

renaissance

Magazine RTOERO

Printemps 2023



passages

fêtons la vie, ses choix, défis et changements

Ultramatic®

VENTE DE SOMMEIL D'HIVER

ÉCONOMISER LES TAXES!

Lits Ajustables | Matelas | Fauteuils Élévateurs | et Plus



PLUS!
OBTENEZ UNE CARTE-CADEAU ET
ET LIVRAISON GRATUITE!

Les prix commencent à:

OBTENIR COUPON

Draps: \$89
Lits Ajustables: \$1,049
Fauteuils Auto-Souleveur: \$1,099



MAGASIN DE TORONTO

508 LAWRENCE AVE W.

www.Ultramatic.ca

Appelez-nous

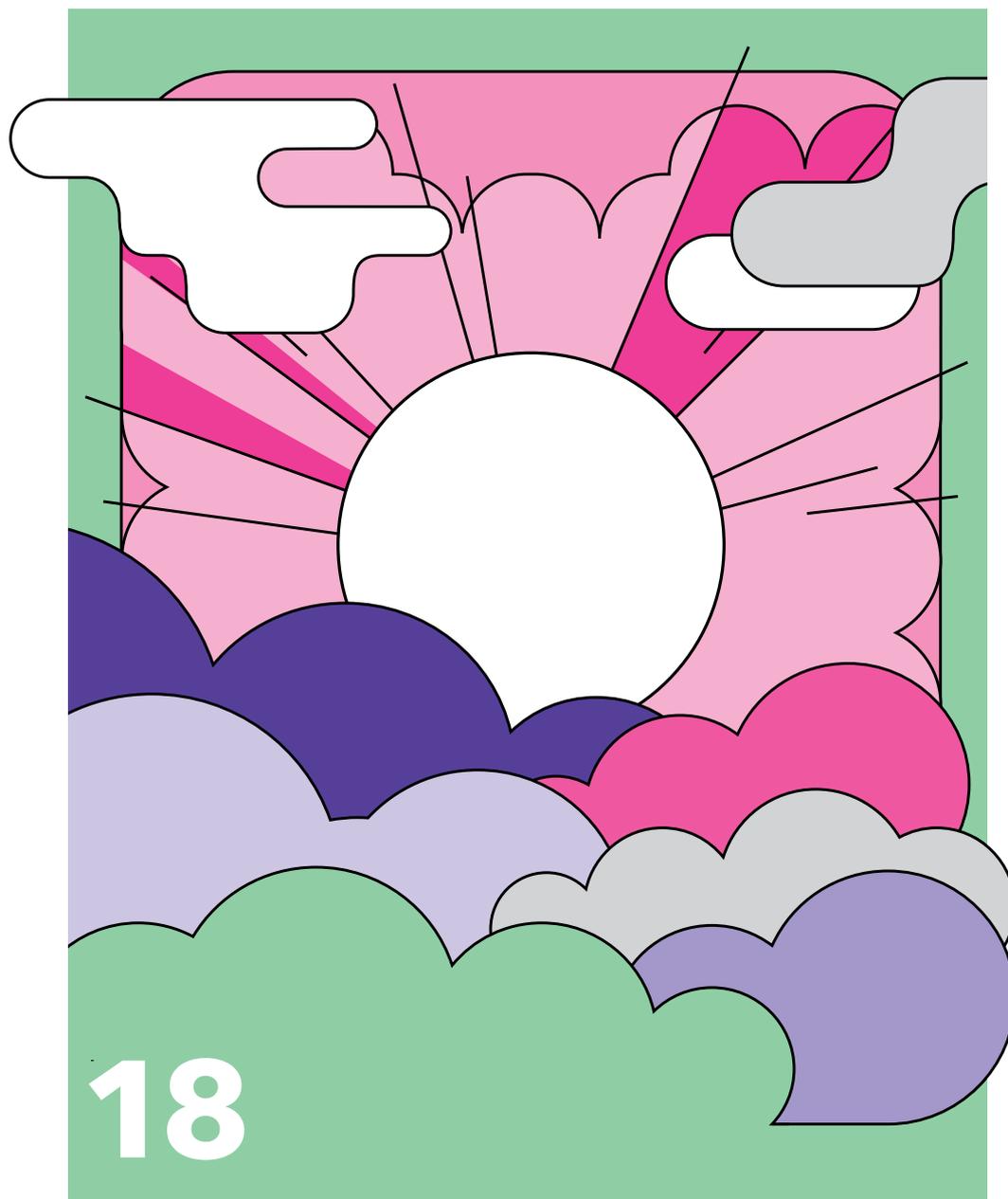
1-800-455-6421

Améliorez Votre Vie

MAGASIN DE MISSISSAUGA

2501 HYDE PARK GATE

www.Ultramatic.ca



articles de fond

- 18 Focus sur l'avenir**
Tirer des leçons de la vie
- 22 Le pouvoir du mentorat**
À votre tour d'ouvrir des portes, multiplier les occasions, développer les communautés
- 24 Je ne l'ai pas vu venir**
Laisser tomber ce qui est prévu pour libérer le potentiel de ce qui est
- 28 Ce que j'ai appris de la vie**
Mon parcours personnel et les leçons tirées



En couverture :
Jason Gordon/Siw Vththi Wn Di

à lire

- 4** Lettres
- 5** Collaborateurs
- 7** Message de RTOERO

recherche + action

- 8** Partager son temps, se faire des amis

mobilisation

- 10** Fournir des soins et du réconfort

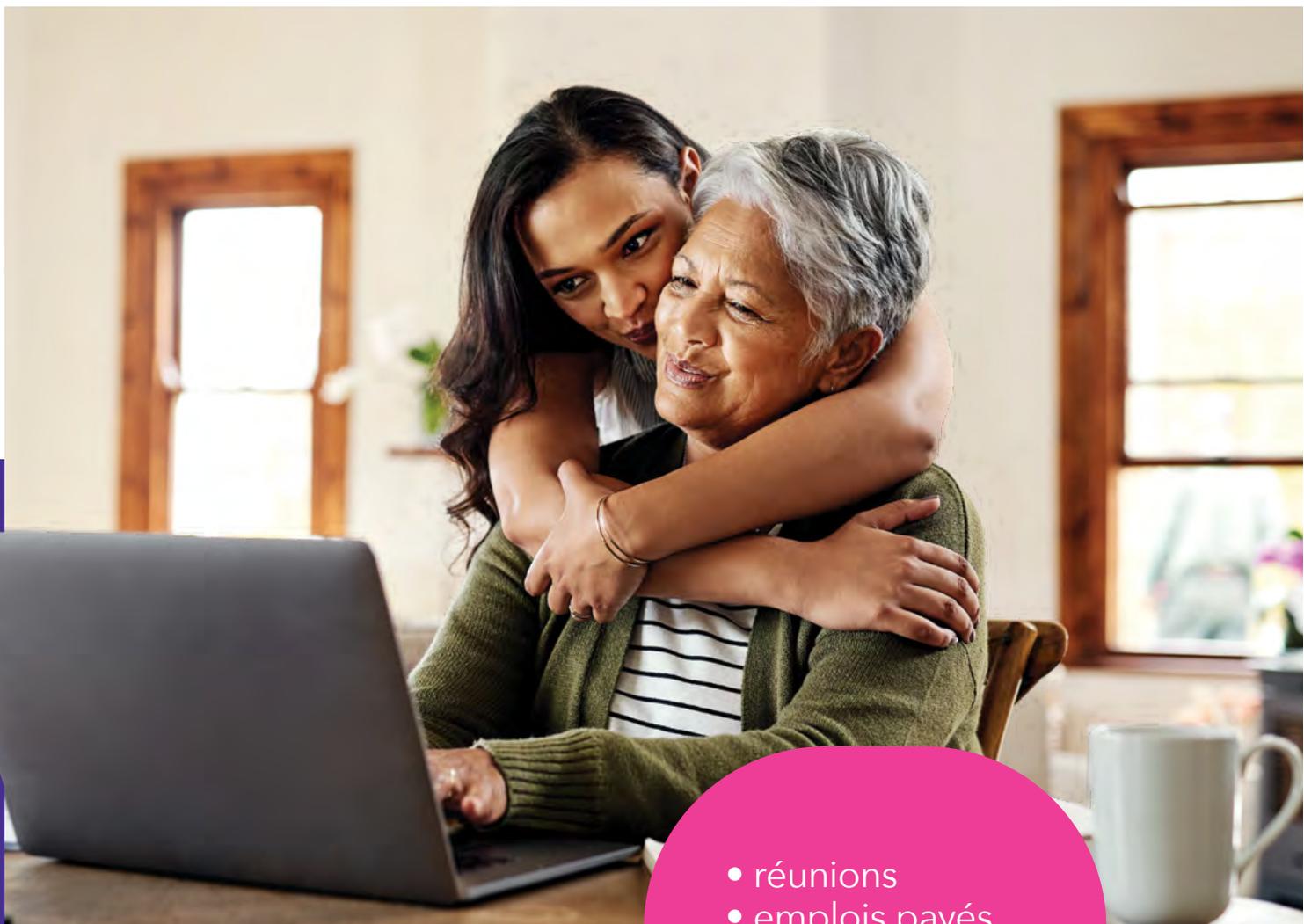
bien vivre

- 12** Nutrition
- 13** Santé
- 14** Être en forme
- 16** Bien-être

mode de vie

- 30** Voyages
- 34** Les conseils d'un pro
- 35** Alimentation
- 38** Tendances
- 39** À votre santé!
- 40** À la première personne!
- 43** Question d'argent
- 44** Pleins feux sur...

Les petites annonces des membres de RTOERO, fourmillent de belles surprises à partager!



Visitez rtoero.ca/fr/classified pour consulter les annonces (en anglais seulement) ou pour publier votre annonce gratuitement !

- réunions
- emplois payés
- emplois bénévoles
- voyages
- à louer



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

Printemps 2023
rtoero.ca/fr

Volume 22, Numéro 1

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, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Terry Chattington, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Sue Horner, Alison LaMantia, Bernice Marsland, Peter Mernagh, Patricia Ogura, Barbara Rogelstad, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster

Vice-présidente Claudia Mang

Administrateurs/trices Jackie Aird, Pam Baker, Louise Guérin, Martin Higgs, Bill Huzar, David Kendall, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télexcopieur **416-962-1061**

Sans frais **1-800-361-9888**

Courriel **info@rtoero.ca**

Site Web **rtoero.ca/fr**

eRenaissance **erennaissance.rtoero.ca**

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 82 000 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

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**.

Courrier des lecteurs



Je me suis identifiée à l'article de Barbara Rogelstad intitulé « Lettres d'amour en temps de guerre » et publié dans le numéro d'hiver de *Renaissance*. En triant les affaires de ma mère, j'ai découvert des lettres que mon père, William Carr, avait écrites à sa jeune épouse Grace alors qu'il était stationné en Angleterre dans l'ARC. Ces lettres donnent une image poignante de la vie quotidienne en temps de guerre ainsi que des aperçus d'un tendre amour. Mes parents s'étaient mariés en 1941 et mon père a passé l'année 1943 dans des bombardiers Lancaster. Kathy Page a écrit *Dear Evelyn* après avoir été inspirée par les lettres d'amour de ses parents. Après avoir lu deux fois les lettres de papa à maman et les avoir partagées avec ma sœur, je les ai envoyées

au Musée canadien de la guerre à Ottawa avec les médailles de mon père et son carnet de vol énumérant les missions de bombardement. Il est intéressant de lire les témoignages des membres dans le magazine.
- Gail Murray
(District 23 North York)



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.

L'article « Investir dans un avenir durable » du numéro d'hiver de *Renaissance* traite des nombreux avantages d'acquiescer et de posséder un véhicule électrique. Les premiers paragraphes introduisent un article sur l'importance d'envisager l'achat d'un véhicule électrique au vu des préoccupations environnementales actuelles. Même si un grand nombre de membres de RTOERO envisagent d'acheter un véhicule électrique, beaucoup d'autres prévoient de NE PAS le faire. Je suggère de publier un autre article pour contrebalancer ce point de vue. Un rédacteur en études environnementales et spécialisé en

véhicules électriques pourrait sûrement y contribuer.
- Berenice Pepe (District 36 Peterborough)

Mes compliments à Peter Mernagh pour son article inspirant, « Voyager pour aider les autres », paru dans le numéro d'hiver 2023 du magazine *Renaissance*. Peter a répondu très concrètement à deux questions à propos desquelles pratiquement tous les philosophes se sont creusé les méninges : Qu'est-ce que bien vivre et quel est le but de l'existence? Excellent!
- Peter Durksen
(District 31 Wellington)

Renouvelez-vous à Terre Neuve

Remplissez vos yeux et votre cœur de splendeurs durant nos visites conçues par des experts, afin de découvrir cette région pittoresque et resplendissante.



DeLuxeHiking
Prêts pour l'aventure

Nous prenons soin de la logistique afin que vous puissiez profiter des récompenses d'expériences naturelles et culturelles authentiques.

Terre-Neuve Ouest (8 jours)
Terre-Neuve Est (8 jours)
Terre-Neuve Chemin en bord de mer (6 jours)



ToursinCanada
Les découvertes vous attendent

Des circuits touristiques pour explorer et apprécier les attraits uniques, historiques et culturels de chaque région.

Terre-Neuve (10 jours)
Terre-Neuve et le Labrador (12 jours)

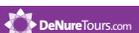


1-888-716-5523

Toutes les visites sont en anglais.



1-866-967-9909

 ToursinCanada.com
 DeLuxeHiking.com
 SunshineGetaways.com
 DeNureTours.com

Nous avons demandé aux membres de RTOERO Bernice Marsland et Terry Chattington, ainsi qu'à Natalie Skinner, l'artiste primée qui a créé la courtépoinie présentée en couverture, de partager une expérience inattendue ayant eu un impact sur leur vie.



