pour la pédicure pour vous et vos amis – ainsi que d'une piscine extérieure et d'un Jacuzzi. La communauté de Saanich offre toute une variété d'activités de plein air pendant la saison hivernale, et le programme de musique en direct du Brentwood Bay Resort anime une soirée tranquille.

BRENTWOODBAYRESORT.COM

**QUÉBEC**

Manoir Hovey, Cantons de l'Est

Aperçu : Située sur 12 hectares surplombant le lac Massawippi, cette propriété Relais & Châteaux située à 30 minutes au sud de Sherbrooke offre une destination rustique de luxe, parfaite pour une occasion spéciale ou simplement pour se faire plaisir.

Aménagement : Construit en 1900 pour servir de résidence d'été à un riche industriel américain, le Manoir dégage le charme historique d'une élégante propriété de campagne à l'ancienne, mais dotée de tout le confort moderne. Les 35 chambres bien éclairées sont pourvues d'un somptueux mobilier contemporain entouré d'une palette de motifs et de textures. La cuisine inspirée par la nature s'appuie sur les concepts de durabilité, de diversité et de créativité.

Activités : Après avoir profité du confort douillet du feu de cheminée de *Le Tap Room*, ne manquez pas de partir déguster les produits des nombreuses fromageries locales. L'hiver est aussi célébré avec brio au Manoir Hovey, alors que la raquette, le patinage et la pêche sur glace ne manqueront pas de vous ouvrir l'appétit.

MANOIRHOVEY.COM

PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSETÉ DU BRENTWOOD BAY RESORT.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DU MANOIR HOVEY





ONTARIO

Elora Mill Hotel & Spa, Elora

Aperçu : Surplombant la rivière Grand à 90 minutes à l'ouest de Toronto, cette auberge-boutique cinq étoiles située dans un bâtiment historique du début du XIX^e siècle est la nouvelle coqueluche des destinations de week-end, ayant fait l'objet d'une importante rénovation de plusieurs millions de dollars en 2018.

Aménagement : Les 27 chambres de style européen affichent un charme rustique et chic, avec des murs en pierre, des luminaires fantaisistes, des œuvres d'art locales, des meubles fabriqués par des artisans locaux ainsi que des vues imprenables sur la gorge d'Elora. Le renommé chef Jonathan Gushue présente des menus à tendance « de la ferme à la table » qui varient chaque semaine en fonction des produits des agriculteurs locaux.

Activités : Visitez des studios d'art, faites des randonnées dans les bois, en raquettes ou en skis de fond. Les plus téméraires pourront s'essayer à l'escalade sur les murs de glace lisses de la gorge. Les autres peuvent découvrir le plaisir du spa, de la piscine extérieure et du Jacuzzi.

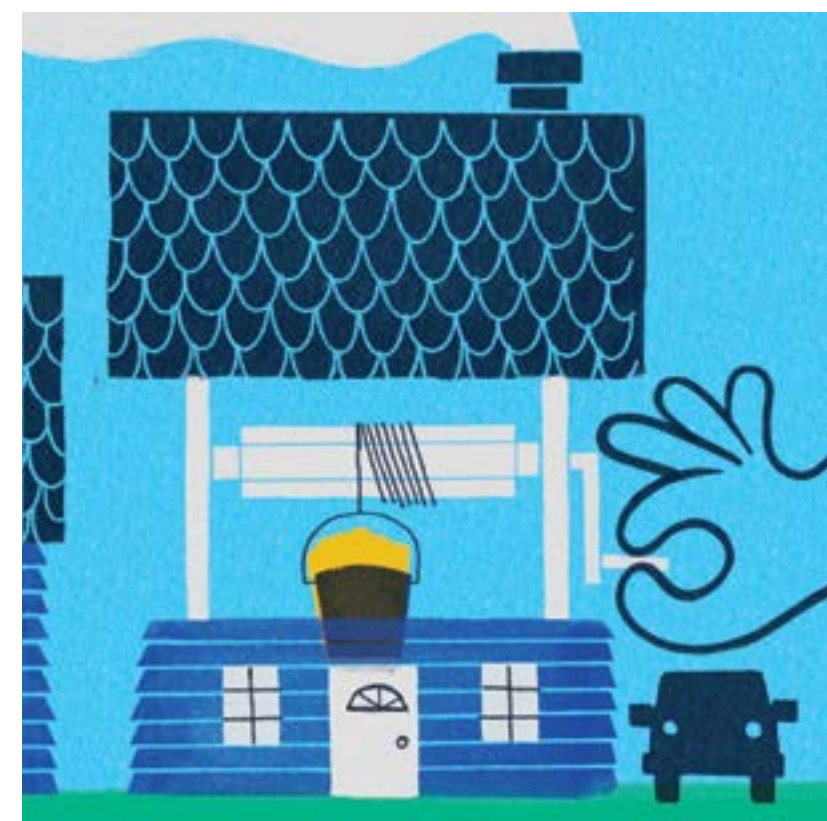
ELORAMILL.CA ☞



PHOTO DU HAUT : JEFF SHUH. PHOTOS DU BAS : GRACIEUSÉTÉ DU ELORA MILL HOTEL & SPA

Prêt hypothécaire inversé : c'est pour vous?

Voici ce qu'il faut savoir
par **Lesley-Anne Scorgie**



Un prêt hypothécaire inversé vous permet de retirer de l'argent de la valeur nette de votre résidence sans devoir vendre cette dernière.

L'argent est libre d'impôts et est généralement proposé à un taux d'intérêt raisonnable, des paiements mensuels ne sont pas exigés et vous pouvez généralement emprunter jusqu'à 55 pour cent de la valeur actuelle de votre maison. Le montant exact que vous obtiendrez dépendra de la valeur estimative de votre propriété, du prêteur avec lequel vous choisissez de travailler, et de votre âge. Un autre avantage : l'argent qui vous est versé n'affecte pas les prestations de la Sécurité de la vieillesse ou du Supplément de revenu garanti que vous recevez peut-être.

De nombreux retraités ont recours à un prêt hypothécaire inversé pour éviter d'avoir à vendre leur maison. (Au moment de la vente, vous devrez rembourser le prêt.)

Évidemment, plus vous tardez à effectuer les paiements, plus vous accumulez des intérêts. Le résultat? Avec le temps, la valeur nette de votre habitation diminuera.

Fonctionnement

Sur approbation de votre demande de prêt hypothécaire inversé, vous devrez régler tous les prêts, hypothèques ou marges de crédit en cours (y compris les marges de crédit hypothécaire) qui sont garantis par votre maison. Mais dans beaucoup de cas, vous pouvez utiliser l'argent de votre prêt hypothécaire inversé pour rembourser ces autres prêts. Dès leur réception, vous pouvez dépenser les fonds restants à votre guise, par exemple pour des réparations ou des améliorations résidentielles, pour vos factures courantes, vos dépenses de santé ou le remboursement de vos dettes.

Vous pouvez obtenir l'argent de votre prêt sous forme de paiement forfaitaire

unique, ou en touchant une partie du montant initial et le reste au fur et à mesure. Demandez à votre prêteur les options de paiement offertes pour un prêt hypothécaire inversé et s'il existe des restrictions ou des frais.

Comparez vos options

Mon conseil : Avant de signer sur la ligne pointillée, comparez les coûts des alternatives à un prêt hypothécaire inversé :

- Déménager dans une maison plus petite
- Vendre et déménager dans une location (ou une résidence-services, le cas échéant)
- Obtenir un autre type de prêt, comme une marge de crédit

À surveiller

Les taux d'intérêt d'un prêt hypothécaire inversé sont plus élevés que ceux d'un prêt hypothécaire traditionnel. Il peut aussi y avoir des frais additionnels, ce qui en fait une option plus coûteuse pour les retraités. Également, dès que vous contractez un prêt hypothécaire inversé, la valeur nette de votre résidence diminue. Par conséquent, votre valeur nette personnelle aussi, à moins d'utiliser l'argent à des fins d'investissement.

Si vous prévoyez de léguer votre résidence à votre famille, vous devrez également tenir compte du fait que votre succession devra rembourser le prêt, avec les intérêts, à une date déterminée après votre décès. De plus, il est possible que la date du règlement de la succession ne coïncide pas avec celle du remboursement.

Cependant, ces inconvénients doivent être soupesés avec les avantages, comme la possibilité d'accéder à votre capital durement acquis et ne pas avoir à déménager. Évaluez vos options, faites vos comptes et discutez avec votre conseiller financier de l'impact d'un prêt hypothécaire inversé sur votre plan financier global. ☞

ILLUSTRATION : JOSIAH GORDON

Je ne l'ai pas vue venir

Mais la vieillesse m'est tombée dessus!

par **Adele Blair** (District 27 Ottawa-Carleton)



Adele Blair à dos de chameau en Jordanie

Elle est arrivée lentement, graduellement, juste à ma retraite à 71 ans après deux carrières consécutives remplies de motivation et de passion au service des enfants.

Aucun retour en arrière n'est possible, pas de demi-tour, pas d'échappatoire aux sentiments complexes qui nous accompagnent au long de la route vers cette destination inéluctable. J'ai bourlingué aux quatre coins du monde et adoré chaque expérience, mais je n'étais pas sûre que j'allais aimer ce voyage.

J'ai peut-être d'abord ressenti cette inquiétude en célébrant mes 70 ans, un tournant important. Les blagues reçues par courriel et les cartes d'anniversaire caractérisaient les femmes de mon âge comme étant des petites vieilles ratatinées, courbées, avec des seins affaissés et des jambes maigres, agitant leur canne au-dessus de leur tête, avec des commentaires sur le Botox ou l'incontinence urinaire.

Lorsque les femmes plus âgées sont présentées partout comme étant de « petites vieilles », nous créons dans les faits cette réalité et devenons le portrait que la culture brosse de nous.

Ou bien c'est lorsque je me suis fait appeler « Ma chère » ou « Ma p'tite dame » pour la première fois par une vendeuse d'une vingtaine d'années.

Ou bien encore, ça pourrait être les publicités ciblées visant à attirer mon attention sur des résidences pour personnes âgées ou des boutiques locales vendant de chics déambulateurs, sur comment obtenir de bons soins à domicile ou choisir un avocat pour préparer mon testament.

Évidemment, je devrais m'occuper de tout cela avant que les problèmes de démence ne se manifestent le week-end après avoir reçu ma montre en or lors de ma petite fête de départ à la retraite comme directrice générale d'un hôpital, associée principale d'un cabinet d'avocats ou directrice de l'éducation pour un conseil scolaire de l'Ontario!

Les stéréotypes systémiques renforcent les idées négatives sur le vieillissement, et celles parmi nous qui arrivent à sa porte et qui sont contraintes de la franchir pour se joindre aux autres peuvent vous dire que ce n'est pas réconfortant.

Les stéréotypes négatifs à l'endroit des femmes âgées influencent la façon dont les professionnels nous traitent – et sur notre façon de nous voir – ce qui peut mener à l'isolement, à la solitude, à la dépression et à des modes de vie malsains. Lorsque les femmes plus âgées sont présentées partout comme étant de « petites vieilles », nous créons dans les faits cette réalité et devenons le portrait que la culture brosse de nous.

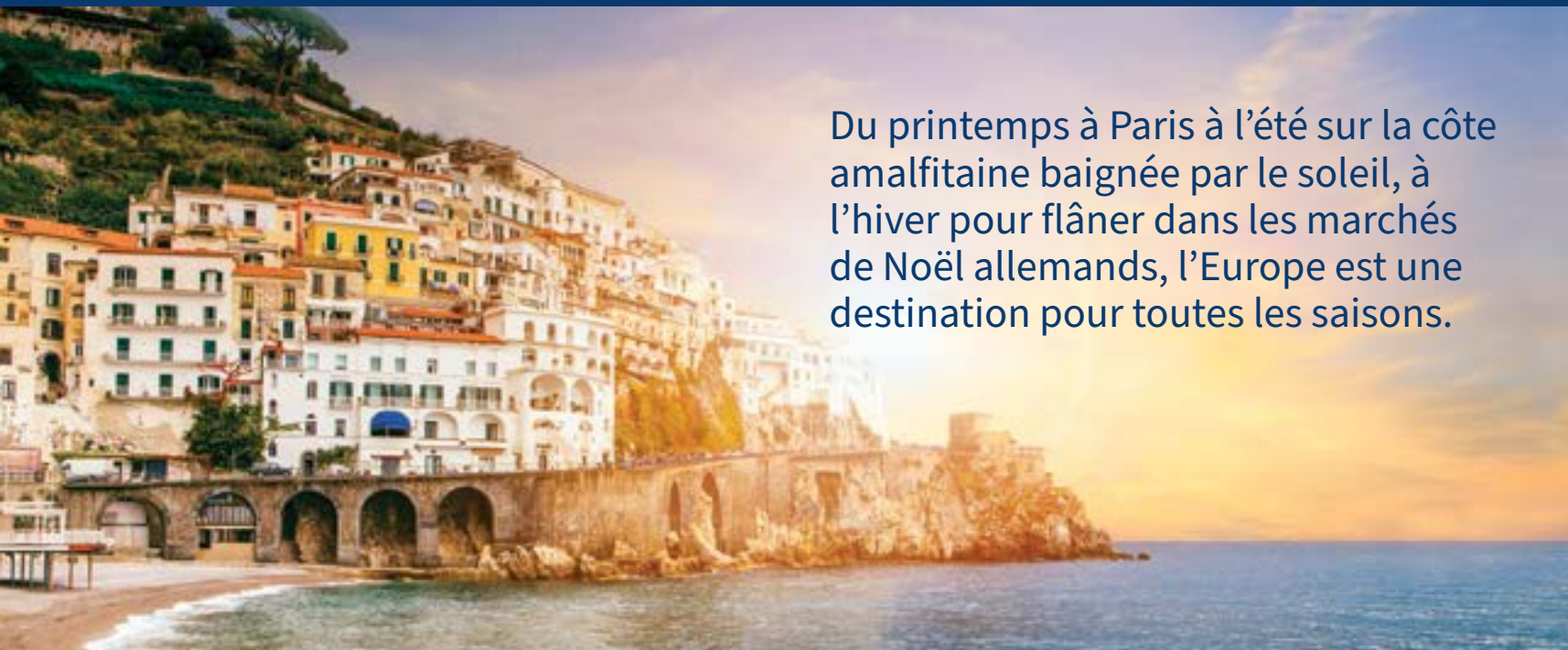
Les femmes de ma génération se sont battues pour recevoir une meilleure éducation. Pour le droit de choisir le nombre d'enfants que nous étions prêtes, disposées et aptes à avoir. Pour un salaire égal à travail égal. Mais, de toute évidence, notre combat n'est pas terminé.



À gauche, une journée spéciale avec ses filles Michelle et Jennifer en 1983; ci-dessous, Adele en Jordanie, l'un des 36 pays visités.



PHOTOS : GRACIEUSÉITÉ D'ADELE BLAIR



Du printemps à Paris à l'été sur la côte amalfitaine baignée par le soleil, à l'hiver pour flâner dans les marchés de Noël allemands, l'Europe est une destination pour toutes les saisons.

Planifiez votre prochain voyage en Europe avec Voyages Merit et Collette Tours et faites passer votre expérience à un niveau supérieur. Avec nous à vos côtés, vous pouvez vous concentrer sur l'exploration sans avoir à chercher le bon hôtel, à naviguer dans une ville étrangère ou à manquer une visite "incontournable". Ensemble, nous minimisons les tracas pour que vous puissiez vous amuser au maximum.



MEMBRES
RTOERO
ÉCONOMISENT

RENDEZ VOS SOUVENIRS ENCORE PLUS INCROYABLES
GRÂCE À CES ÉCONOMIES INCROYABLES !

Les membres RTOERO économisent 100 \$ par personne* sur tout circuit !

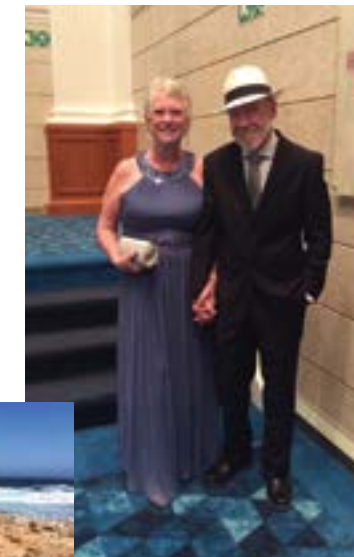
De plus, utilisez le code d'offre RTOSAVE pour connaître les économies saisonnières spéciales jusqu'à 500 \$ par personne*.

* Utilisez le code de l'offre et votre avantage membre pour faire des économies. Les économies sont constituées de l'offre au détail et de l'avantage membre. L'offre est valable uniquement pour les nouvelles réservations et peut expirer plus tôt en raison de la disponibilité de l'espace ou de l'inventaire. Le montant des économies réalisées sur l'offre au détail variera selon le circuit et la date de départ et n'est disponible que pour certains départs. Communiquez avec votre conseiller de Voyages Merit pour plus de détails. Les places sont attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les offres ne sont pas valables pour les groupes, les réservations existantes ou ne sont pas cumulables avec d'autres offres. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Les prix promotionnels peuvent rester en vigueur après la date d'expiration. Toutes les offres sont sujettes aux modalités de service standard de Voyages Merit. D'autres modalités et conditions peuvent s'appliquer.