BERNICE MARSLAND

Pendant la COVID, j'étais seule à la maison, n'ayant nulle part où aller et rien à faire. En fouillant dans la boîte de vieilles lettres de ma grand-mère, je suis tombée sur un ancien portrait de l'oncle de grand-maman Marsland en uniforme militaire britannique d'apparat. J'avais des

doutes quant à qui il était, ce qui a piqué ma curiosité.

Il y a plusieurs années, j'avais demandé à grand-maman qui était cette personne, et je pense qu'elle m'avait répondu qu'il s'appelait Brock. Des années plus tard, j'ai montré la photo à Doris Oatman, la généalogiste de la famille, qui m'a dit que personne dans la famille ne portait ce nom. Il s'est avéré que j'avais mal compris grand-maman. Son nom était Major Charles Henry Broackes.

Avec le nom exact, nous avons pu trouver de vieux articles de journaux en format numérique. Deux fois au cours de sa carrière militaire, le Major Broackes a été l'accompagnateur personnel de la reine Victoria lorsqu'elle visitait sa caserne.

En racontant cette histoire, je me réjouis de la pertinence du vieux dicton : « Tout vient à point à qui sait attendre ». (*District 37 Oxford*)



TERRY CHATTINGTON

Cette fois-là, j'ai failli mourir.

J'avais 10 ans et je nageais seul à la « Bad Boys' Bare Bum Beach » – que l'on appelait ainsi parce qu'on se baignait souvent tout nu – dans la rivière Thames près de Woodstock, en Ontario.

C'était un chaud après-midi d'été et j'étais seul. Je me rappelle d'avoir nagé vers un tronc d'arbre et que mon maillot de bain s'est accroché à un nœud. J'ai tenté de sortir ma tête qui était sous l'eau, sans pouvoir y arriver. J'ai essayé de remonter à la surface de l'autre côté du tronc d'arbre, mais il était très lourd et ne voulait pas tourner. Tout ce dont je me souviens ensuite, c'est que quelqu'un m'a attrapé par les cheveux et m'a délogé du tronc.

Croyez-vous aux anges gardiens? Moi, oui. Un type était aussi dans l'eau ce jour-là, à la même heure et au même endroit, pour m'attraper par les cheveux et me demander : « Ça va, mon p'tit gars? »

Je me souviens encore aujourd'hui de cette expérience qui a changé ma vie. (*District 8 London, Middlesex*)



NATALIE SKINNER

Lorsque mon mari et moi avons décidé de fonder une famille, nous n'aurions jamais pensé avoir un enfant atteint du spectre de l'autisme. S'occuper d'une personne autiste et vivre avec elle m'a permis de développer de l'empathie et de la patience à un point

que je n'aurais jamais cru possible.

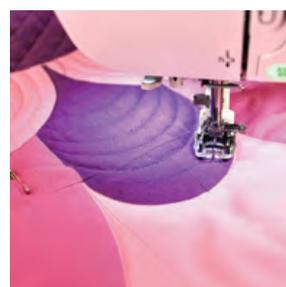
J'ai appris à faire preuve d'empathie face à ses difficultés, sans toujours bien les connaître. C'est un acte de foi que je dois faire, car étant une personne neurotypique (c'est-à-dire sans aucun trouble du spectre autistique), je ne pourrai jamais vraiment comprendre les défis quotidiens auxquels mon fils est confronté. (La frustration que cette déconnexion peut engendrer m'a aussi permis de développer de l'empathie pour moi-même.) Heureusement, avec l'empathie vient la patience, et la patience est une vertu.

CÉLÉBRER NOTRE PARCOURS

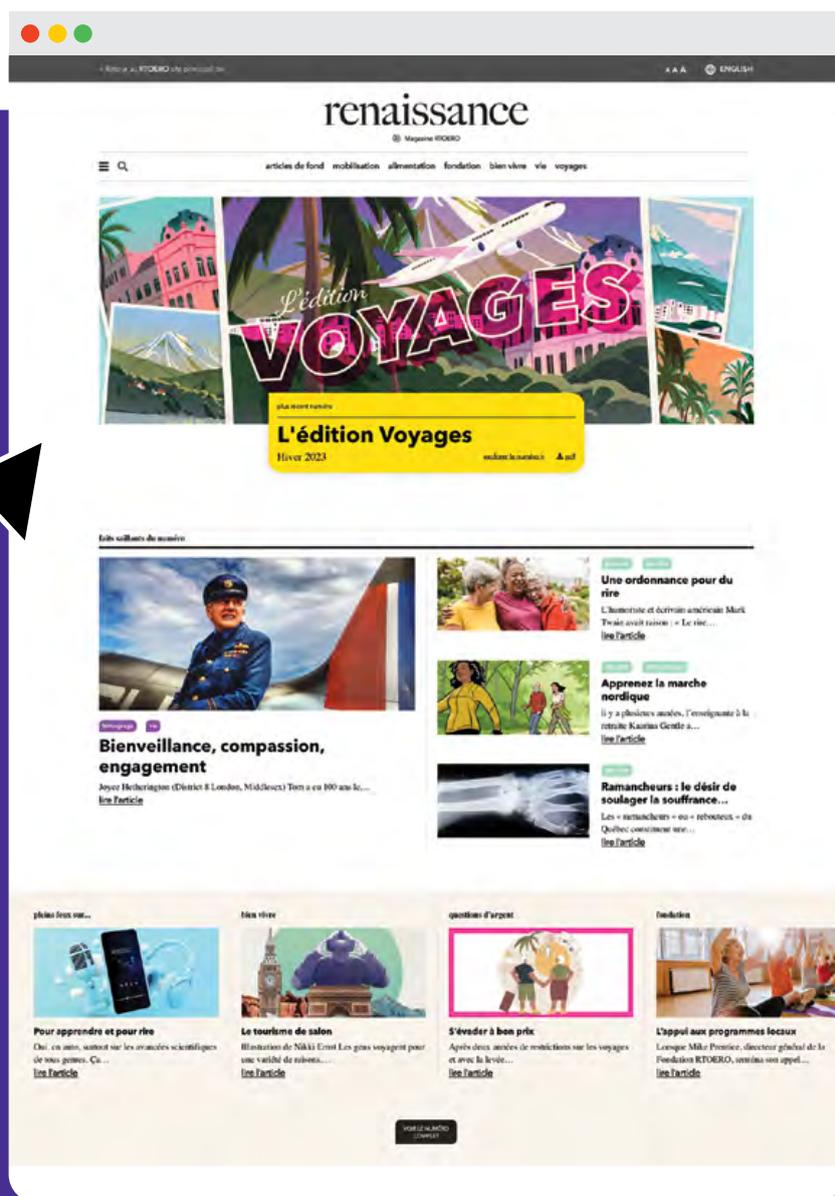


Pour célébrer le 55^e anniversaire de RTOERO, nous avons demandé à Natalie Skinner, une artiste primée pour ses courtépoinies, de créer une œuvre d'art qui reflète notre cheminement d'hier à aujourd'hui. Les courtépoinies de Mme Skinner sont parues dans plusieurs publications, en plus d'avoir été soumises à divers concours nationaux et internationaux. L'artiste vit à Victoria, en Colombie-Britannique, avec son mari, ses deux enfants et son chien.

« La fleur épanouie représente la croissance et la célébration, explique Mme Skinner. C'est un symbole approprié qui reflète le parcours de RTOERO depuis 55 ans. »



eRenaissance est arrivé!



eRenaissance est la nouvelle version digitale et facile à utiliser du magazine de **RTOERO** sur lequel vous pouvez compter pour vivre une vie saine et active durant votre retraite.

eRenaissance sera mis à jour à chaque fois qu'un nouveau numéro est sous presse. Vous pouvez continuer à lire les numéros précédents en version PDF sur le site Web de **RTOERO**, et les exemplaires imprimés continueront d'être envoyés par la poste aux membres qui préfèrent la version papier.

Explorez eRenaissance à renaissance.rtoero.ca/fr/

Se transformer pour un avenir plus sûr

D'association à corporation



par **Martha Foster**,
Présidente de RTOERO

Le présent numéro de Renaissance célèbre les 55 ans de RTOERO, qui furent des années extraordinaires!

Nous étions au départ un groupe d'enseignants à la retraite inquiets qui écrivaient à la main des invitations à leurs collègues également retraités pour qu'ils se joignent à Superannuated Teachers of Ontario Inc./Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario Inc., avant de devenir la corporation RTOERO.

Les activités et les événements se sont poursuivis comme par le passé. Au fil des années, RTOERO a lentement évolué, augmentant le nombre de ses membres et ayant d'autres intérêts que seulement la rente des enseignants. Notre régime d'assurance santé est l'un des meilleurs du pays et nos membres sont maintenant disséminés partout au Canada.

Alors, où est le changement?

Avec la croissance soutenue de RTOERO – notre organisation compte maintenant plus de 82 000 membres – la structure d'un groupe (sénat) comptant plus de 100 membres et prenant des décisions opérationnelles au nom de l'organisation posait un risque sérieux. Un groupe qui se réunit deux fois par année ne pouvait avoir une idée précise des besoins quotidiens des membres; les individus et les districts de cet organe directeur pouvaient laisser leurs intérêts personnels influencer leur prise de décision. Au cours d'un processus étalé sur deux ans, le comité de résolutions, avec l'aide d'un consultant en gouvernance, a présenté au sénat les changements recommandés.

Les résultats? Nous sommes une corporation, structurée en vertu de la loi, avec un conseil d'administration chargé de toutes les responsabilités fiduciaires de l'organisation et ayant l'obligation légale de prendre des décisions qui sont dans l'intérêt primordial de la personne morale, c'est-à-dire RTOERO. Ces décisions sont toujours prises après consultation des membres et des districts, et cette consultation s'avère un élément crucial du processus.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous? Une organisation qui repose sur des fondements plus solides et qui est mieux préparée pour continuer à avancer dans la direction qui dessert le mieux tous ses membres; une organisation qui est dirigée en tenant compte de l'intérêt supérieur de tous ses membres lors du processus de prise de décision.

Voilà qui mérite d'être célébré! 🍀

Bon anniversaire,
Martha

Célébrons nos 55 ans



Aidez-nous à diffuser la bonne nouvelle

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

Depuis 55 ans, cette organisation est fière de servir ses membres, de plus en plus nombreux, qui sont des retraités du secteur de l'éducation partout au Canada, en leur offrant des prestations de santé de premier plan et en les encourageant à mener une vie saine et active.

Nos 51 districts célèbrent cet anniversaire émeraude en nouant des liens avec des collègues et des amis de l'enseignement primaire, secondaire et supérieur qui sont encore au travail, mais qui approchent de la retraite.

Nous sommes heureux que les membres du secteur postsecondaire aient découvert nos régimes d'assurance santé offerts aux retraités de RTOERO et, en particulier, notre assurance voyage.

Des milliers d'enseignants ontariens nouvellement retraités viennent gonfler nos rangs chaque année. Les employés des universités et des collèges de la Colombie-Britannique, de l'Alberta, de la Saskatchewan, de l'Ontario, de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve-et-Labrador ont appris de nos membres et de leurs associations de professeurs l'existence des régimes d'assurance RTOERO et ils y adhèrent en grand nombre. Les nouveaux membres du secteur postsecondaire de tout le Canada totalisent à l'heure actuelle près de 12 pour cent des plus de 100 000 polices d'assurance RTOERO.

Pour célébrer notre anniversaire, nous invitons les lecteurs de *Renaissance* à partager ce qu'ils aiment de leur adhésion à RTOERO avec leurs anciens collègues, voisins et amis, de la maternelle à la 12^e année et des établissements d'enseignement tant préscolaire et postsecondaire.

N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'être à la retraite pour devenir membre de RTOERO et découvrir les possibilités passionnantes d'implication que vous offre chaque district. À l'heure actuelle, nos membres ont suscité l'intérêt de plus de 2 800 employés du personnel de l'éducation en poste, mais qui approchent de la retraite.

L'étape suivante consiste à accueillir ces membres éventuels au sein de RTOERO et de votre district en les invitant à prendre part à quelques activités sociales en dehors des heures de travail ou le week-end. Vous pouvez leur démontrer que les régimes d'assurance et l'assurance voyage de RTOERO, tout comme votre implication dynamique au niveau du district, représentent un choix évident lorsqu'arrivera enfin le jour de la retraite.

À vous tous, lecteurs de *Renaissance*, bon anniversaire! 🍀
Jim

Partager son temps, se faire des amis

On jase répond à votre appel à l'action

par **Sue Horner**



Lors d'un clavardoir pendant une séance en ligne de *On jase*, Judy-Anne Tumber (District 36 Peterborough) a fait la connaissance de deux femmes, toutes deux prénommées Janet. Janet Spindloe habitait elle aussi à Peterborough, mais ne connaissait pas Gabriele Southby, une autre membre locale de RTOERO. Pour sa part, Janet Neatby (District 8 London, Middlesex) connaissait Gabriele, et elles étaient d'ailleurs des amies de longue date. Judy-Anne Tumber a par la suite invité Janet Spindloe à un dîner organisé

par le District 36, où elles ont fait la connaissance de Janet Southby et d'autres membres de RTOERO dans son quartier.

« Ce fut une autre façon formidable de se lier d'amitié grâce à *On jase*, indique Mme Tumber, qui participe à l'occasion au programme de la Fondation RTOERO. C'est toujours un peu intrigant, puisqu'on ne sait jamais ce qui va se passer. Cependant, il nous arrive souvent de connaître les mêmes personnes, de nous remémorer et de partager nos souvenirs, et nos expériences



On jase sur Zoom.

engendrent des conversations très agréables. »

Joel Eisenberg (District 16, City of Toronto) n'a pas encore rencontré de membres locaux et n'a pas d'expériences aussi concrètes que celles de Mme Tumber à partager, mais il trouve intéressant de participer régulièrement à *On jase*.

« Cette initiative réussit à favoriser les échanges entre les membres et j'ai du plaisir à parler à d'autres enseignants ayant un bagage différent et vivant dans d'autres régions, explique-t-il. Même si ce sont des rencontres virtuelles, c'est une bonne façon de réduire l'isolement, et l'heure passe vite. »

Voilà exactement le genre de contacts et d'activités sociales que l'initiative *On jase* veut susciter.

La pandémie a mis un frein aux interactions sociales des Canadiens de tous âges. Les commentaires des membres de RTOERO suggéraient que la Fondation devrait prendre des mesures concrètes contre l'isolement social, en plus de mettre ce fléau à l'avant-plan de sa campagne de sensibilisation annuelle en octobre. La Fondation fut d'accord et lança le programme *On jase* en octobre 2021.

« Nous voulons ranimer le plaisir d'une époque lors de laquelle nous avions tous des contacts sociaux significatifs dans nos vies, explique Mike Prentice, directeur général de la Fondation. Le nom choisi pour le programme veut refléter le souhait que les membres aient la possibilité de se joindre en ligne pour avoir une conversation – *On jase* – et partager leurs idées et leurs pensées.

Cette séance sur Zoom ne remplace évidemment pas les rencontres en personne, et *On jase* ne se veut pas un substitut aux interactions en face à face. Ces rencontres en ligne sont plutôt une excellente façon d'élargir votre cercle social, ou de rester en contact par mauvais temps, ou de surmonter des problèmes de mobilité.

Et comme des membres de RTOERO l'ont découvert, une amitié en ligne est souvent le prélude à une amitié en personne.

Voici comment la formule fonctionne :

On jase est une séance de discussion en ligne d'une heure, tous les mercredis, à laquelle vous participez sur Zoom ou par téléphone. L'initiative se déroule en français de 10 h à 11 h (HNE) et en anglais de 13 h à 14 h (HNE).

Il suffit de s'inscrire la première fois à rtoerofondation.ca/onjase (français) ou à rtoerofondation.ca/chimein (anglais). Vous pouvez ensuite vous joindre au groupe aussi souvent que désiré, pendant toute l'heure ou moins. Chaque semaine, vous recevrez un courriel de rappel avec le lien Zoom et le numéro de téléphone à composer. Vous pouvez aussi inviter des amis, des voisins ou des membres de la famille qui aimeraient se joindre à la discussion.

Les séances en anglais sont animées par Tammy Gonsalves, directrice de la philanthropie pour la Fondation. Sa collègue Deanna Byrtus, responsable des relations avec les donateurs, est en ligne pour la séance en français de *On jase*, qui existe depuis mai 2021. Des collaborateurs bénévoles bilingues aident aussi à favoriser les discussions.

D'AUTRES MEMBRES JASENT À PROPOS DE ON JASE

« *On jase* convient à celles et ceux qui souhaitent élargir leur cercle social, faire de nouvelles connaissances, avoir d'agréables conversations et participer à des discussions intéressantes. C'est certainement une très belle façon de m'occuper pendant une heure dans ma semaine. » Polly C., District 23 North York

« L'initiative *On jase* n'aurait pu être offerte à un meilleur moment. C'est un véritable rayon de soleil dans nos vies, et je suis heureuse que la Fondation RTOERO ait mis de l'avant cette formule pour améliorer les contacts sociaux entre aînés. » Edith H., District 28 Region of Durham

[*On jase*] est particulièrement apprécié par les personnes qui ne peuvent sortir en raison du mauvais temps, ou à cause de problèmes de santé ou de mobilité réduite. Janet N., District 8 London, Middlesex

VOUS DÉMÉNAGEZ? PENSEZ À CHANGER DE DISTRICT POUR VOUS FAIRE PLUS DE CONTACTS LOCALEMENT.

Lorsque Janet Spindloe a déménagé dans le District 36, elle est restée membre du District 24 (Scarborough et East York). Elle ignorait alors qu'elle pouvait continuer d'appartenir à son district d'origine en tant que membre social ou associé, tout en transférant son statut de membre à part entière au nouveau district local afin de nouer des contacts sociaux plus près de chez elle. C'est exactement ce qu'a fait Judy-Anne Tumber il y a 11 ans, lorsqu'elle a quitté Scarborough pour s'installer à Peterborough.

Les membres qui procèdent ainsi ne verront aucun changement dans leur couverture en vertu de RTOERO, mais devront peut-être lire leur ancien bulletin de district en ligne. Et n'oubliez pas d'informer le bureau de RTOERO de votre nouvelle adresse postale! 📧

Fournir des soins et du réconfort

Pour des soins de fin de vie empreints de compassion

par **Patricia Ogura**



Les aînés constituent le groupe d'âge qui connaît la croissance la plus rapide au Canada. Avec nos membres et nos partenaires, RTOERO plaide en faveur d'améliorations essentielles dans les politiques publiques qui répondront dès maintenant aux besoins urgents et créeront un avenir plus sûr et plus compatissant pour tous.

Et cela comprend aussi la mobilisation en faveur de soins de fin de vie axés sur la compassion et le respect.

Les soins de fin de vie couvrent les soins palliatifs et les soins aux mourants, ainsi que l'aide médicale à mourir. Les provinces et les territoires régissent les soins de fin de vie avec l'aide des ressources fédérales.

En 2017, le Parlement a adopté le Cadre sur les soins palliatifs au Canada (Cadre). Santé Canada s'est ensuite entretenu avec les intervenants afin de cerner les défis, les possibilités et les meilleures pratiques. La recherche a défini un Plan d'action quinquennal assorti de processus d'évaluation dont le gouvernement fédéral est responsable. Ce plan d'action a été déposé en 2018 et le rapport est prévu en 2023.

Pour connaître les détails du Cadre et communiquer avec les organismes provinciaux ou territoriaux responsables

des soins de fin de vie, consulter : canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-palliatifs.html.

Soins palliatifs

Les soins palliatifs soutiennent les personnes aux prises avec des problèmes de santé avancés limitant la qualité de vie, peu importe l'âge. Les soins peuvent être offerts à la maison, à l'hôpital, dans un établissement non médical ou dans un centre de soins palliatifs, et visent à améliorer la qualité de vie.

Les soins palliatifs sont holistiques - avec une équipe qui s'occupe de la personne dans son ensemble. Les services offerts prennent en charge les maladies, la douleur et les autres symptômes, ainsi que les besoins émotionnels, psychologiques, spirituels et culturels des patients. Les programmes aident à la prise de décision quant au traitement et tentent aussi d'offrir du soutien aux aidants naturels de différentes façons, notamment en leur offrant un suivi de deuil.

Dans un souci de compassion et de respect à l'égard des Canadiens en fin de vie, les professionnels de la santé collaborent avec des collègues qui offrent des soins médicaux courants afin d'intégrer des pratiques palliatives,

pour le cancer ou les maladies cardiaques par exemple.

Par rapport aux patients recevant des soins standard, ceux traités par une approche collaborative se rendaient moins souvent aux urgences, séjournaient moins longtemps à l'hôpital et étaient moins susceptibles d'y mourir.

Cette collaboration dans la prestation de soins de fin de vie permet aussi des économies.

Le rôle des établissements de soins palliatifs

Le mouvement moderne en faveur des établissements de soins palliatifs remonte aux années 1960. Les établissements de soins palliatifs viennent appuyer l'ensemble de l'expérience de fin de vie, que ce soit par des soins d'affirmation de la vie aux personnes en phase palliative, ou par l'accompagnement de leurs proches dans le processus de mort et lors du deuil qui s'ensuit.

Le mouvement des établissements de soins palliatifs respecte aussi l'intégrité de la personne, ainsi que sa famille et ses amis, et il a été prouvé qu'il facilite le décès de toutes les personnes concernées.

Pour obtenir des renseignements provinciaux et territoriaux sur les soins palliatifs, consultez l'Association canadienne de soins palliatifs acsp.net/soins-palliatifs/.

Vous pouvez agir pour promouvoir et renforcer les programmes de soins de fin de vie :

- Effectuez des recherches sur les soins palliatifs et les centres de soins palliatifs dans votre région.
- Aidez les gens à être conscients des bienfaits liés à la pratique des soins palliatifs et des centres de soins palliatifs.
- Parlez aux élus des options offertes concernant les soins palliatifs et les centres de soins palliatifs.
- Évaluez les processus à suivre pour accéder aux soins.
- Plaidez pour des améliorations et des innovations.
- Appuyez les centres de soins palliatifs de votre région.

Pour en savoir plus sur les efforts de mobilisation de RTOERO et sur les façons de vous impliquer, voir :

rtoero.ca/fr/voix-vibrantes/. 🗣️



restez en contact!

La **communauté en ligne RTOERO** est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.

Suivez-nous!



facebook.com/rto.ero



[@rto_ero](https://twitter.com/rto_ero)

Regardez!



[RTOERO](https://www.youtube.com/RTOERO)



Plus sains, les aliments bio?

Sans engrais, pesticides ou additifs synthétiques. Est-ce important?

par **Fran Berkoff**, diététiste

Étant diététiste, je suis souvent mêlée à des discussions ou des débats entre amis et membres de la famille sur les meilleurs choix alimentaires et le plus récent régime à la mode. Les fruits, légumes et céréales biologiques, par rapport aux produits conventionnels, restent un sujet à l'origine de bien des échanges animés.

Qu'est-ce qu'un aliment biologique?

Les aliments bio sont cultivés ou produits sans pesticides, engrais, herbicides, antibiotiques, hormones de croissance ou organismes génétiquement modifiés (OGM) de synthèse. Au Canada, l'appellation « biologique » est réglementée par le gouvernement fédéral et doit répondre aux Normes canadiennes sur la culture biologique, ce qui autorise l'utilisation de son logo sur les emballages. L'emploi du logo est laissé à la discrétion des producteurs. Certains peuvent suivre les normes biologiques sans utiliser le logo, souvent en raison des coûts qui y sont attachés. Lorsque vous vous rendez à des marchés fermiers locaux, il est donc recommandé de discuter avec les producteurs de leurs pratiques agricoles.

Pourquoi le bio?

Les gens choisissent les produits biologiques pour différentes raisons. Certains craignent les effets sur la santé des pesticides synthétiques utilisés dans les cultures conventionnelles; d'autres les choisissent pour des raisons environnementales, et d'autres encore en préfèrent le goût.

Aliments bio = plus sains?

Aucune recherche solide ne permet de conclure que les aliments biologiques sont plus nutritifs que les aliments conventionnels. Certaines études ont démontré que les produits biologiques sont plus riches en antioxydants que ceux qui poussent en cultures conventionnelles, mais la différence est minime. Et pour compliquer les choses, les nutriments contenus dans les fruits et légumes peuvent varier beaucoup en fonction de l'endroit où ils ont été cultivés. Il est donc plus difficile d'obtenir des chiffres précis sur leur teneur en antioxydants.

Aliments bio = meilleurs pour l'environnement?

Oui. L'agriculture biologique a une empreinte carbone plus faible, préserve et renforce la santé des sols, et ses pratiques sont moins polluantes.

Aliments bio = moins de pesticides?

Les produits biologiques ne sont pas toujours exempts de pesticides. Certains pesticides sont utilisés dans l'agriculture biologique, mais ils sont dérivés de substances naturelles, contrairement aux pesticides synthétiques utilisés dans l'agriculture conventionnelle. Les produits agricoles conventionnels sont examinés au Canada, et les résidus de pesticides doivent être à des niveaux bien inférieurs à ceux qui pourraient causer des problèmes de santé, mais les produits organiques présentent généralement des niveaux de pesticides plus faibles.

En d'autres mots...

Dans un régime alimentaire sain, il est important de manger suffisamment de fruits, de légumes et de céréales, mais beaucoup de gens en sont loin. Si vous devez en consommer davantage, faites-le en choisissant des aliments conventionnels ou bio!

Les aliments biologiques sont généralement plus chers, car ce type d'agriculture peut exiger plus de travail et ses rendements sont aussi plus faibles qu'en agriculture conventionnelle. Avec la montée en flèche des coûts des denrées alimentaires, la situation peut s'avérer problématique pour beaucoup de gens.

Si le prix des produits bio est prohibitif, achetez des aliments conventionnels.

Mais dans tous les cas, il faut toujours bien laver les fruits et les légumes avant de les manger, même si vous allez les éplucher. Un bon lavage peut réduire et souvent éliminer les résidus de pesticides, la saleté et les bactéries. Lavez-les sous l'eau courante, froide ou chaude, et frottez-les avec une brosse, si nécessaire. N'utilisez pas de savon ou de détergent! Lavez vos mains et vos planches à découper avant de commencer. Jetez les feuilles extérieures des légumes à feuilles comme la laitue. Lavez l'écorce extérieure avant de couper les melons. 🌱

Femmes et maladies cardiaques

Le genre a son importance. Comprendre les symptômes et les facteurs de risque.

par **Pauline Anderson**



Des recherches récentes remettent

en question l'idée que surtout les hommes sont victimes de maladies cardiaques. Pour faire le point, *Renaissance* s'est entretenu avec deux expertes canadiennes dans ce domaine : la D^{re} Karin Humphries, PhD, professeure agrégée à la Faculté de médecine de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC), également titulaire de la chaire de la Fondation des maladies du cœur de l'UBC sur la santé cardiovasculaire des femmes, et la D^{re} Paula Harvey, MD, PhD, qui dirige le département de médecine et est titulaire de la F.M. Hill Chair in Women's Academic Medicine à l'Université de Toronto.