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 636 rue Hornby, Vancouver, BC, Canada V6C 2G2 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5 -
*Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S. - Groupe Voyage Merit Inc. Tous droits réservés.

Nous devons changer le discours et reconnaître ce qui est manifestement évident : les femmes plus âgées sont accomplies.

À droite : Adele avec Larry Jones lors d'une soirée en croisière en 2018; ci-dessous : voyage en autobus en Afrique du Sud.



Nous devons éliminer les images et les stéréotypes utilisés pour caractériser les femmes plus âgées. Nous devons dire aux gens que nous nous sentons insultées lorsque l'on s'adresse à nous dans un langage enfantin ou d'une voix aiguë comme si nous étions des fillettes. Nous devons nous assurer que les plus jeunes savent que nous n'aimons pas nous faire appeler « ma chère » ou que l'on nous décrive comme « un petit couple charmant ».

Nous devons changer le discours et reconnaître ce qui est manifestement évident : les femmes plus âgées sont accomplies, par exemple elles voyagent partout dans le monde – seules ou accompagnées, s'entraînent et font des marathons, enseignent l'anglais aux étudiants chinois lors de cours d'été, et suivent et donnent des cours de Zumba dans leurs centres communautaires locaux.

MERIT PRÉSENTE VISTA

VOTRE MONDE SOUS UNE NOUVELLE PERSPECTIVE

UNE EXCLUSIVITÉ DE VOYAGES MERIT

Recevez des pourboires prépayés GRATUITS et un crédit de bord de 400 \$ par couple sur des croisières sélectionnées comme l'Odyssée dans les îles grecques, au départ du 1er juin 2023.

VoyagesMerit.com | 1.877.872.3826

voyages merit OCEANIA CRUISES®

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5 | *Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S. - Groupe Voyage Merit Inc. Tous droits réservés.

Nous devons dissiper le mythe voulant que les femmes plus âgées soient physiquement peu attirantes et qu'elles ne doivent pas avoir de relations amoureuses. Nous devons combattre l'humour, le langage et les commentaires désobligeants, insultants, méchants, vulgaires et sexistes, et plutôt célébrer les femmes plus âgées pour leur esprit, leur charme et leur style, ainsi que pour leur contribution à la création d'un monde meilleur et plus équitable pour tous.

Je suggère de cesser de traiter les femmes plus âgées de « petites vieilles », de « vieilles chouettes » ou de « senior ». Je propose un nouveau terme qui rend hommage à notre force, notre sagesse, notre énergie, notre valeur pour la société et, oui, à notre charme.

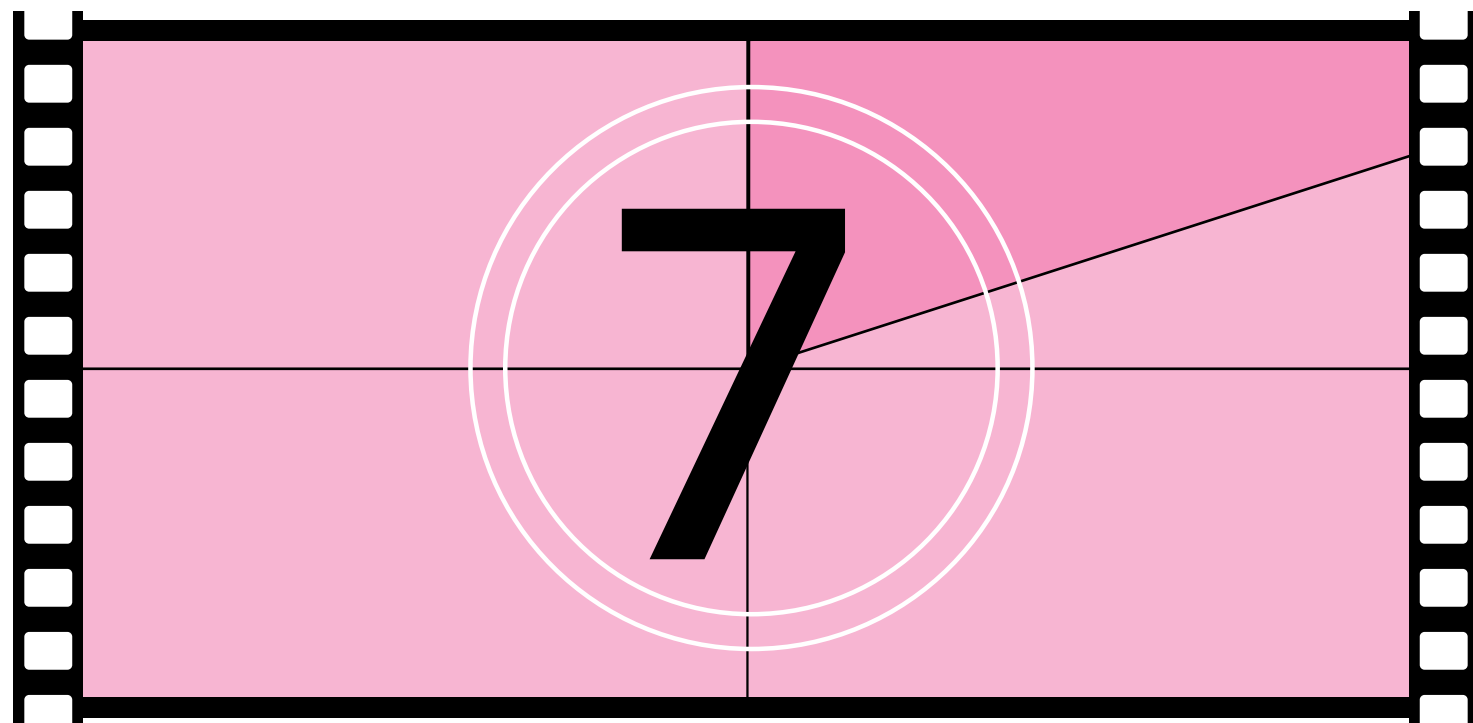
J'aimerais que l'on parle de moi comme d'une « femme classique » ou d'une « femme d'héritage », ou selon des termes qui célèbrent mon expérience de vie et mes cheveux gris, mes paupières flétries et mes rides d'expression, et qui reconnaît que je suis encore séduisante et que je peux me sentir sexy et désirée par mon partenaire.

Je n'ai jamais vu venir la vieillesse. Je ne m'attendais pas à ce qu'elle me tombe dessus aussi vite. Mais mon espoir est que la locomotive des changements culturels nécessaires pour combattre l'âgeisme pour les femmes classiques se mette en branle sans tarder, car c'est un train que je ne veux pas rater. 🍷

Les 7 meilleurs films dramatiques du XXI^e siècle

Pour rire, pleurer et réfléchir en même temps

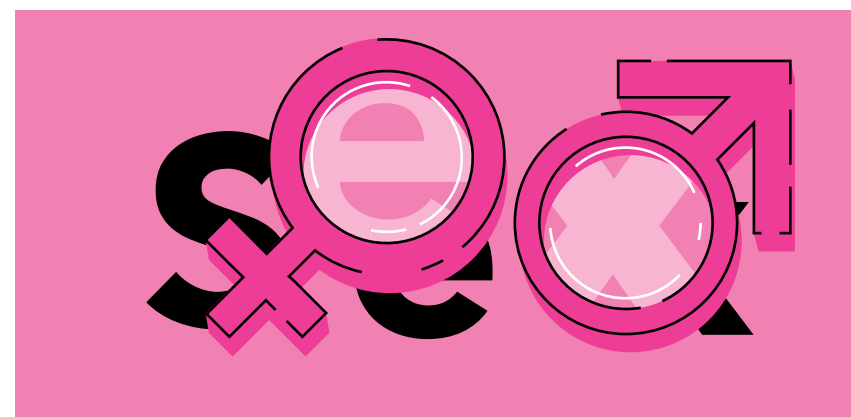
par **John Borvilos** (District 16 City of Toronto)



C

Choisir les meilleurs films dramatiques

des vingt dernières années est une tâche ardue, dans le style de *Le choix de Sophie*. La réalisation de films pertinents et superbement produits depuis le début de ce siècle est telle que le fait d'écartier certains d'entre eux semble relever de l'abandon et de l'insensibilité. En ce sens, ma liste de choix des « meilleurs films » doit être considérée comme sept possibilités parmi beaucoup d'autres, et dans tous les cas, elle représente mes choix personnels. Ce sont des films qui ont fait appel à mes émotions et à mon intellect, et qui ont continué de résonner en moi longtemps après la fin de la projection dans une salle obscure.