Chez la femme, les maladies cardiaques peuvent se présenter de façon tout autre que chez les hommes. Le corps féminin étant différent, le cœur et les vaisseaux coronaires sont généralement plus petits et présentent des symptômes uniques.

En premier lieu, les facteurs de risque des maladies cardiaques affectent les femmes différemment des hommes. Par exemple, le diabète de type 2 est deux fois plus susceptible d'entraîner une maladie cardiaque chez les femmes. Le tabagisme est aussi particulièrement nocif pour le cœur d'une femme.

Certains facteurs de risque de maladie cardiaque, par exemple l'hypertension

(pression artérielle élevée), sont souvent non détectés ni traités aussi rapidement chez les femmes que chez les hommes.

Certains facteurs de risque touchent presque exclusivement les femmes. En plus du cancer du sein, il peut s'agir de maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, qui peuvent provoquer une inflammation des vaisseaux sanguins ou l'accumulation de plaque.

Les femmes ayant présenté de l'hypertension artérielle pendant la grossesse ou un diabète induit par grossesse sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires en vieillissant. Afin de prévenir l'hypertension plus tard dans la vie, il est important de surveiller régulièrement la tension artérielle. « À chaque examen annuel, faites vérifier votre tension artérielle et assurez-vous qu'elle n'augmente pas. Si c'est le cas, il faut la traiter », explique la D^{re} Humphries.

Une saine alimentation, le maintien d'un poids santé et l'exercice physique régulier sont également essentiels à la santé cardiaque. Mais au lieu de préférer une seule séance d'exercice ou une seule activité physique par jour, la D^{re} Humphries conseille plutôt « d'essayer d'accroître l'activité physique tout au long de la journée, car les bénéfices sont cumulatifs ».

Les femmes victimes d'une crise

cardiaque ne présentent souvent pas le même type de symptômes que les hommes, à savoir la douleur thoracique aiguë caractéristique. Elles peuvent plutôt ressentir une forte pression dans le dos, une fatigue extrême, des douleurs à la mâchoire, des nausées ou des sueurs – tous des symptômes pouvant être mal diagnostiqués ou ignorés par le personnel de santé, ajoute D^{re} Humphries. Ces symptômes uniques peuvent être attribuables au fait que la maladie touche les petits vaisseaux sanguins du cœur, plutôt que les artères principales. Les artères coronaires plus petites des femmes compliquent les procédures comme le pontage coronarien qu'il est plus difficile de réaliser, ce qui augmente les risques de résultats défavorables.

Par le passé, la recherche s'est surtout concentrée sur les hommes, mais la situation est en train de changer. Une étude récente publiée dans le *Canadian Journal of Cardiology* a révélé une augmentation inquiétante des crises cardiaques chez les femmes ontariennes de moins de 55 ans. Les résultats indiquent que les femmes s'en sortent aussi bien que les hommes un an après une crise cardiaque, mais seulement après avoir modifié leurs facteurs de risque. « Leur pronostic est moins bon que celui des hommes, et c'est parce qu'elles sont obèses, souffrent d'hypertension et de diabète », explique la D^{re} Humphries.

Mais les femmes sont aussi moins susceptibles que les hommes de se voir prescrire des médicaments pour faire baisser leur tension artérielle ou leur taux de cholestérol après une crise cardiaque. Elles ont aussi moins de chances d'être orientées vers la réadaptation cardiaque, ou si elles le sont, elles abandonnent parce qu'elles ne sont pas à l'aise pour faire de l'exercice avec des hommes, constate D^{re} Humphries. Ou encore, il est possible qu'elles s'occupent d'enfants ou de parents âgés tout en travaillant et qu'il leur soit difficile de se rendre aux séances de rééducation pendant la semaine. ☘

M'accordez-vous cette danse?

La danse sociale offre plus que du plaisir

par **Ylva Van Buuren** Illustrations par **Jori Bolton**



Apprendre la danse sociale changera votre vie – pour le mieux!

Avez-vous déjà rêvé de danser le tango sur les notes émouvantes de *Por una Cabeza*? Ou encore, le foxtrot pendant que Frank Sinatra chante *Fly Me to the Moon*?

La danse sociale n'est pas seulement une activité très agréable; c'est aussi une excellente façon de conserver la vitalité du corps et de l'esprit.

En bref, la danse sociale regroupe différents types de danses récréatives avec un partenaire, et peut inclure tout aussi bien la valse, le tango et le foxtrot, que des danses plus rythmées comme le cha-cha-cha, la rumba, le mambo et le East Coast Swing.

« Pour les débutants, l'essentiel est de danser sur une musique qu'ils aiment », indique Glen Michael, président et fondateur de la National Ballroom Academy à Thornhill, en Ontario.

« Vous n'avez pas besoin d'être en excellente forme; les instructeurs de danse tiendront compte tant de votre personnalité que de vos capacités physiques. »

Besoin d'un coup de pouce? Voici huit raisons d'apprendre la danse sociale.

TOUT LE MONDE PEUT DANSER

La danse sociale est une excellente activité pour tous les groupes d'âge, et en particulier pour les aînés. Si vous n'avez pas de partenaire de danse, aucun problème. À tour de rôle, les participants danseront avec un partenaire différent, et souvent, avec le professeur. Les personnes ayant un handicap physique peuvent aussi s'adonner à la danse. « Dans les cours de Dancing with Parkinson's, nous avons des participants en fauteuil roulant et avec déambulateur, et



nous pouvons modifier les danses pour qu'ils puissent les faire également assis », signale Mme Robichaud. Une personne en fauteuil roulant peut danser avec un partenaire debout, ou deux personnes en fauteuils roulants peuvent danser ensemble. Ce sont souvent les bras et le haut du corps qui créent les mouvements fluides de la danse.

EXERCICE PHYSIQUE

La danse est un excellent exercice musculaire et cardiaque. Elle contribue notamment à améliorer la force musculaire et la résistance osseuse avec un faible risque de blessure. « Les danseurs travaillent avec fluidité, une certaine amplitude des mouvements et avec coordination, ce qui contribue à améliorer la posture, l'équilibre et la motricité », explique Sarah Robichaud, ancienne danseuse et fondatrice et directrice générale de Dancing with Parkinson's. Cela peut contribuer à prévenir les chutes et autres accidents.

LE CERVEAU AU TRAVAIL

Selon M. Michael, « la danse fait davantage appel au cerveau que toute autre activité. Il y a le mouvement, la musique et la danse avec un partenaire. Vous apprenez des pas et vous vous déplacez en fonction de votre partenaire et des dimensions de la pièce, sans oublier vos propres im-

pressions artistiques de la musique. Toutes ces informations sont traitées dans le corps calleux, un ensemble de fibres nerveuses du cerveau, afin de créer la connexion corps-esprit ». Certaines recherches ont démontré que ce type de travail mental pouvait contribuer à prévenir les symptômes de la démence.

VENEZ TEL QUEL

« Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une paire de chaussures confortables et propres, de vêtements pas trop serrés, sans oublier votre sourire », indique Mark Read, professeur de longue date de danse sociale professionnelle au studio Joy of Dance à Toronto.

ACTIVITÉ SOCIALE

La danse sociale permet de se faire facilement de nouveaux amis. « Beaucoup de gens suivent des cours pour rencontrer d'autres personnes, explique M. Read. Et cet aspect de la danse est important, car nous avons tous besoin de contacts humains. »



POUR COMMENCER

- Suivez des cours privés. Pour trouver un studio, demandez des recommandations à vos amis, visitez les studios de votre quartier et effectuez des recherches en ligne. Mais attention : les cours privés peuvent être chers. Par exemple, le coût moyen à la National Ballroom Academy (nationalballroomacademy.com) est d'environ 70 à 90 \$ par leçon.
- Joignez-vous à un cours de danse sociale en groupe. Des studios de danse comme Joy of Dance (joyofdance.ca) et la National Ballroom Academy proposent des cours, tout comme les programmes de loisirs des municipalités et des villes. Par exemple, la ville de Toronto propose des cours de danse sociale (tinyurl.com/2ypjapd6) aux aînés. Les cours en groupe commencent généralement à environ 15 \$ par séance.
- Contactez des organismes spécialisés comme Dancing with Parkinson's (dancingwithparkinsons.com). « Nous offrons des possibilités d'activité physique et de contacts sociaux dans un contexte artistique, inclusif et agréable », explique Mme Robichaud. Il existe des cours quotidiens gratuits en ligne et des cours en personne dans toute la région du Grand Toronto. (Dancing with Parkinson's est actuellement en expansion dans d'autres provinces.)
- Suivez un cours de danse sociale en ligne. Effectuez vos recherches pour vous assurer que le cours correspond à ce que vous voulez et renseignez-vous sur son coût.

COMBATTRE LE STRESS

« Lorsque les portes du studio se referment, vous entrez dans un autre monde, ajoute M. Read. Pour danser et apprendre à danser, il faut être dans le moment présent et ne pas penser à autre chose. »

AMUSANT

« Même s'il faut prendre le temps d'apprendre, indique M. Read, je mise beaucoup sur le rire. Je dis à tout le monde d'ignorer ce que les autres font ou pensent; faites-le pour vous, et amusez-vous! » En prime : certains studios organisent des soirées dansantes où les membres peuvent inviter leurs amis.



DÉCOUVERTE DE SOI

« La danse est un voyage d'exploration intérieure, ajoute M. Michael. Les gens passent un bon moment, mais il s'agit aussi d'apprendre sur soi-même, de voir ce que l'on peut accomplir ou non et de profiter de cette expérience. »

Pourquoi vous avez besoin d'un coach santé

Un coach peut faire toute la différence entre atteindre vos objectifs ou abandonner

par **Brooke Smith**



Vous voulez vous améliorer au

tennis? Vous pourriez retenir les services d'un coach. Vous cherchez des conseils de vie ou de carrière? Là aussi, un coach de vie pourrait vous aider.

Vous pourriez aussi estimer que votre médecin de famille est un coach, car il vous fournit des conseils de santé; cependant, selon le *Medscape Physician Compensation Report 2016*, la plupart des personnes interrogées ont déclaré que leurs visites avec leur médecin se limitaient à une durée de 13 à 16 minutes.

Dans ce contexte, un coach santé s'impose peut-être.

Mais de quoi parle-t-on au juste?

Un coach santé est à la fois un guide et un partenaire. Son rôle consiste à vous aider à intégrer des changements à votre style de vie pour améliorer votre santé

mentale et physique. Ces coaches mettent généralement l'accent sur la nutrition, l'exercice, le sommeil, le tabagisme, le stress et la gestion du temps.

« Le coach santé veut aider la personne à associer ses connaissances – et à combler les lacunes sur ce qu'elle ignore – à ses actions », explique Marvin Nixon, certifié par le National Board for Health & Wellness Coaching (NBHWC) et basé à Toronto. « L'objectif est de parvenir à ce que ces actions deviennent des comportements, puis des habitudes en vue de mener une vie plus saine. »

Pourquoi un coach santé?

Il est parfois difficile de cheminer seul. « Beaucoup de gens ont besoin d'aide pour se concentrer et se motiver, soutient Jocelyn Hill, également de Toronto et certifiée par le NBHWC. Même si vous

savez quoi faire, ces connaissances n'aident pas beaucoup; autrement, les résolutions du Nouvel An auraient beaucoup plus de succès. »

Elle a raison. Un sondage publié en 2016 indique que parmi les 41 pour cent d'Américains qui prennent des résolutions en début d'année, au terme des douze mois, 9 pour cent seulement estiment avoir réussi à les tenir. Ces statistiques sont probablement comparables au Canada.

Les coaches santé peuvent aussi vous aider avec la baisse de motivation qui survient inévitablement lorsque vous faites seul de tels changements. « Les gens ne sont pas prêts à affronter les revers, ajoute Mme Hill. Ils n'y sont pas préparés. Un coach santé compétent peut aider les gens durant ces périodes d'insuccès et leur redonner la motivation nécessaire. »

« Je n'irai pas m'entraîner au gym, alors très bien, n'y allez pas. Que pouvez-vous faire d'autre? »

Marvin Nixon

Quels sont les avantages?

« Beaucoup de personnes font appel à un coach santé à titre préventif, pour se sentir mieux et améliorer leur apparence », continue M. Nixon. Une étude américaine a constaté que les participants ayant consulté un coach santé pendant trois mois ont vu leur état de santé s'améliorer de façon significative, notamment en ce qui concerne leurs tension artérielle, taux de cholestérol, poids corporel et condition cardiovasculaire.

Sur quoi portent leurs conseils?

Tout ce qui concerne la santé peut être abordé : perdre du poids, faire de l'exercice, manger sainement, mieux dormir.

Mais n'oubliez pas que c'est vous le maître, pas le coach santé. « Le client se connaît, il connaît son corps, il sait ce qu'il aime et ce qu'il déteste, indique M. Nixon, qui est aussi entraîneur personnel. Ma seule expertise est de favoriser les conditions pour un changement dans le comportement, la nutrition, le sommeil et l'exercice. Si vous me dites : "Je n'irai pas m'entraîner au gym", alors très bien, n'y allez pas. Que pouvez-vous faire d'autre? »

Comment fonctionne le coaching santé?

En général, vous rencontrez votre coach (en ligne ou en personne) une fois par semaine pendant une heure, sur une période allant de trois à cinq mois. Le coach est là pour écouter, fournir des informations et des options, et vous aider à atteindre vos objectifs de santé.

De quelle autre façon peuvent-ils aider?

Vous n'avez pas le temps de préparer un repas santé ou d'aller au gym? Les coachs

santé adaptent des solutions à votre vie.

« Une partie de mon travail consiste à vous faciliter la tâche, à trouver des solutions qui conviennent à votre horaire chargé », explique Donna Druzic, coach holistique en santé basée à Kingston, en Ontario.