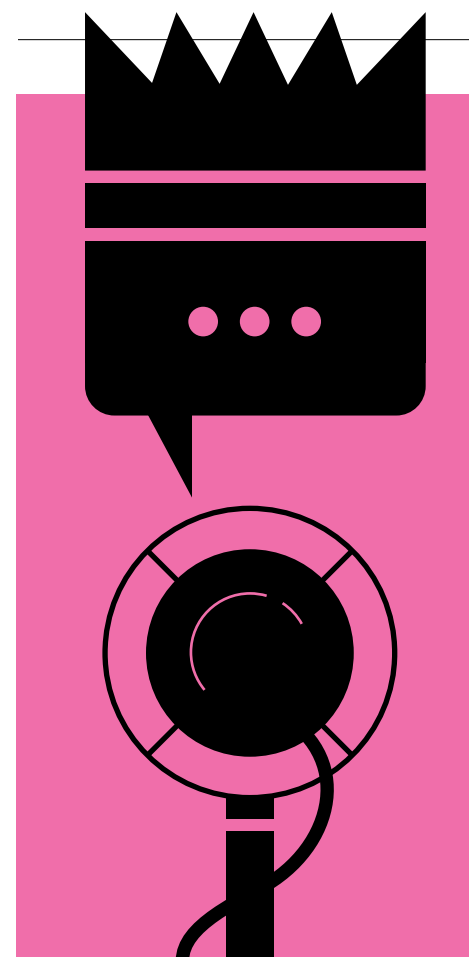


KINSEY (2004)

Réalisateur : Bill Condon
En vedette : Liam Neeson, Laura Linney

Kinsey jette un éclairage puissant sur la vie et l'œuvre d'un courageux sexologue. Le film présente les performances vulnérables et gracieuses de Liam Neeson et Laura Linney, ainsi que la direction et le montage créatifs de Bill Condon, tout en procédant à l'exploration des idées du professeur Kinsey. Son message et ses recherches révolutionnaires sur l'importance d'accepter et de comprendre la diversité sexuelle sont aussi pertinents aujourd'hui qu'il y a près de 70 ans. *Kinsey* est un film bien ficelé qui révèle en fin de compte la nécessité de voir les vérités afin de se libérer des mensonges et de l'ignorance qui nous étouffent tous. Oui, la vérité et l'amour nous rendront libres.

ILLUSTRATIONS : JOSIAH GORDON

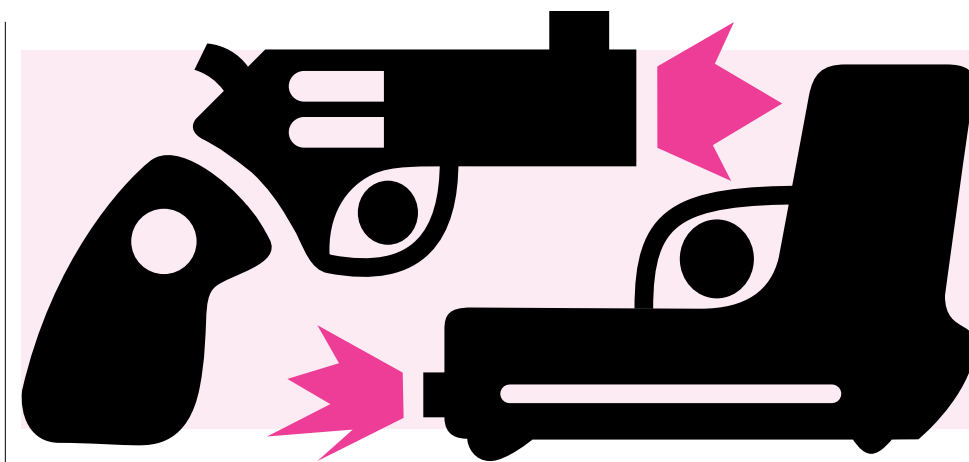


LE DISCOURS D'UN ROI (FRANCE), LE DISCOURS DU ROI (QUÉBEC) (2010)

TITRE ORIGINAL : THE KING'S SPEECH

Réalisateur : Tom Hooper
En vedette : Colin Firth, Geoffrey Rush, Helena Bonham Carter

Ce film captivant et divertissant a remporté l'Oscar du meilleur film et du meilleur acteur en 2010. Il présente la superbe performance de Colin Firth dans le rôle du Prince Albert, un bègue contraint de monter sur le trône pour devenir le roi George VI après l'abdication soudaine d'Edward VIII, ainsi que celle de Geoffrey Rush dans le rôle de son insolent orthophoniste autodidacte. Ensemble, leur jeu dramatique tient d'un sens du rythme très réussi - c'est aussi le miracle du pouvoir d'un enseignement génial sur les élèves les plus têtus. Alors que George VI finit par retrouver sa voix pour inspirer sa nation pendant que les tambours de guerre résonnent au loin et que le pouvoir de la radio prend le dessus, nous sommes confrontés à la fois aux rires et aux larmes. *Le Discours d'un roi* nous amène à comprendre le pouvoir des relations et des amitiés réelles, tout comme l'impact d'une communication réelle et profonde.

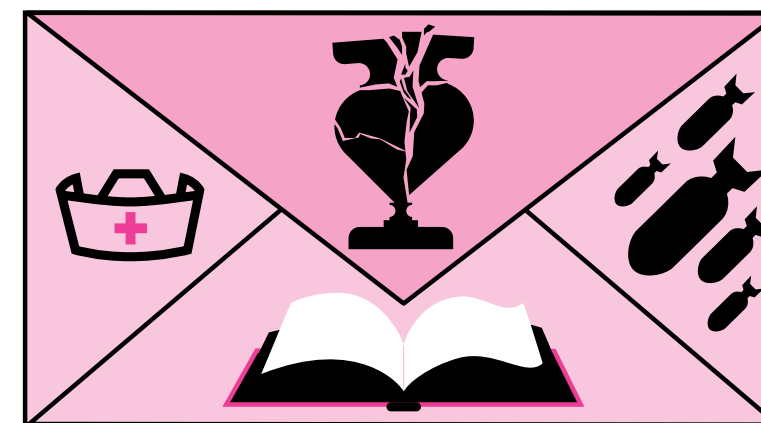


LES INFILTRÉS (FRANCE), AGENTS TROUBLES (AU QUÉBEC) (2006)

TITRE ORIGINAL : THE DEPARTED (2006)

Réalisateur : Martin Scorsese
En vedette : Leonardo DiCaprio, Matt Damon, Jack Nicholson, Mark Wahlberg

Les Infiltrés a remporté l'Oscar du meilleur film et celui du meilleur réalisateur. Ce film qui porte sur des mafieux sans pitié de Boston et des agents d'infiltration impliqués dans des tromperies et des trahisons malveillantes, ainsi que leurs conséquences tragiques et déprimantes, m'a à la fois intrigué et horrifié. Oui, *Les Infiltrés* est un film explicitement violent, mais cette brutalité n'est jamais gratuite ni jouée pour susciter des frissons inutiles. Voilà le genre de film que Shakespeare aurait réalisé s'il avait vécu à notre époque : pensons aux grands thèmes, aux nombreux meurtres et mutilations dans des pièces comme *Hamlet*, *Macbeth*, *Le Roi Lear* et *Titus Andronicus*. C'est du cinéma sérieux dans ce qu'il a de plus excitant et de plus saisissant.

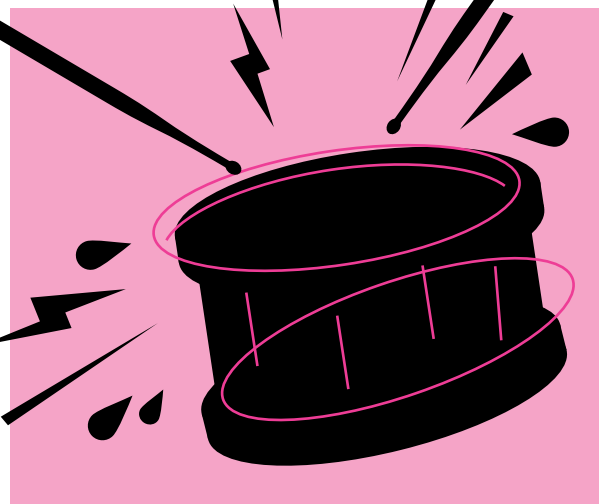


REVIENS-MOI (FRANCE), EXPIATION (QUÉBEC) (2007)