Le coach peut aussi vous aider à faire le tri dans les innombrables informations trouvées en ligne. « Nous donnons des informations très ciblées, déclare Mme Druzic. C'est ce que les gens recherchent. Nous vivons dans un monde en ébullition, et si vous faites des recherches sur Google, vous serez vite dépassé. »

Combien ça coûte?

La plupart des coachs santé vendent un forfait de séances, au lieu de séances individuelles. « Tout dépend du coach et de sa façon de travailler, explique M. Nixon. Je ne vends pas des séances, je vends cinq mois. Mon programme de coach santé dure cinq mois, car c'est le temps requis pour vraiment constater des changements. »

Les prix varient entre 100 et 150 \$ par séance; des réductions peuvent être accordées pour les achats en bloc.

Quel type de formation possèdent les coachs santé?

Mme Hill a suivi sa formation à l'Université Duke en 2014-2015, puis s'est qualifiée pour passer l'examen du NBHWC en 2017. Concernant sa formation, elle soutient qu'il n'y avait « absolument rien de comparable au Canada [à l'époque] ».

À Toronto, l'Université York propose désormais un certificat professionnel de coach santé. Selon le site Web de l'Université York, ce certificat est le premier et le seul programme de formation approuvé par le NBHWC au Canada. Après avoir obtenu ce certificat, les personnes peuvent demander à passer

l'examen du NBHWC.

Selon M. Nixon, le NBHWC « est le seul groupe qui fixe des normes et des limites au niveau international. Il est important qu'un coach santé comprenne les fondements de la santé, mais aussi qu'il respecte ses limites et ne s'aventure pas vers les conseils ou les avis médicaux. Le NBHWC contribue vraiment à définir le champ d'application de la pratique ».

À la recherche d'un coach santé? Posez-vous les questions suivantes pour vous assurer de trouver le meilleur :

- Où avez-vous suivi votre formation? Détenez-vous le titre de compétence du NBHWC? Possédez-vous d'autres compétences ou formations?
- Combien d'années d'expérience avez-vous?
- Proposez-vous une consultation ou un appel à titre gracieux? « Cela dure généralement de 15 à 20 minutes, et c'est une excellente façon de voir si le coach vous convient », dit Mme Hill.
- Avec quelle clientèle travaillez-vous? Selon Mme Hill, certains coachs se spécialisent dans la perte de poids, l'épuisement professionnel, la ménopause ou l'ostéoporose, par exemple.

Comment dénicher un coach santé?

Contactez l'un de ces deux instituts renommés pour trouver un coach dans votre région :

- Health Coach Institute
healthcoachinstitute.com
- National Board for Health & Wellness Coaching
nbhwc.org

A stylized graphic featuring a central white circle containing text. The background is a vibrant green, with a large pink sunburst shape radiating from the center. The sunburst is composed of various shades of pink and magenta. Below the sunburst are several overlapping, scalloped-edged shapes in shades of purple, lavender, white, and light green, resembling clouds or waves. The overall design is modern and colorful.

focus sur l'avenir

Tirer des leçons de la vie
par **Stuart Foxman**

En vieillissant, sur quoi pouvons-nous compter pour nous sentir bien?

Voilà ce que deux psychologues de Chicago ont tenté de découvrir en testant 300 personnes âgées de 60 à 89 ans. Ces chercheurs ont constaté que celles et ceux qui étaient en mesure d'apprécier les leçons de la vie étaient plus satisfaits et plus susceptibles de considérer cette étape comme une période de croissance. Ayant des perceptions positives, ces personnes avaient tendance à « considérer l'âge adulte avancé comme une période d'apprentissage et d'engagement soutenu », ont écrit les auteurs de l'étude publiée en 2019 dans la revue *Aging & Mental Health*.

Les leçons de la vie nous façonnent et nous réconfortent. On peut retracer leur impact en regardant derrière nous et s'en inspirer pour continuer. Nous avons parlé à trois membres de RTOERO qui se sont penchés sur les leçons apprises au fil de leur vie, qui les ont guidés et qui les aident maintenant à planifier les prochaines étapes de leur cheminement.

PHOTO : GRACIEUSITÉ DE CHRISTINE BREThERICK



Christine Bretherick, à gauche, avec Hariett Madigan, fondatrice de Living Fit, un programme pour les aînés. Ces œuvres artistiques sont tirées du projet intergénérationnel Poppy at The Village de Canadore College.

Leçon de vie : Quand il n'y a pas de chemin, construisez-en un Christine Bretherick (District 31 Wellington)

Christine Bretherick est originaire d'une petite ville du Pays de Galles appelée Burry Port. L'endroit est célèbre pour avoir été en juin 1928 le lieu d'atterrissage de l'avion transportant Amelia Earhart depuis Terre-Neuve – le premier vol transatlantique effectué par une femme.

La ville a érigé un monument à la mémoire de cette pionnière, et Bretherick adore une citation de la légendaire aviatrice : « Certains d'entre nous ont déjà en eux de superbes pistes de décollage. Si c'est votre cas, envollez-vous! Dans le cas contraire, il vous incombe de prendre une pelle et d'en construire une pour vous et ceux qui suivront. » [traduction]

Mme Bretherick avait enseigné pendant un an à Londres, en Angleterre, mais de retour au Pays de Galles, elle ne trouvait pas de travail. Elle et son mari décidèrent donc de venir au Canada pendant trois ans. Elle est arrivée ici à 23 ans, par un jour glacial de janvier 1976. À l'aéroport de Toronto, « l'entrée de l'aire d'attente pour les bagages était gelée », se souvient-elle.

Elle a enseigné pendant les cinq années suivantes et s'est arrêtée à la naissance de la première de ses trois filles. Mme Bretherick est retournée à l'université lorsque sa fille aînée fut âgée de neuf mois, pour étudier l'anglais un cours à la fois. Elle a obtenu son diplôme en 1989 et est retournée enseigner à Guelph, où la famille vivait maintenant.

À plusieurs reprises, Mme Bretherick a dû construire sa propre piste de décollage. Le jour de l'obtention de

« J'ai dû me mobiliser en faveur d'Andrea, car je n'obtenais pas de réponses. Toute cette histoire m'a donné la confiance nécessaire pour frapper à n'importe quelle porte. »

Christine Bretherick

son diplôme universitaire, elle a appris que son mari avait une liaison avec une voisine. Elle trouva rapidement une maison à louer pour elle et ses enfants. Un an plus tard, à la recherche d'un compagnon, Mme Bretherick a placé une annonce dans le journal. Elle rencontra quelqu'un avec qui elle est en couple depuis.

Un défi bien plus grand est survenu lorsque sa fille cadette, Andrea, alors âgée de 10 ans, s'est évanouie dans une piscine lors d'une sortie scolaire et dut être réanimée. La cause, inconnue à l'époque, était une arythmie cardiaque congénitale. Au début, un neurologue a dit à Mme Bretherick qu'elle était simplement une mère trop anxieuse. Il a fallu 18 mois pour diagnostiquer correctement le problème d'Andrea et le corriger avec un stimulateur cardiaque.

« J'ai dû me mobiliser en faveur d'Andrea, car je n'obtenais pas de réponses. Toute cette histoire m'a donné la confiance nécessaire pour frapper à n'importe quelle porte. »

Récemment, Mme Bretherick a frappé à d'autres portes lorsqu'elle a pris un nouveau départ en déménageant de Guelph à Callander, en Ontario, pour être près de ses enfants. Elle a saisi l'occasion pour faire du bénévolat au Callander Bay Heritage Museum et en aidant les élèves à créer une série de peintures que le musée a exposées. Aujourd'hui, elle est bénévole au Village du Canadore College, un établissement pour les aînés, afin de promouvoir les arts.

Notre chemin de vie peut suivre des tours et des détours. Parfois, il n'existe même pas. En pareil cas, Mme Bretherick reste prête. « J'ai toujours ma pelle », dit-elle.

Leçon de vie : Viser les progrès et responsabiliser les autres

Brice Balmer (District 11 Waterloo Region)

À l'obtention de son diplôme en 1966 au Bluffton College, une école mennonite de sa ville natale de Bluffton, dans l'Ohio, Brice Balmer savait quelle serait sa prochaine étape importante. Un poste d'enseignant l'attendait à Columbus, la capitale de l'État, à 150 km de là. Mais le Mennonite Central Committee, une agence de secours et de paix, envoya

d'abord M. Balmer à Atlanta pour l'été.

Là-bas, il travailla dans un centre communautaire et une école secondaire, étant la seule personne blanche dans une communauté noire. De retour dans l'Ohio, il enseigna dans une école réservée aux Blancs. « J'avais l'impression de vivre dans deux pays différents, ce qui suscita énormément de confusion dans mon esprit », se souvient-il.

M. Balmer se posait de nombreuses questions sur la ségrégation, les préjugés et la signification d'être un Américain. Il déménagea à Cincinnati pour travailler pour un programme de lutte contre la pauvreté et enseigner à de jeunes femmes qui avaient décroché de leurs études. Désireux d'en faire plus, il entra au séminaire pour suivre la quête de sa vie : « la recherche de la justice et de l'équité ».

Pendant les sept années suivantes, M. Balmer travailla dans une paroisse urbaine à Denver. Il déménagea à Kitchener en 1979 pour se rapprocher de sa famille dans l'Ohio et de celle de sa femme en Ontario. M. Balmer a longtemps été le co-pasteur de la First Mennonite Church de Kitchener. Pendant 24 ans, il a aussi été le directeur de l'aumônerie de la House of Friendship, qui vient en aide aux résidents de la région de Waterloo ayant besoin de nourriture, de logement, de ressources communautaires ou de traitement de la toxicomanie.

M. Balmer a également fait partie des facultés du Waterloo Lutheran Seminary, du Anabaptist Mennonite Biblical Seminary (en Indiana), du Renison University College (affilié à l'Université



Brice Balmer avec des étudiants à Qom, en Iran, où il a enseigné au niveau supérieur à des imams préparant leur maîtrise et leur doctorat.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE BRICE BALMER

de Waterloo) et de la Faculté de travail social de l'Université Wilfrid Laurier.

Au cours de sa carrière, il s'est senti attiré par les personnes marginalisées. Il a beaucoup travaillé dans le domaine du traitement des dépendances et s'est intéressé de près à l'aide sociale et au logement, notamment aux effets de l'absence de domicile fixe à long terme sur la santé mentale, la dépendance et la guérison. Il a également œuvré auprès de personnes souffrant de handicaps physiques (en contribuant à la création d'un centre de vie autonome), de réfugiés et de personnes vivant dans la pauvreté.

Auparavant, M. Balmer était aussi directeur général de l'Interfaith Social Assistance Reform Coalition. Aujourd'hui à la retraite, il est bénévole auprès des services sociaux musulmans de la région de Waterloo.

Lorsque les manifestations du mouvement Black Lives Matter ont éclaté à l'été 2020, M. Balmer a écrit un article d'opinion pour le *Waterloo Region Record*. L'auteur y évoquait ses expériences à Atlanta et à Cincinnati où il avait observé des inégalités, et se disait reconnaissant que celles-ci ont incité celui qu'il appelle un « homme blanc privilégié » à se mettre en quête de progrès.

Le désir de permettre à des personnes confrontées à toutes sortes de difficultés de s'assumer reste le fil d'Ariane de toute sa vie. « Je travaille fort pour aider les gens, pour cheminer avec eux, afin qu'ils puissent avoir une vie satisfaisante et s'intégrer à la société autant qu'ils le désirent », conclut M. Balmer.

Leçon de vie : Ne jamais cesser d'explorer

Brian Middleton
(District 47, Vancouver Island)

Qu'il travaille sur des toiles traditionnelles ou, plus récemment, sur des peintures numériques, Brian Middleton est fasciné par l'art depuis 50 ans. « Personnellement, je vois l'art comme une occasion sans fin d'explorer, de découvrir, d'expérimenter et de créer quelque chose qui n'existait pas auparavant », résume-t-il.

Bien que la peinture ait été son passe-temps, la joie de rechercher et d'apprendre est aussi ce que tout enseignant essaie d'inculquer à ses élèves. C'est ce que M. Middleton a fait tout en enseignant le français, l'art et l'anglais langue seconde à Toronto, Brantford et Guelph.

Son cheminement vers l'enseignement et l'art n'était pas planifié. En 1972, il étudiait l'histoire et le français à l'Université York, songeant à peut-être faire carrière dans la fonction publique, lorsqu'il décida de participer à un échange en France. L'art était partout autour de lui. Pendant son séjour à l'étranger, M. Middleton a visité le Jeu de Paume à



Ci-dessus : Brian Middleton lors d'un atelier de peinture numérique à Opus Art Supplies en 2014. À droite : Brian et son partenaire, Carl McLuhan, à Carlisle en Ontario en 1979, peu après avoir commencé son apprentissage avec Gerard Brender à Brandis.



Paris, le musée du Prado à Madrid et l'atelier de Paul Cézanne à Aix-en-Provence, la ville où il étudiait.

Un déclic est alors survenu. Jusque-là, M. Middleton était très concentré sur ses études. « J'étais un excellent étudiant. Tous mes efforts visaient la réussite dans mes études. Ce fut ma première occasion de réfléchir à ce que je voulais faire d'autre dans la vie. À un moment, je me suis dit : 'je crois pouvoir peindre'. Je n'avais aucune formation, juste un désir énorme. C'était fou, un changement complet de direction, et je n'arrêtais pas d'y penser. »

C'est en commençant à dessiner qu'il découvrit qu'il avait un certain talent. De retour à Toronto, M. Middleton suivit des cours d'art le soir. Après l'Université York, il fut accepté à l'Université de l'École d'art et de design de l'Ontario.

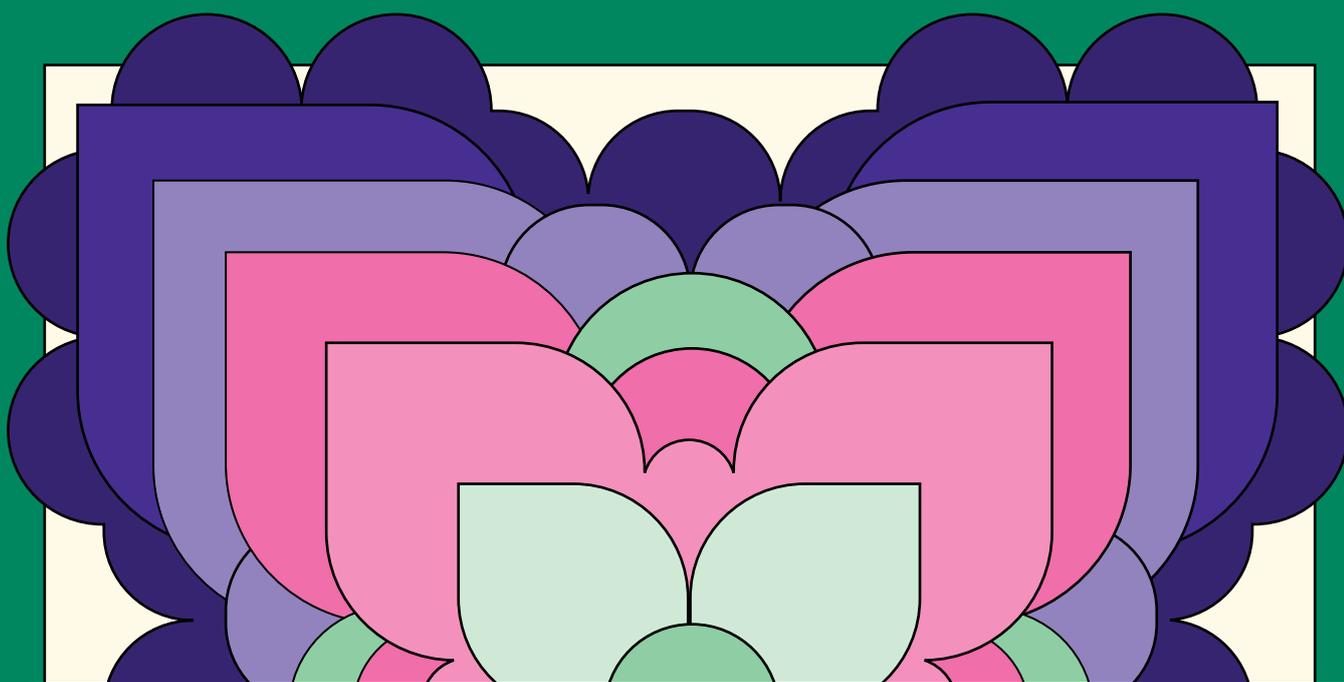
Diplôme en poche, M. Middleton travailla comme apprenti chez un graveur sur bois, fit de petits boulots et donna aussi quelques cours. Par l'entremise de son futur mari, un enseignant, il saisit l'occasion d'enseigner la calligraphie aux adultes lors de cours du soir. M. Middleton retourna à l'université à l'âge de 32 ans pour devenir enseignant, une profession qu'il trouvait valorisante et dans laquelle il fit carrière à plein temps pendant 25 ans.

M. Middleton se souvient s'être demandé, quand il était dans la vingtaine, ce qu'il voulait faire de sa vie. Gagner de l'argent ne pouvait pas être le seul but. Il réalisa qu'il avait besoin d'être en contact avec les gens et de partager ses passions. Que ce soit comme artiste ou enseignant, il s'exprime. « Quelque chose d'authentique survient au contact des autres », constate-t-il.

À la retraite, il travaille sur ses propres œuvres artistiques et organise des ateliers de peinture numérique pour les adolescents et les adultes. L'apprentissage et la créativité ont beaucoup en commun. Pour M. Middleton, c'est là l'occasion de s'épanouir et de tracer son chemin. C'est le plaisir d'explorer. « Personnellement, l'art est plus une affaire de processus. Et la vie est un long processus. Si vous y travaillez suffisamment, vous pouvez créer quelque chose qui porte votre signature. »



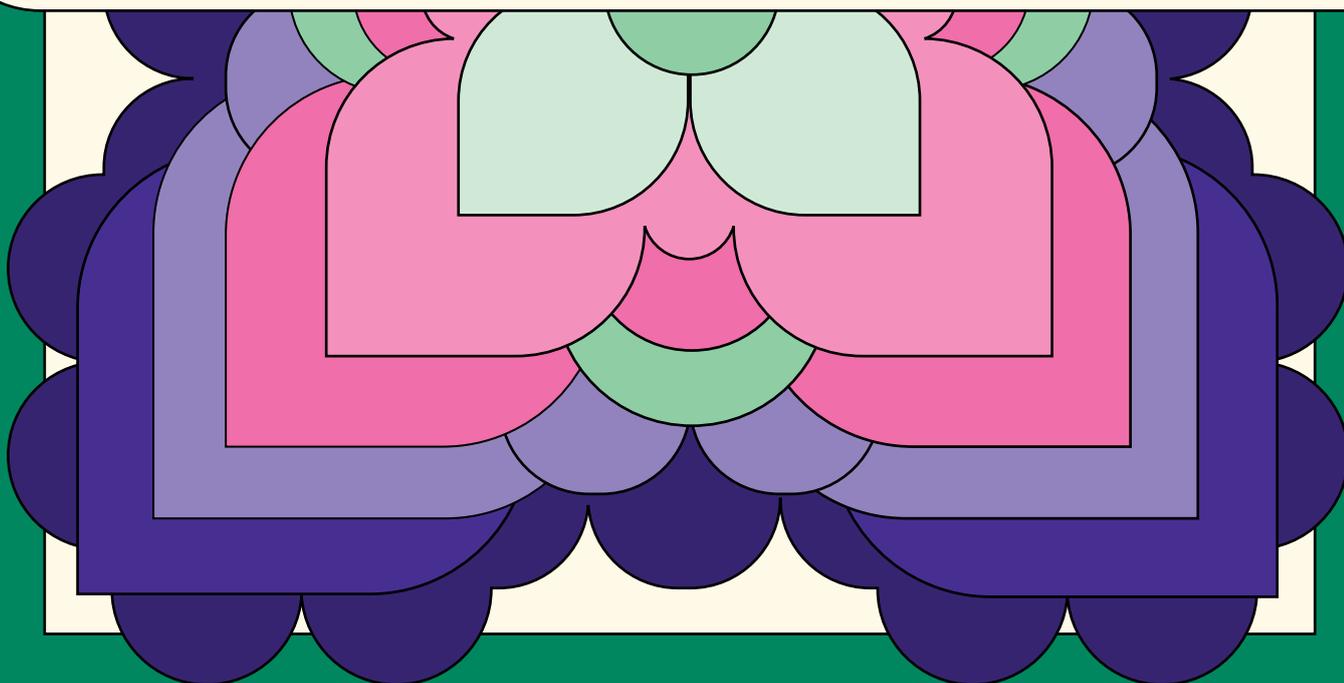
Brian Middleton



Le pouvoir du mentorat

À votre tour d'ouvrir des portes, multiplier les occasions,
développer les communautés

par **Sue Horner**



Betty Ann Colquhoun (District 11, Waterloo Region) ne se considère pas comme une mentore. Elle est seulement une enseignante retraitée qui aime les langues et qui aide les étudiants du Salvador à pratiquer leur anglais pendant qu'elle-même apprend l'espagnol.

Mais « l'aide » qu'elle fournit va au-delà des rêves les plus fous de Mme Colquhoun.

Après sa retraite en 2002, Betty Ann Colquhoun s'est portée bénévole pour une organisation qui proposait l'apprentissage de l'anglais au Salvador. Lorsque l'organisation a fermé ses portes, les enfants de Mme Colquhoun l'ont incitée à prendre la relève et à poursuivre le travail. Ils ont mis sur pied CanTeach Connections (canteachconnections.org) pour fournir des partenaires linguistiques aux étudiants de ce pays.

Au total, ces interlocuteurs bénévoles ont passé plus de 800 heures en 2021 à parler individuellement aux étudiants. Grâce à leur nouvelle connaissance de l'anglais, de nombreux étudiants ont décroché des emplois sûrs et bien rémunérés dans des centres d'appels et d'autres endroits nécessitant des compétences linguistiques, et sont fiers de contribuer au revenu de leur famille.

En janvier 2022, CanTeach a ajouté un volet virtuel pour les Salvadoriens qui enseignent l'anglais. À la fin de l'année, les bénévoles avaient cumulé environ 300 heures de conversation avec eux.

« J'étais sur place en août 2022 et j'ai pris un café avec certains des enseignants, raconte Mme Colquhoun. Ils étaient déjà compétents et, à bien des égards, n'avaient pas besoin du programme, mais leur confiance s'est beaucoup accrue et c'est ce qui a fait toute la différence. Pourtant, j'ai été étonnée qu'ils me considèrent comme une mentore. »

Les mentors jouent un rôle décisif en partageant leurs connaissances, leur expérience, leurs conseils et leurs encouragements. Un mentor va souvent aider une personne possédant moins d'expérience ou plus jeune à développer et à atteindre des objectifs de carrière ou de vie. Cet accompagnement peut aussi permettre à des collègues de perfectionner leurs compétences et d'améliorer leurs performances, comme l'a fait Mme Colquhoun avec les professeurs d'anglais au Salvador.

Le mentorat peut changer des vies, soutient Mentor Canada, une coalition d'organisations offrant une démarche d'accompagnement aux jeunes au Canada. Un sondage de Mentor Canada effectué en 2021 a démontré que les jeunes bénéficiant de l'aide de mentors étaient deux fois plus susceptibles d'avoir terminé leurs études secondaires que leurs collègues sans mentor. Ils étaient 95 pour cent plus susceptibles d'avoir poursuivi leurs études et deux fois plus enclins à ressentir un sentiment d'appartenance à leur communauté.

L'Université métropolitaine de Toronto (anciennement Ryerson) a compris depuis longtemps le pouvoir des mentors, comme en témoigne son programme Tri-Mentoring (trimentorat) instauré en 2001.

« Les conseillers pédagogiques avaient constaté que



Betty Ann Colquhoun, assise à gauche, avec des enseignants du programme d'apprentissage de l'anglais.

certains groupes d'étudiants qui avaient été admis à l'université avaient du mal à y rester, explique Jennifer Barcelona, qui dirige le programme. Nous espérons que chaque étudiant inscrit à notre université éprouve un sentiment d'appartenance et ne soit pas contraint de laisser son identité derrière lui. »

Le programme de trimentorat associe les étudiants de trois façons différentes : le mentorat entre pairs associe les étudiants de première et de deuxième année pour faciliter la transition à l'université; le mentorat de groupe aide les Noirs, les LGBTQ2I, les Asiatiques de l'Est et du Sud-Est, les Autochtones et d'autres groupes à entrer en contact et à partager leurs expériences; quant au mentorat professionnel, il associe les étudiants de troisième année à des professionnels de l'industrie pour leur fournir un aperçu du monde du travail.

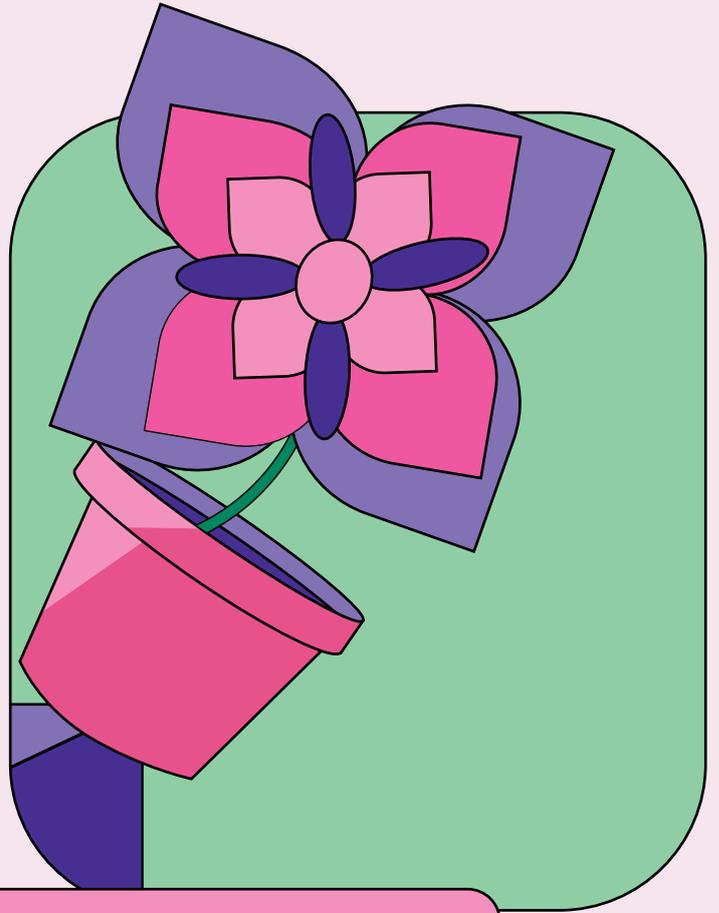
Lors de sa première année d'existence, le programme a créé 60 mentorats. Au cours des 21 dernières années, plus de 30 000 étudiants ont été ainsi encadrés.

De plus, les étudiants mentorés ne sont pas les seuls à bénéficier d'un tel accompagnement.