TITRE ORIGINAL : ATONEMENT

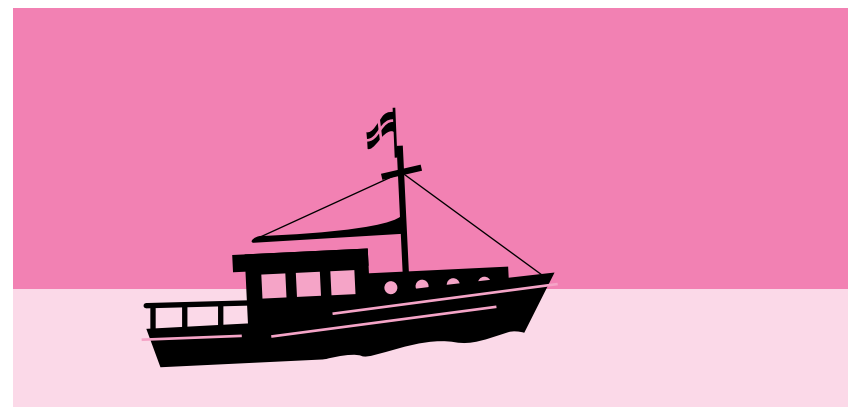
Réalisateur : Joe Wright
En vedette : James McAvoy, Keira Knightley, Vanessa Redgrave

Certains critiques ont eu du mal à apprécier ce film axé sur les personnages et conçu avec brio, qui raconte une histoire d'enfance et de malentendus, de méchanceté de classe, d'amour, de trahison et de rédemption avec une force aussi déchirante et obsédante. Tout au long du film, j'ai été captivé par la vie de ces personnes croisées dans la campagne anglaise magnifiquement photographiée, et par les horreurs de Dunkerque et de la Seconde Guerre mondiale. La tension dramatique finale et ironique est comme un énorme coup de poing dans l'estomac qui remet en question le pouvoir purificateur et rédempteur de l'art et de la littérature en soi. C'est un film puissant qui traverse les époques.

**WHIPLASH (2014)**

Réalisateur : Damien Chazelle
En vedette : Miles Teller, J.K. Simmons

Whiplash est un film qui vous contraint à vous débattre avec des idées énormes et dérangeantes sur l'enseignement et l'ambition. Jusqu'où un enseignant doit-il aller pour qu'un élève atteigne sa version de la perfection? La « perfection » en vaut-elle le coup si elle implique une brutalité psychologique? Ce film, dans lequel J. K. Simmons (qui a remporté l'Oscar du meilleur acteur de soutien) livre une performance remarquable d'un professeur de musique maniaque et obsessionnel, est très troublant - et très intense. Il vous laissera à la fin à la fois étrangement satisfait et bouleversé. Jusqu'où seriez-vous prêt à aller comme enseignant pour satisfaire vos propres ambitions? À noter que Damien Chazelle a ensuite réalisé *La La Land* en 2016, un autre grand film!

**DUNKERQUE (2017) TITRE ORIGINAL : DUNKIRK**

Réalisateur : Christopher Nolan
En vedette : Fionn Whitehead, Tom Glynn-Carney

Dunkerque est une expérience cinématographique qui immerge le spectateur. Même si certains semblent croire qu'il n'y a pas de trame dramatique, l'expérience de voir et d'entendre le chaos et le bruit explosif et terrifiant de la guerre est l'intrigue en soi. Ce film traite de l'évacuation massive de milliers de soldats des côtes françaises vers l'Angleterre en 1940. Il vous amène au cœur de la guerre, par les voies terrestre, maritime et aérienne, pour vous faire vivre directement ce que ces hommes et ces femmes courageux ont dû endurer, en essayant simplement de survivre. Je n'ai jamais regardé un film de guerre comme celui-ci, et j'en suis reparti avec encore plus de respect pour ceux qui se sont battus pour nous et nos fragiles démocraties avec tant de bravoure et de vaillance. Pour profiter pleinement de son impact, il faut regarder ce film sur l'écran le plus grand possible, avec le meilleur système de son possible (je l'ai vu en UltraMax). J'ajouterai que deux autres grands films, *Their Finest (Une belle rencontre)* et *Darkest Hour (Les heures sombres)* (avec Gary Oldman dans un rôle de Winston Churchill qui lui a valu un Oscar), traitent également en partie de l'évacuation de Dunkerque et qu'ils doivent être considérés comme des compléments cinématographiques.

**PARASITE (2019)**

Réalisateur : Bong Joon-ho
En vedette : Song Kang-ho, Cho Yeo-jeong

Parasite, un film sud-coréen, a remporté les Oscars du meilleur film et du meilleur réalisateur, et avec raison : il comprend des scènes que je n'arrive toujours pas à me sortir de la tête. Le réalisateur Bong Joon-ho a élaboré avec brio un film qui tient à la fois de la satire sociale juvénile, de la comédie d'horreur et du suspense. Sa cinématographie et sa bande sonore rappellent les techniques et l'atmosphère du maître du suspense, Alfred Hitchcock. Vous serez angoissé jusqu'à la fin. Grâce aux performances exceptionnelles de l'ensemble de la distribution, le film montre l'inégalité entre deux classes économiques à Séoul. C'est le thème de l'homme riche et de l'homme pauvre qui vous désole, tout en vous faisant rire à contrecœur et vous laissant stupéfait devant les rebondissements horribles et la violence soudaine. Le film se veut une véritable accusation contre l'indifférence cruelle et la consommation manifeste des très riches.

J'aurais pu mentionner au moins 20 autres superbes films de notre siècle, dont *Le son du silence (Sound of Metal)*, *Le père (The Father)* et *Minari*, sortis l'an dernier, mais je pense que ces sept films sont peut-être les meilleurs.

Au plaisir de se revoir au cinéma! 🍿

Parlons-en

La maltraitance des aînés -
l'épidémie invisible

par **Stuart Foxman**

« Aidez-moi! Je m'inquiète

pour mon grand frère et je ne

sais pas à qui m'adresser! »

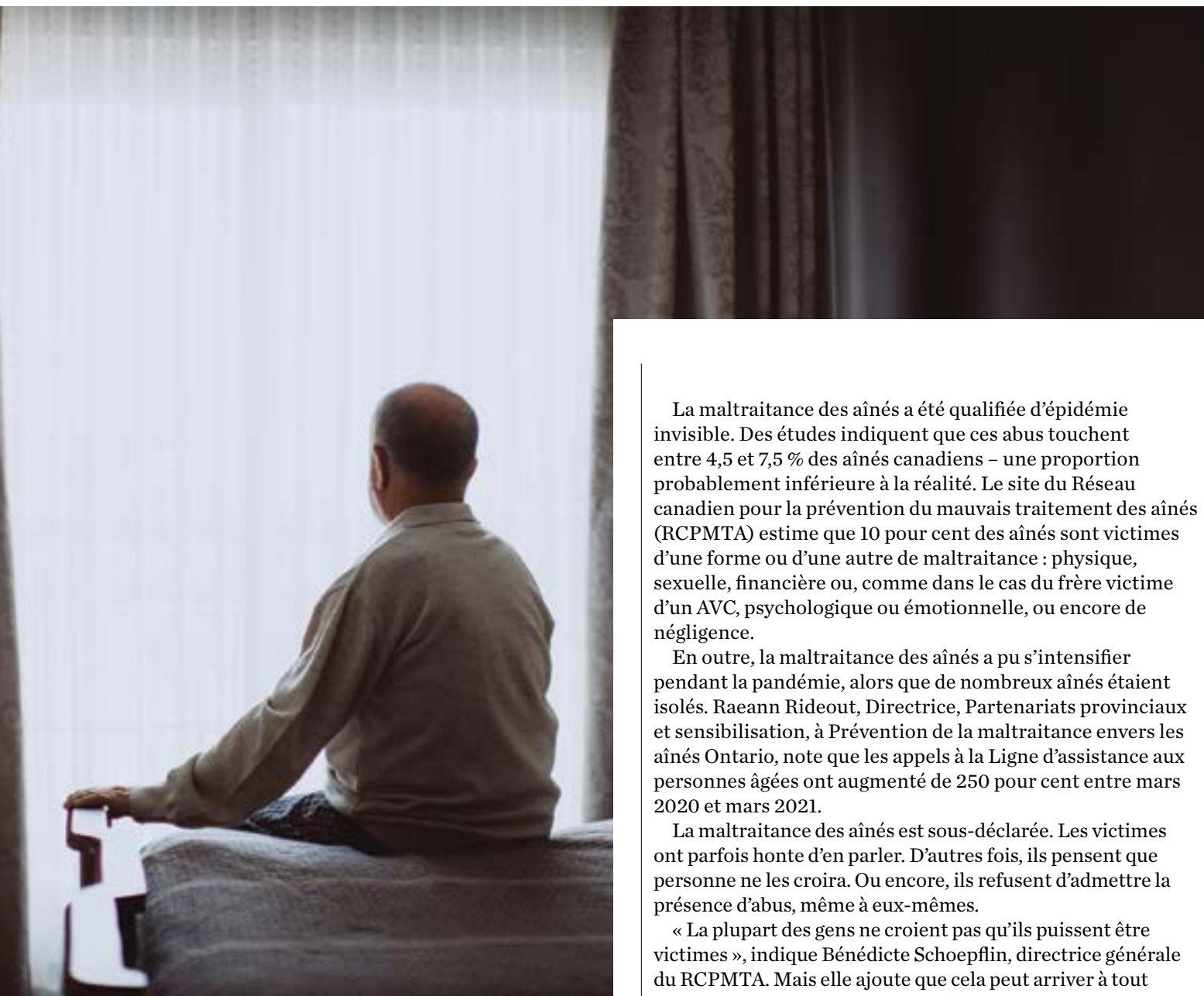
**Voilà l'appel que Caroline Sulpher**

(District 21 Renfrew) a reçu il y a environ trois ans. À l'époque, son district organisait des séances d'éducation communautaire sur la maltraitance des aînés, grâce à une subvention du Projet - Au service d'autrui de RTOERO, aujourd'hui appelé le Comité des subventions communautaires et des bourses d'études. Mme Sulpher, alors présidente du district, coordonnait les présentations. La nouvelle s'était répandue dans le comté de Renfrew, et voilà que maintenant quelqu'un la contactait au sujet d'un membre de sa famille.