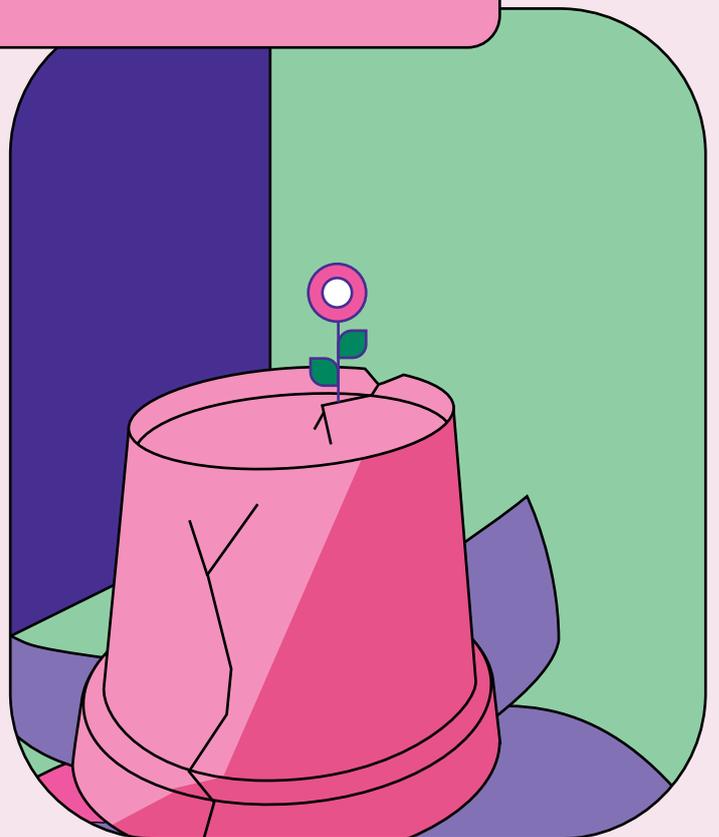
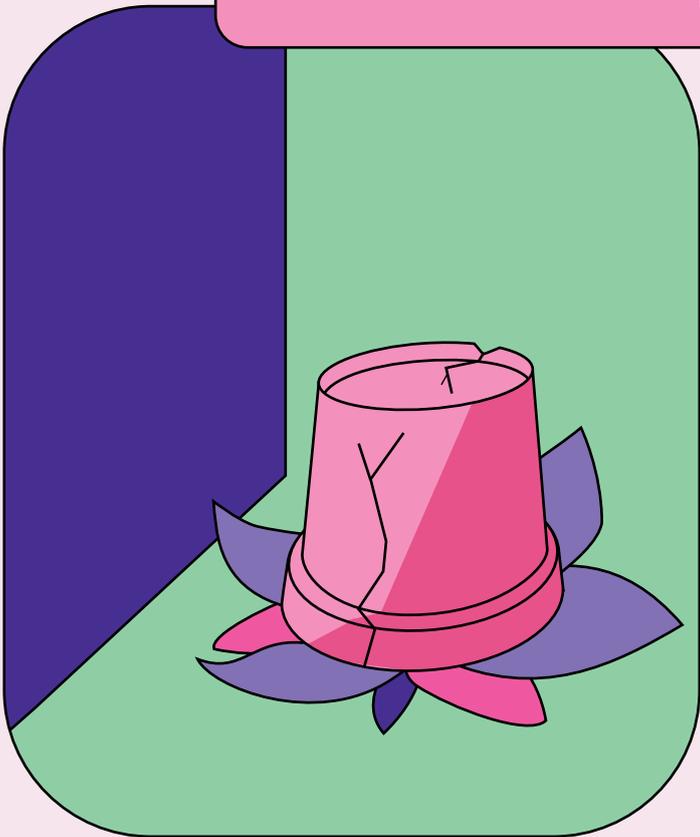
L'expérience du trimentorat s'est avérée tellement positive qu'au moins 80 pour cent des mentors sont eux-mêmes d'anciens étudiants mentorés. « Les diplômés de notre programme sont toujours prêts à donner de leur temps comme mentors ou conférenciers invités », explique Mme Barcelona.

Mentor Canada a aussi constaté que les jeunes ayant bénéficié de l'appui d'un mentor avaient deux fois plus tendance à être eux-mêmes intéressés par le mentorat que les autres.

Quant à Mme Colquhoun, elle ajoute « j'aime beaucoup le temps passé avec les étudiants et les enseignants au Salvador. Le travail m'a vraiment donné un objectif pendant la COVID-19, en plus de me permettre d'apprendre assez d'espagnol pour pouvoir écrire un courriel et suivre les cours en classe ». 🌐



Je ne l'ai pas vu venir



Laisser tomber ce qui est prévu pour
libérer le potentiel de ce qui est

par **Alison LaMantia**

Dans la vraie vie, les histoires sont parsemées de rebondissements, pas vrai? Des pertes tragiques, des maladies et des accidents, une arrivée d'argent inattendue, une infidélité, un amour trouvé et perdu, des enfants handicapés...

Peu importe le soin que nous prenons à planifier le présent et l'avenir, la vie est ainsi faite que l'on est confronté, tant sur le plan physique qu'émotionnel, à des situations dans lesquelles nous n'avions certainement pas prévu de nous retrouver.

Et si nos expériences de vie sont personnelles, le simple fait de vivre un changement est presque universel. La vie nous malmène de toutes sortes de façons, certaines pires que d'autres, et souvent de manière incompréhensible. Si nous prêtons attention à ces expériences et les saisissons, elles peuvent être la source de nouvelles possibilités d'apprendre, de grandir et parfois de vivre une vie plus riche que ce que nous avions cru possible.

Voici les témoignages de trois membres de RTOERO qui racontent comment ils ont saisi au vol les imprévus qui se sont présentés dans leur vie.



Alors dans la vingtaine, Chandra LaFitte (District 16, City of Toronto) était en voyage sur la route lorsque des résultats de tests médicaux l'ont rattrapée.

Elle ne se sentait pas bien, et les médecins croyaient qu'elle pouvait être en phase terminale.

« Cela m'a profondément secouée, raconte Mme LaFitte. À 22 ans, on n'a ni la maturité ni la clairvoyance nécessaires pour voir la vie, et une situation comme celle-là vient bousculer vos priorités. »

Mme LaFitte avait des projets. Cependant, le fait d'avoir dû affronter la peur de mourir avant de pouvoir les réaliser a contribué à façonner son approche face à la vie. « J'ai réalisé qu'on peut planifier tout son avenir, mais qu'il peut s'écrouler subitement », explique-t-elle.

Par conséquent, elle a appris à ne pas trop s'accrocher à ses plans ni à ses objectifs. « Si je les atteignais, tant mieux. Sinon, ce n'était pas une déception ni la fin du monde, dit-elle. La leçon la plus difficile à retenir a été de savoir comment échouer et comment réagir quand cela se produit. »

Mme LaFitte a aussi reconnu la nécessité de modifier ses plans. Elle avait toujours voulu passer du temps à l'étranger et avait demandé à participer à des échanges, mais en vain. Après avoir cessé d'enseigner à plein temps (elle n'aime pas le mot « retraite »), elle a saisi l'occasion de vivre au Royaume-Uni et a travaillé à l'Université de Sheffield comme aide-

enseignante, une expérience qu'elle a adorée.

Même si Mme LaFitte compte des réussites notables à son actif, notamment en ayant récemment obtenu son doctorat en théologie, l'expérience de vie collective prime sur les gains individuels.

« Les gens ont été merveilleux tout au long de ma vie, raconte-t-elle. Vous découvrez que vous n'êtes pas une superfemme, et vous devenez plus réaliste au sujet des autres. Si ça peut m'arriver, ça peut être le cas pour n'importe qui. Alors, pensons aux autres et aux démons, aux maladies ou aux faiblesses auxquels ils sont confrontés. »

Lorsque John Rager (District 51 Echo) a rencontré Claude Mathieu il y a environ un an, il a décidé d'être sincère avec elle.

M. Rager avait récemment perdu sa femme, Barbara, atteinte de la maladie de Parkinson, après s'être occupé d'elle pendant plus de deux décennies. Après sa mort, il a passé beaucoup de temps à réfléchir à leur vie commune, et les fermetures en raison de la pandémie ont fait en sorte qu'il n'y avait pas beaucoup de distractions autour de lui.

Il a commencé à se percevoir, lui et sa défunte épouse, plus clairement sur le plan individuel – et à pardonner.

« Tout ce que je n'avais jamais dit à ma femme parce que j'étais gêné et honteux, j'ai fini par l'accepter, et la peur m'a quitté », dit-il. Sa vulnérabilité n'a pas effarouché Claude Mathieu. Au contraire, elle a été à l'écoute et ils se sont rapprochés : ensemble, ils suivent des cours, font de l'entraînement physique et vont à des concerts. M. Rager dit avoir l'impression qu'ils se soutiendront mutuellement pour le reste de leur vie.

Le don de l'acceptation de soi est source de gains.

« Nous croyons parfois, de façon simpliste, que le plaisir est souhaitable et que la douleur est mauvaise. Mais dans les faits, on peut apprendre beaucoup de certaines situations éprouvantes », explique M. Rager. Confronté à la douleur de la maladie et de la mort de son épouse, M. Rager a

pu faire un retour sur soi et reconnaître comment le passé a contribué à façonner l'être qu'il est devenu aujourd'hui – son moi le plus authentique.

« Pensez à vous-même, à votre vie et aux choses que vous aimeriez ne pas avoir faites. Pardonnez-vous. Trouvez un moyen de lâcher prise. Soyez aussi honnête avec vous-même que vous le pouvez. Et permettez-vous de profiter du reste de votre vie », conseille-t-il.

Claude Mathieu et John Rager dans un cours d'art ensemble.

John Rager et Claude Mathieu en vacances à la Barbade.



« Vous pouvez rester à la maison et vous apitoyer sur votre sort, ou bien sortir et vous impliquer socialement. »

Dave Giles



Dave Giles et son épouse Darlene, lors d'un événement de RTOERO.

Chaque semaine, Dave Giles (District 41 Elgin) conduit des personnes atteintes du cancer à leurs traitements. Il est bénévole pour la Société canadienne du cancer, un rôle qu'il assume depuis le décès de sa femme Diane en raison de cette maladie, après 37 ans de mariage.

« Vous pouvez rester à la maison et vous apitoyer sur votre sort, ou bien sortir et vous impliquer socialement », dit M. Giles. Le bénévolat est sa façon de se rapprocher des autres.

Mais c'est un contact sur Facebook qui l'a pris au dépourvu, de la meilleure façon qui soit. Une demande d'amitié est venue de Darlene Dorey, un nom resté gravé dans son cœur. Dave et Darlene s'étaient fiancés au début des années 1970, avant de prendre des chemins différents.

Ils ne s'étaient pas revus depuis leur séparation, et Mme Dorey s'était elle aussi mariée, mais son union avait récemment pris fin.

Aujourd'hui, M. Giles et Mme Dorey vivent ensemble et font des projets d'avenir.

M. Giles a beaucoup de raisons de revenir sur sa vie, notamment quant à sa sécurité financière qui lui permet de poursuivre ses champs d'intérêt. « Notre rente nous apporte une grande sécurité. Je suis reconnaissant à la vie de m'avoir aussi bien traité. On n'a pas à chercher très loin pour trouver des gens dont la situation est pire que la vôtre. »

CONSEILS D'UN COACH DE VIE

Depuis plus d'une décennie, Sue Maitland, une coach de vie certifiée en Colombie-Britannique, aide les gens à faire des transitions inspirées. Voici ses conseils pour faire face à un changement inattendu :

- Donnez-vous le temps d'absorber ce qui s'est passé. Face à la perte d'un être cher, d'un emploi ou d'une opportunité qui ne s'est pas matérialisée, comprenez que vous aurez besoin de temps pour surmonter votre peine.
- Reconnaissez que les conseils de vos amis et de votre famille constituent leur point de vue personnel fondé sur leurs expériences, leurs croyances et leurs valeurs. Ce qu'ils feraient dans votre propre situation pourrait ne pas vous convenir.
- Essayez de rester en contact avec d'autres personnes de votre vie qui ont une influence positive et qui peuvent vous soutenir et vous encourager.
- Prenez le temps de clarifier vos priorités. Elles peuvent avoir changé.
- Évitez de trop vous impliquer pour occuper votre temps. Alignez vos nouveaux engagements sur vos priorités, vos valeurs et vos champs d'intérêt.
- Créez une vision de ce que vous voulez pour votre prochaine étape de vie et fixez-vous un ou deux objectifs avec des dates réalistes et un plan pour les atteindre.
- Appréciez le fait que cette transition inattendue vous offre l'occasion d'apporter des changements positifs dans votre vie. Les choses seront différentes, et après avoir pris le temps de réfléchir et d'envisager un nouvel avenir, vous pourriez constater qu'une foule de possibilités nouvelles et intéressantes sont à votre portée.

Sue Maitland a transformé son programme de coaching individuel à succès en un atelier intitulé « What's Important to Me NOW? » (en anglais seulement), afin d'aider les gens à découvrir leurs principales priorités. Pour en savoir plus, consultez son site Web à l'adresse suemaitland.com. ☺

Ce que j'ai appris de la vie

Mon parcours personnel
et les leçons tirées

par **Bernice Marsland**
(District 37 Oxford)

Il y a quelques années, j'ai lu cette citation de Maya Angelou : « Quand on sait mieux, on agit mieux. »

Cette pensée m'a fait réfléchir.

Plus on sait, plus on grandit. Cette connaissance vient parfois d'une expérience, ou bien d'une pensée enfouie dans notre subconscient et qui remonte à la surface pour nous changer au passage. C'est un peu comme essayer de trouver les trois ou quatre derniers mots dans une grille de mots croisés – la réponse apparaît éventuellement, comme par magie.