Le frère en question avait plus de 70 ans, était marié pour la deuxième fois et devait faire face aux conséquences d'un accident vasculaire cérébral et de handicaps physiques. Selon toute apparence, sa femme ne s'occupait pas de lui et exerçait son contrôle pour tenir sa famille éloignée.

« La personne au bout du fil était très inquiète pour lui, se souvient Mme Sulpher. Elle sentait qu'il était une victime. »

Mme Sulpher écouta son interlocuteur, puis lui fournit quelques ressources communautaires. Elle n'a jamais connu la suite. Dans ce cas-ci, au moins, un frère ou une sœur s'occupait de son frère. Mais d'autres souffrent seuls.



La maltraitance des aînés a été qualifiée d'épidémie invisible. Des études indiquent que ces abus touchent entre 4,5 et 7,5 % des aînés canadiens – une proportion probablement inférieure à la réalité. Le site du Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés (RCPMTA) estime que 10 pour cent des aînés sont victimes d'une forme ou d'une autre de maltraitance : physique, sexuelle, financière ou, comme dans le cas du frère victime d'un AVC, psychologique ou émotionnelle, ou encore de négligence.

En outre, la maltraitance des aînés a pu s'intensifier pendant la pandémie, alors que de nombreux aînés étaient isolés. Raeann Rideout, Directrice, Partenariats provinciaux et sensibilisation, à Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, note que les appels à la Ligne d'assistance aux personnes âgées ont augmenté de 250 pour cent entre mars 2020 et mars 2021.

La maltraitance des aînés est sous-déclarée. Les victimes ont parfois honte d'en parler. D'autres fois, ils pensent que personne ne les croira. Ou encore, ils refusent d'admettre la présence d'abus, même à eux-mêmes.

« La plupart des gens ne croient pas qu'ils puissent être victimes », indique Bénédicte Schoepflin, directrice générale du RCPMTA. Mais elle ajoute que cela peut arriver à tout le monde. Et que l'agresseur peut être n'importe qui : ami, voisin, prestataire de soins, conseiller financier, propriétaire, autres personnes en position de confiance ou d'autorité et, généralement, la famille.

Le fait que les personnes sont souvent maltraitées par des proches explique largement pourquoi tant de cas ne sont pas signalés. Les victimes ne veulent pas causer de problèmes, laver leur linge sale en public ou créer des conflits familiaux, surtout si elles dépendent d'une manière ou d'une autre de leur agresseur. « La personne victime d'abus prendra généralement du temps pour surmonter ses émotions à ce sujet, explique Mme Schoepflin. Pour y parvenir, vous devez d'abord reconnaître ce qui vous arrive. »

RTOERO a identifié la maltraitance des aînés comme un problème critique et a travaillé en étroite collaboration avec Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario. Un constat s'impose : trop peu de personnes comprennent en quoi consiste la maltraitance des aînés et comment la signaler.

« ... il faut donner aux gens les moyens de reconnaître que ce type d'incidents n'est pas normal. »

Raeann Rideout

À quoi ressemble la maltraitance?

La maltraitance envers les aînés n'atteint pas toujours le niveau d'une infraction pénale ou civile. « Certaines formes sont plus discrètes », dit Mme Schoepflin. Cependant, toutes les formes d'abus sont inacceptables et causent du tort.

- **Violence physique** : Violence et brusquerie pouvant causer des blessures, de l'inconfort ou de la douleur. Il peut s'agir d'une surmédication ou d'une utilisation inappropriée de moyens de contention.
- **Violence psychologique ou émotionnelle** : Actions ou traitements qui diminuent le sentiment d'identité, de dignité et d'estime de soi d'une autre personne (par exemple, l'enfermement, les menaces, les agressions verbales, les insultes, l'humiliation, l'intimidation ou l'exclusion des aînés compétents de la prise de décision).
- **Violence sexuelle** : Comportement sexuel à l'égard d'un aîné à son insu ou sans son consentement (agression sexuelle, harcèlement sexuel, caresses, commentaires ou plaisanteries de nature sexuelle).
- **Exploitation financière** : Utiliser des fonds et des biens à l'insu de la personne, sans son consentement ou de façon contraire à ses intérêts (y compris la fraude, le vol ou des pressions exercées sur une personne pour la priver de ses biens ou de ses possessions).
- **Négligence** : Priver la personne des biens de première nécessité comme la nourriture, les vêtements, le logement, les médicaments ou les soins de santé. Cela peut se produire intentionnellement (négligence active) ou en raison du manque d'expérience, d'information ou de capacité d'une personne (négligence passive).

« Les circonstances diffèrent, mais beaucoup d'abus impliquent la coercition, la dévalorisation ou la manipulation », ajoute Mme Rideout. Selon elle, il faut donner aux gens les moyens de reconnaître que ce type d'incidents n'est pas normal.

Comme la fille qui menace sa mère veuve : « Si tu te remaries avec cet homme plus jeune que toi, tu ne verras plus tes petits-enfants! » Ou le fils qui fait signer à son père une procuration afin de « l'aider » et qui transfère ensuite des biens immobiliers à son propre nom. Ou le cousin qui dit : « Tu veux que je t'emmène chez le médecin et que j'aille faire l'épicerie? Alors, arrête de chialer, sinon tu n'iras nulle part. »

Ou bien, c'est peut-être le concierge de l'immeuble qui fait des commentaires de nature sexuelle et qui a les « mains baladeuses » avec la locataire pendant qu'il répare son évier.

Ou encore, un préposé aux soins qui fait des remarques désobligeantes lorsqu'un client a de la difficulté à s'habiller.

Les gens se demandent souvent comment ils se sont retrouvés dans une situation de maltraitance – ou bien ils refusent d'admettre que c'est le cas. Pour procéder à une auto-évaluation rapide, posez-vous ces quatre questions :

1. Quelqu'un m'a-t-il déjà empêché d'obtenir de la nourriture, des vêtements, des médicaments, des lunettes, des prothèses auditives ou des soins médicaux, ou d'être en compagnie des personnes avec qui je voulais être?
2. Quelqu'un m'a-t-il déjà bouleversé en me parlant d'une manière qui m'a fait sentir honteux ou menacé?
3. Quelqu'un a-t-il déjà essayé de me forcer à signer des papiers ou d'utiliser mon argent contre ma volonté?
4. Quelqu'un m'a-t-il déjà fait peur, touché d'une manière indécente ou blessé physiquement?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, pensez à vous confier à un membre de votre famille ou à un ami de confiance, ou encore à votre médecin de famille, qui gardera la conversation confidentielle. Ou bien cherchez les ressources communautaires qui peuvent vous aider.

Comment savoir si une personne qui vous est chère est victime de maltraitance? Les indices peuvent être aussi bien évidents que subtils.

- Blessures ou ecchymoses inexplicables
- Changements dans le poids, l'apparence ou l'hygiène
- Changements d'humeur, comme la tristesse, la peur, la colère, l'anxiété ou le détachement
- Changements dans les activités ou les comportements habituels
- Entendre ou voir un aîné se faire traiter comme un enfant
- Aucune occasion de voir l'aînée seul à seul

De tels signes ne signifient pas nécessairement qu'une personne est maltraitée, mais s'ils constituent des signaux d'alarme, entamez une conversation avec la personne concernée.

Ce ne sera peut-être pas facile.

Les personnes maltraitées ne s'ouvrent pas toujours facilement. Même si vous avez de forts soupçons, il ne sert probablement à rien de demander « Êtes-vous victime d'abus? » – surtout si la personne à qui vous parlez ne qualifie pas d'abus ce qu'elle vit.

Procédez plutôt de façon indirecte. Demandez à la personne comment elle va. Dites-lui avoir remarqué qu'elle ne semble pas « dans son assiette » ou que vous vous ennuyez

de ne pas la voir aussi souvent qu'avant. Ne faites pas de commentaires sur la situation de pouvoir et de contrôle, si vous considérez qu'il s'agit d'une situation abusive. Et ne portez pas de jugement.

Une personne victime d'abus pourrait ne pas être prête à avoir une conversation franche tout de suite. En particulier si l'agresseur est un membre de la famille, la victime peut lui trouver des excuses ou être en proie à une grande agitation interne. Gardez la communication ouverte. Montrez à la victime que vous êtes une personne à qui elle peut faire confiance et se confier lorsqu'elle sera prête.

Et ne vous contentez pas d'être un simple observateur. Si vous avez des inquiétudes immédiates sur la sécurité d'une personne – vous pensez que sa santé ou sa vie est en danger, par exemple – appelez la police.

La maltraitance des aînés n'a pas de cause unique et peut se manifester de manières très différentes. Mais l'âgisme est la raison qui explique pourquoi certains aînés sont des victimes, et aussi pourquoi il peut être difficile de prendre les devants.

« Une société qui pratique l'âgisme s'avère le plus grand obstacle, explique Mme Rideout. Les gens ne croient pas les aînés ou ne les prennent pas au sérieux. En outre, la maltraitance des aînés n'est pas un enjeu prioritaire comme la violence domestique ou la maltraitance des enfants. »

L'âgisme peut aussi être la motivation qui pousse quelqu'un à intervenir, comme le sentiment de devoir aider la personne parce qu'elle est impuissante à le faire elle-même. « Offrez votre soutien, mais ne forcez pas une solution, conseille Mme Schoepflin. À moins qu'une personne soit incapable de décider par elle-même, donnez-lui la possibilité d'être plus autonome. On ne peut pas résoudre un problème découlant de l'âgisme avec encore plus d'âgisme. »

« Les aînés sont souvent victimisés en raison des stéréotypes voulant qu'ils soient fragiles et vulnérables, explique Marta Hajek, directrice générale de Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario. Les autres peuvent penser qu'ils peuvent contrôler plus facilement la personne. »

« Si vous croyez qu'un aîné n'est plus utile à la société, qu'il représente un fardeau, qu'il est faible ou que c'est quelqu'un dont personne ne se soucie, il est plus facile d'assumer un rôle où vous pouvez exercer un certain pouvoir, ajoute Mme Sulpher. L'âgisme n'est pas la maltraitance des aînés, mais c'est le premier pas dans cette triste direction. »



PROMOUVOIR DES DIALOGUES SAINS

RTOERO et Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario ont conclu un partenariat officiel en 2017.

Alors que vieillir en bonne santé constitue une préoccupation importante, la retraite peut être l'occasion de rechercher des moyens de prendre en charge sa sécurité personnelle, émotionnelle, financière et physique pour se protéger des escroqueries, manipulations, négligences et abus. Pour de nombreux retraités, l'accès à des informations de qualité et à des réseaux de soutien peut faire une différence. Voilà pour les membres tout l'intérêt de ce partenariat entre les deux organisations.

« Notre priorité est d'assurer que nos membres disposent des informations et du soutien requis pour conserver un mode de vie sain et actif à la retraite, indique Rich Prophet, président de RTOERO. Depuis cinq ans, notre partenariat avec Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario a permis de fournir des informations et un soutien personnalisés en mesure de répondre aux besoins et aux intérêts de nos membres. »

Voici un aperçu de ce partenariat :

- Contenu personnalisé pour des articles et infolettres
- Promotion croisée sur les médias sociaux
- Présentations sur la prévention de la maltraitance des aînés lors d'événements organisés par RTOERO
- Relations avec les bénévoles
- Webinaires, diffusions sur le Web et vidéos

Le programme Tea & Talk (Bavardons un peu) élaboré par Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario reflète bien cette collaboration. Les participants aux ateliers Bavardons un peu abordent des sujets difficiles pour les aînés – la maltraitance, le préjudice sexuel, l'âgisme et la discrimination, la prestation de soins, la protection des finances, l'estime de soi, les fréquentations des personnes âgées, ainsi que la communication au sein d'une saine relation.

Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario forme des animateurs bénévoles provenant d'organisations comme RTOERO en vue de la présentation des ateliers Bavardons un peu. Plusieurs membres-animateurs de RTOERO ont dirigé des ateliers Bavardons un peu dans leurs districts.

EN SAVOIR PLUS

Pour vous aider ou aider une personne qui vous est chère, le Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés (cnpea.ca/fr/) est la meilleure source centrale d'information. En haut de sa page d'accueil, cliquez sur le bouton orange « Obtenir de l'aide » pour être dirigé vers des liens menant à chaque province et territoire. Vous y trouverez des ressources comme des lignes d'assistance, des logements sûrs, des services gouvernementaux, des groupes de défense, des services juridiques et plus encore.

PHOTO : KOHEI HARA

Miaou! Le pouvoir des chats

Comment deux chats ont procuré joie et réconfort dans des moments difficiles

par **Patricia Lychek** (District 12 Norfolk)



John et Capitaine Kirk pendant une balade.

Lorsque j'ai épousé John en 1958, contrairement à moi, il n'avait pas l'habitude des chats, mais son attitude a changé avec le temps.

Durant nos presque 63 ans de mariage, nous avons vécu dans quatre pays et sur trois continents. Pendant la plupart de ces années, tant au Canada qu'à l'étranger, nous avons eu le bonheur de posséder au moins un chat, souvent deux.

En 1989, nous nous sommes installés à Hanover, en Ontario, où j'ai poursuivi ma carrière dans l'enseignement. John était déjà à la retraite. Nous avons eu plusieurs chats d'intérieur et d'extérieur qui nous ont apporté beaucoup de joie. La plupart d'entre eux nous ont trouvés; ils étaient errants ou avaient quitté leurs anciens maîtres, et ils arrivaient à notre porte.

En septembre 2009, nous avons vécu un jour très triste lorsque Pitch, âgé de 11 ans, a dû être euthanasié. J'ai alors expliqué à la D^{re} Sally Parks, notre vétérinaire, à quel point la situation était difficile, puisque nous avons pris la décision de ne pas remplacer notre chat. Elle me répondit que c'était dommage, car elle était en possession d'un adorable chaton, prêt à être adopté.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE PATRICIA LYCHEK



Ralphie et Capitaine Kirk sont vite devenus deux bons amis!

John souffrait d'une maladie cardiaque depuis 1987, et la D^{re} Parks nous expliqua que des études avaient montré que le fait d'avoir un animal de compagnie faisait baisser le rythme cardiaque et le niveau de stress. Nous sommes rentrés à la maison pour enterrer Pitch, ce qui fut une pénible expérience. Après une brève discussion, nous avons appelé la D^{re} Parks : nous étions prêts à la rencontrer pour décider si le chaton nous convenait.

La clinique avait donné au chaton le nom de Capitaine Kirk parce qu'il avait été trouvé dans une pépinière où l'on vendait des hostas Capitaine Kirk.

Nous sommes immédiatement tombés en amour avec ce très charmant Capitaine Kirk. C'était comme s'il savait que nous étions faits l'un pour l'autre. Ce chaton s'est installé dans notre vie en un rien de temps et nous a aidés à surmonter la perte de Pitch. Nous avons décidé qu'il serait un chat d'intérieur et qu'il ne sortirait qu'en laisse. Kirk, comme nous l'appelions pour faire court, s'est très bien adapté à cette situation. Quelques jours après son arrivée, un chaton de l'île de Man (Manx) s'approcha de John pendant qu'il jouait au golf. Ce pauvre animal qui faisait pitié à voir était de toute évidence errant. John savait qu'elle avait besoin d'un foyer. Nous l'avons appelée Ralphie, d'après un autre chat de l'île de Man que nous avions eu et qui s'appelait Ralph.

Capitaine Kirk a immédiatement aimé Ralphie. Il était heureux d'avoir une compagne de jeu! Nous sommes donc redevenus propriétaires de deux chats, même si nous avons pris la décision de ne plus avoir d'animaux.

À l'époque, nous ne savions pas à quel point cette décision serait importante.

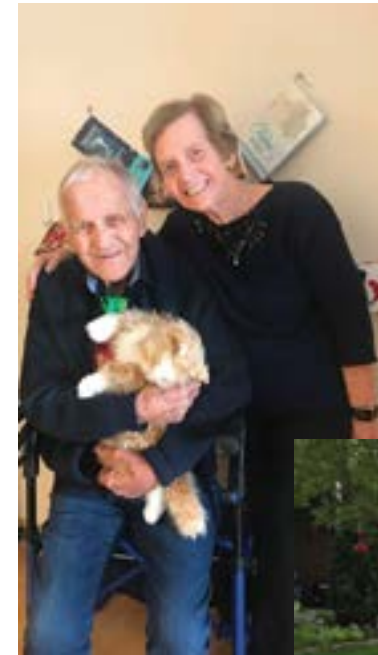
En 2012, après une visite dans une clinique de la mémoire, John reçut un diagnostic de déficience cognitive légère (DCL). À ce moment-là, il était très fonctionnel, mais on nous informa que la DCL évoluait souvent vers des pertes de mémoire plus prononcées.

Avec toutes ces informations en main, nous avons fait de notre mieux pour conserver une attitude positive, en espérant toujours que la situation n'évoluerait pas.

Les chats ont alors pris une importance primordiale dans la vie de John. Il passait de plus en plus de temps en leur compagnie pendant la journée, et ils dormaient toujours avec nous. Chaque jour, Ralphie et Kirk devenaient de plus en plus des compagnons humains pour John.

En 2015, nous avons décidé de déménager dans une maison plus petite, car la capacité cognitive de John diminuait. Nous avons trouvé une communauté pour adultes à Port Rowan, près du lac Érié.

Dans notre nouvelle demeure, l'activité quotidienne la



À gauche, John, Patricia et le « robot » Capitaine Kirk. À droite, John et Capitaine Kirk en balade dans le quartier.



plus fréquente et la plus agréable de John, tout au long de l'année, était ses promenades avec Capitaine Kirk. Ils allaient au parc, Kirk en laisse, pour une balade autour de l'étang. John faisait chaque jour de nouvelles rencontres – des gens à pied ou en voiture s'arrêtaient pour les saluer, lui et notre fameux chat, qui devenait de toute évidence un membre apprécié de la communauté.

Avec l'évolution de sa maladie, John ne pouvait plus se rappeler où nous habitions, mais Capitaine Kirk, lui, le savait. Ce fut un constat à la fois triste et heureux. La mémoire de John continuait à décliner, mais pendant une courte période, j'ai su que Kirk le ramènerait à la maison.

Lorsque John a eu besoin d'aide supplémentaire, nos soignants ont vite compris l'importance de Ralphie et de Kirk dans sa vie. John et Capitaine Kirk se promenaient avec un soignant – plus tard, ils utilisaient le déambulateur de John – et c'était merveilleux de les regarder défilier autour de notre croissant.

Nous sommes immédiatement tombés en amour avec ce très charmant Capitaine Kirk. C'était comme s'il savait que nous étions faits l'un pour l'autre.

Nous avons profité de séjours de quelques jours et de quelques nuits pour John dans une maison de soins de longue durée. Lors de son premier séjour de courte durée, le personnel lui a donné un chat robotisé pour le distraire. Je n'en avais jamais vu auparavant et j'ai été étonnée de constater que lorsqu'il était actionné, le chaton duveteux miaulait, ronronnait et s'étirait. John était tellement en amour avec ce chat qu'il l'a mis dans sa valise pour le ramener à la maison!

Le confinement imposé en raison de la pandémie a eu des effets dévastateurs sur John. Toute son attention s'est alors centrée sur Ralphie et Kirk. En octobre 2020, le temps était venu pour mon mari de rester en permanence dans un foyer de soins de longue durée – sans ses plus proches compagnons.

Avant son départ, notre fille lui a offert son propre chat robotisé. Elle avait même réussi à en trouver un qui ressemblait exactement à Capitaine Kirk. Le faux Capitaine Kirk avait un collier identique au vrai (avec son nom et le numéro de chambre de John). Si le chat s'égarait, le personnel pouvait alors le ramener à la chambre de mon mari. John ne me reconnaît plus et dort une grande partie du temps, mais une façon de le calmer s'il en a besoin est de lui donner son faux Capitaine Kirk.

Ces jours-ci, lorsque je reviens chez moi après avoir rendu visite à John, Ralphie et Kirk sont généralement à la fenêtre à m'attendre. Leur présence est un réconfort, maintenant que je me retrouve seule après tant d'années de vie commune. Nos deux chats ont joué un rôle inestimable depuis leur arrivée imprévue dans nos vies, tout au long du déclin de John, et maintenant, en m'aidant à m'adapter à mes nouvelles circonstances de vie. 🐾

Les films classiques de Noël

Nous vous avons demandé :
Quel film fait partie de votre
tradition du temps des Fêtes
chaque année?



One Magic Christmas (Un drôle de Noël - France) (Un Noël magique - Québec)
Mes fils avaient cinq et quatre ans
lorsque je les ai emmenés voir ce
merveilleux film.

—George Denny
(District 18 Haliburton, Kawartha Lakes)

A Christmas Carol (Le Drôle de Noël - France) (Un conte de Noël - Québec)
Mon préféré est la version originale en
noir et blanc avec Alastair Sim.

—Lorraine Knowles
(District 36 Peterborough)

—Nancy Stepien
(District 31 Wellington)

The Polar Express (Le Pôle express - France) (Boréal Express - Québec)

—Karen McIlwain
(District 2 Thunder Bay)

A Christmas Story (Une histoire de Noël - Québec)

—Kathie McNamara
(District 8 London, Middlesex)

—Kathryn Greening
(District 3 Algoma)

—Susan Pottery
(District 42 Mainland British Columbia)

White Christmas (Noël blanc)

—Connie Keeler
(District 17 Simcoe County)

Home Alone (Maman, j'ai raté l'avion)

Mes fils et moi le regardons et rions bien
chaque année.

—Paula Chambers
(District 24 Scarborough and East York)

Elf (Elf - France) (Le Lutin - Québec)

—Lisa Salonen
(District 35 Dryden)

Love Actually (Réellement l'amour - Québec)

—Judy Veysey
(District 38 Lambton)

The Bishop's Wife (Honni soit qui mal y pense)

—Marie Greengrass
(District 48 Leeds and Grenville)

The Holiday (Les vacances)

Je ris et je pleure chaque année.
—Linda Skeries
(District 17 Simcoe County)

Avez-vous récemment déménagé ou changé d'adresse de courriel?

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à membership@rtoero.ca pour actualiser vos coordonnées !

Vous vous assurez ainsi de ne pas manquer les plus récentes informations et modifications importantes.



PHOTO : MARIE C FIELDS

AVEC JOHNSON, LES MEMBRES DE RTOERO RÉALISENT DES ÉCONOMIES IMPORTANTES SUR LES ASSURANCES HABITATION ET AUTO.

SIX RAISONS DE CONFIER VOS ASSURANCES HABITATION ET AUTO À JOHNSON ASSURANCE.



Dans le but de faciliter la recherche visant à réduire l'incidence de l'isolement social sur les aînés canadiens, Johnson Assurance fera don de 20 \$ (jusqu'à un maximum de 15 000 \$ au total) à la Fondation RTOERO pour les soumissions d'assurance données entre le 1er octobre et le 31 décembre*.

Plus de 80 000 professionnels du secteur de l'éducation font confiance à Johnson.

1 855 616-6708
Johnson.ca/educateurs

Mentionnez le code de groupe **ST**
pour profiter des taux préférentiels.



Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. («JI»), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et auto sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances («RSA»), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance («UCA»), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance auto n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ni au Manitoba. Les assurances habitation et auto ne sont pas offertes au Nunavut. JI, RSA et UAC sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions et des frais ou restrictions supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. *Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et auto souscrites auprès d'UCA ou de la RSA (au Québec). Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense est accordé pour chaque tranche de 20\$ de prime (taxes incluses). Les milles de récompense ne sont pas offerts en Saskatchewan ni au Manitoba et sont limités à 15 milles de récompense AIR MILES par mois, par police d'assurance pour les résidents du QC. ^{MD/MS} Marque déposée/de commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson (au nom d'UCA), et au Québec, Roins Financial Services Limited. *Jusqu'à un don total de 15 000 \$ (CAD). La promotion est valide du 1er octobre 2021 au 31 décembre 2021 (la « Période de promotion ») et est offerte aux résidents autorisés de l'Ontario qui sont actuellement membres de Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario (les « Personnes admissibles »). Les Personnes admissibles doivent téléphoner Johnson pendant la Période de promotion et : (i) soit obtenir une soumission d'assurance habitation ou auto, (ii) soit fournir une date d'expiration valide pour leur police d'assurance habitation ou auto actuelle. Limite d'un (1) don par personne et par ménage. L'offre peut faire l'objet de changements. Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance de la Fondation RTOERO : 84866211OR0001.