Les enfants se fient à leur instinct; ils sentent le danger et font – généralement – les bons choix. Je me demande si ceux qui ont des parents surprotecteurs ont

la chance d'essayer différentes choses, de réussir ou d'échouer, et d'apprendre à s'améliorer.

Laissez-moi vous expliquer ce que je veux dire, en gardant à l'esprit la remarque de Maya Angelou.

Mes frères Glen, Fred et moi-même avons grandi dans les années 1940 et 1950 dans une ferme du comté de South West Oxford, alors appelé Dereham. Nos parents travaillaient tout le temps, au moins douze heures par jour et sept jours par semaine. Durant les premières années, on se retrouvait aux heures de repas et en fin de journée. Le reste du temps, nous étions des enfants libres de jouer et de courir partout, comme les poules dans la basse-cour.

Voici des exemples de ce que nous avons fait à l'époque à l'insu de nos parents, et qu'ils n'ont parfois appris que plus tard. Nous aimions grimper. Glen, mon frère aîné, avait environ trois ans quand il a escaladé un silo vide jusqu'en haut pour éventuellement redescendre pendant que les adultes regardaient ce casse-cou avec effroi. Pour ma part, je me suis hissée à l'intérieur d'un tronc d'arbre vide avant d'en redescendre avec précaution. À différentes périodes, nous avons grimpé tous les trois le long de la chute à foin jusqu'à la toiture à quatre versants de la grange pour admirer la campagne vue de là-haut. Mon frère Fred avait même apporté un appareil photo avec lui. Je me souviens que c'était plutôt effrayant, puisque les morceaux de bois sur lesquels nous devions placer nos pieds étaient assez espacés les uns des autres. J'ai pris la sage décision de ne jamais répéter cette expérience.

Nous montions nos chevaux sans selle et sans surveillance; une fois, mon frère a été retrouvé endormi sur le dos d'un cheval après l'une de ses nombreuses escapades.

D'autres fois, nous poussions un peu trop notre chance sans faire preuve de bon sens, même si cela nous effleurait l'esprit. Après avoir pris les clous de papa dans le garage pour un projet de bricolage, nous nous sommes fait prendre et avons appris qu'il y avait un meilleur choix. Nous avons eu la permission de marcher quelques kilomètres jusqu'à une vieille grange délabrée pour en retirer les clous encore bons. C'était une belle leçon qui nous a appris à travailler pour avoir quelque chose.

Peu après l'installation de notre premier téléphone, mon frère Fred et moi avons décidé qu'il serait amusant de proférer quelques vulgarités à d'autres abonnés sur la ligne téléphonique partagée. Nous avons été attrapés, avons eu droit à la fessée et avons été envoyés au lit sans souper. Une autre fois, Fred et moi étions tellement curieux de savoir d'où provenait le cri émis par la poupée que nous avons procédé à une opération à cœur ouvert. En découvrant le cylindre dans son torse, nous avons couru tout excités vers la cuisine pour faire part à maman de notre trouvaille. Elle s'est mise en colère (ce qu'elle faisait très rarement)! La poupée, le cylindre, les vêtements et le reste furent jetés dans le poêle et réduits en cendres. La poupée, entre autres choses, avait été achetée avec l'argent des œufs et maman avait donc raison d'être déçue de nous.

Quelques années plus tard, j'ai commencé à comprendre l'avantage d'agir mieux et avec gentillesse. Lorsque Fred est tombé sur la glace, je l'ai montré du doigt en me moquant, avant de chuter à mon tour. En tombant, j'ai brisé la boucle de mon manteau. C'est alors que j'ai su qu'il fallait que j'agisse mieux, comme en faisant preuve d'empathie.

Notre existence à la ferme était isolée et protégée. Nous n'étions pas en contact avec le monde extérieur : j'étais déjà une jeune adulte lorsque j'ai appris qu'on nous désignait comme des WASPs (White Anglo-Saxon Protestants, soit protestants de race blanche et d'origine anglo-saxonne). Inutile de dire que nous avons été ébahis lorsqu'un journalier, un homme de couleur, est venu à la ferme pour effectuer des travaux de ciment; nous n'avions jamais vu personne qui était différent de nous.

Maman a résolu le problème. Elle a invité cet homme à



Photo de gauche, Bernice Marsland. Ci-dessus : Bernice enfant courant librement à la ferme. Photo de droite : Bernice, à gauche, avec deux autres étudiantes en enseignement en 1960, année de l'obtention de leur diplôme.



partager notre dîner, ce qui nous a donné une précieuse leçon : nous sommes des humains et avons tous les mêmes besoins et les mêmes buts. Nous formons un tout.

L'expérience suivante concerne une tragédie familiale. Elle reste très présente dans mon cœur et dans mon âme, et a été la plus marquante de toutes. À la fin de ma première semaine d'enseignement, mon frère Glen a perdu la vie dans un accident de moto près de Delhi en Ontario. Nous étions dans un état intense de choc et de torpeur. Papa et Fred sont venus me chercher à la pension où j'habitais pour m'annoncer la sombre nouvelle et me ramener à la maison. Lorsque nous sommes arrivés, j'ai été encore plus ébranlée de voir à quel point la communauté s'était ralliée en raison de notre malheur. Une femme était déjà dans la maison à repasser des chemises. D'autres personnes avaient apporté de la nourriture en abondance. D'autres encore sont venus avant, pendant et après les funérailles.

Tout est flou dans mon esprit maintenant, mais je me souviens très clairement de me tenir debout dehors, à regarder le sol, et d'avoir vu un pissenlit bien vivant dans l'herbe qui me regardait à son tour, et d'avoir pensé que Glen avait probablement vu le même pissenlit la veille.

En plus de ces marques de soutien immédiat, j'ai été stupéfaite de voir toutes les cartes et les lettres reçues au cours des semaines suivantes. Tellement de personnes avaient décrit avec délicatesse leurs merveilleux souvenirs de Glen. C'était touchant et nous n'avons jamais oublié cette gentillesse et les mots de réconfort. Cette expérience m'a appris l'importance de répondre aux gens dans le besoin, qui souffrent tant physiquement qu'émotionnellement. Je fais de mon mieux pour rendre le bien pour le bien dans la communauté. J'ai appris ce qu'est le deuil, et comment répondre aux autres dans des circonstances semblables. Signer une carte de condoléances ne me suffit pas.

Quand on sait mieux, on agit mieux! L'éducation et nos expériences personnelles devraient faire de nous les personnes les plus bienveillantes que nous sommes censées être. ☸

L'Europe hors-saison et hors des sentiers battus

Fuyez les foules estivales avec une évasion cosmopolite d'une semaine - hors des sentiers battus et hors saison.

par **Doug Wallace**

Réservez une destination européenne primée avant le congé de Mars, la flambée des prix, la hausse des températures et les files d'attente dans les musées, et profitez des plages de sable, des balades en ville, des sentiers de randonnée, des sites historiques ou d'un amalgame de tout ceci!

Český Krumlov, Tchécoslovaquie

La ville médiévale de Český Krumlov, en Bohême du Sud dans la République tchèque, offre des rues vieilles de 600 ans qui zigzaguent autour de bâtiments incroyablement bien conservés de styles gothique, de la Renaissance et baroque. On y retrouve l'un des châteaux les plus célèbres d'Europe, avec ses 40 bâtiments, ses cinq cours et des ours qui vivent dans les douves.

En complément : Sur le plan local, la ville est connue pour ses sports nautiques principalement sur la rivière Vltava. Trouvez une sortie de rafting qui convient à vos habiletés ou optez pour une excursion en bateau le soir.

Des goûts à découvrir : Celui-ci est facile : des dumplings tchèques bouillis et trempés dans une sauce au porc. Au diable le régime! Essayez aussi de goûter au célèbre fromage bleu Jihočeská Niva.

Conseil en prime : Il existe plusieurs excellentes petites galeries d'art qui ne sont pas évidentes à trouver. Recherchez dans Google les sites Web sur les divertissements locaux pour obtenir des informations quant aux expositions en cours.

CKRUMLOV.INFO



PHOTO DE LA VILLE : MIKE SWIGUNSKI.
PHOTO DE DROITE : GRACIEUSETE DE DOUG WALLACE.



PHOTO DE PORTO : GRACIEUSÉTÉ DE DOUG WALLACE.

Porto, Portugal

L'agréable ville de Porto, à l'embouchure du fleuve Douro, est un merveilleux mélange de styles architecturaux, de vieilles ruelles, de maisons couvertes de carreaux de faïence colorés et de peintures murales lumineuses, presque partout autour de vous. Il s'agit d'une plaque tournante du commerce depuis des siècles qu'il est facile d'explorer à pied, notamment le quartier de Ribeira.

En complément : Quittez la ville pour prendre part à au moins une visite des vignobles. Prévoyez de prendre plus d'un verre en partant à la découverte de la vallée du Douro, à Peso da Régua ou à Vila Nova de Gaia, le centre régional des vins de Porto.

Des goûts à découvrir : Les *tascas* traditionnelles – des restaurants abordables spécialisés dans la cuisine portugaise classique – proposent des sardines grillées, des croquettes de morue et un incroyable jambon.

Conseil en prime : À Porto, on retrouve plusieurs *miradouros*, de petits miradors offrant des vues incroyables. Allez voir le Miradouro da Vitória, la Torre dos Clérigos et les Jardins do Palácio de Cristal.

VISITPORTO.TRAVEL

Cadix, Espagne

Une des plus vieilles villes d'Europe, Cadix est un centre de commerce depuis près d'un millénaire et sa colonisation est encore plus lointaine. Son histoire ancienne de base navale pour les navires partis à la « découverte » du Nouveau Monde vaut une visite de ses musées. Ajoutez à cela des petits quartiers où se promener, de très bons restaurants et des kilomètres de sable où s'étendre, et vous obtenez littéralement une semaine de plénitude.

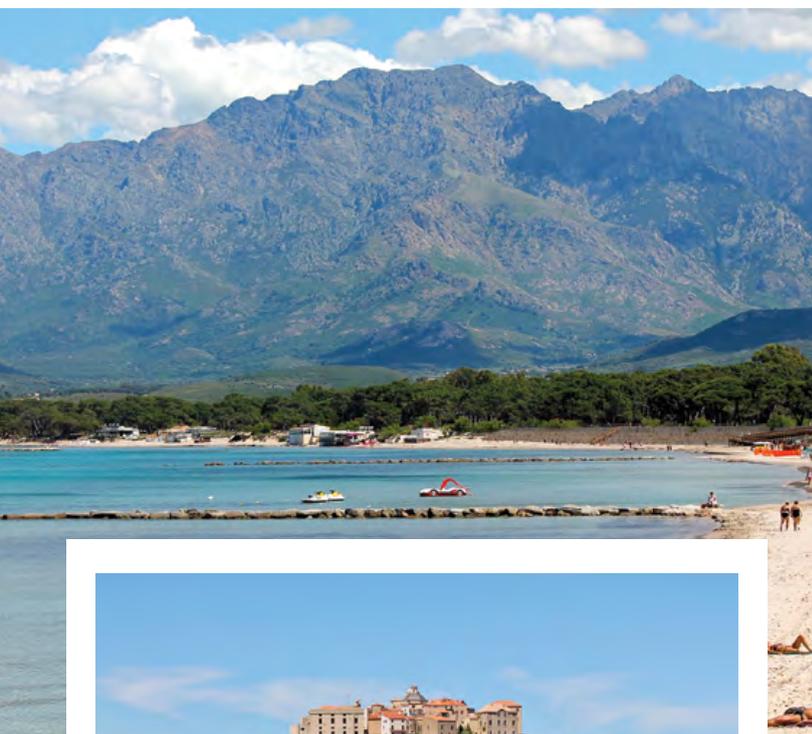
En complément : Vous avez bon pied bon œil? Facile : grimpez les escaliers de la tour est de la cathédrale de Cadix, de style baroque et néoclassique, pour une vue incroyable.

Des goûts à découvrir : Les pâtisseries sont partout dans cette ville, chacune ayant sa propre spécialité.

Essayez le plat de tapas *tortillitas de camarones* – crevettes croustillantes et craquelins de pois chiches – une collation régionale.

Conseil en prime : Partagez votre temps entre la vieille ville, la Playa de la Victoria dans la « nouvelle » partie de la ville, et les plages isolées à quelques kilomètres de route au sud. Cette Côte de la lumière porte bien son nom.

ANDALUCIA.ORG/FR



Calvi, Corse

Le tourisme estival est la principale source de revenus de Calvi, une ville située sur la côte nord-ouest de l'île française de Corse. L'été, les visiteurs font grimper la population de 5 000 à 50 000 habitants. Donc visitez impérativement l'île au printemps ou en automne. Les principales attractions sont les sports de plein air, dont la randonnée pédestre ainsi que la plongée avec tuba et la plongée sous-marine, alors que les mille kilomètres de côtes aux eaux turquoise et limpides vous attendent pour une expérience formidable.

En complément : Une visite de la citadelle portuaire et l'observation des gens sur la plage s'imposent, mais essayez la conduite sur une route sinueuse dans les montagnes vers les villages de Sant'Antonino, Corbara et Pigna.

Des goûts à découvrir : Ici, la charcuterie et les fromages sont divins. Le porc corse et les charcuteries comme la coppa et le lonzu sont emblématiques de l'île, notamment parce que les animaux sont nourris de châtaignes. Même constat pour les fromages au lait de chèvre, qui sont exceptionnels.

Conseil en prime : Napoléon a dit qu'il pouvait sentir sa terre natale avant de l'apercevoir. Le premier empereur des Français voulait parler du maquis, où les herbes et les plantes aromatiques poussent à l'état sauvage sur les collines – y compris la lavande, le romarin, la bruyère, le myrte, la menthe et le thym. Vous trouverez des huiles essentielles incroyables dans toutes les boutiques.

VISIT-CORSICA.COM

Bodrum, Turquie

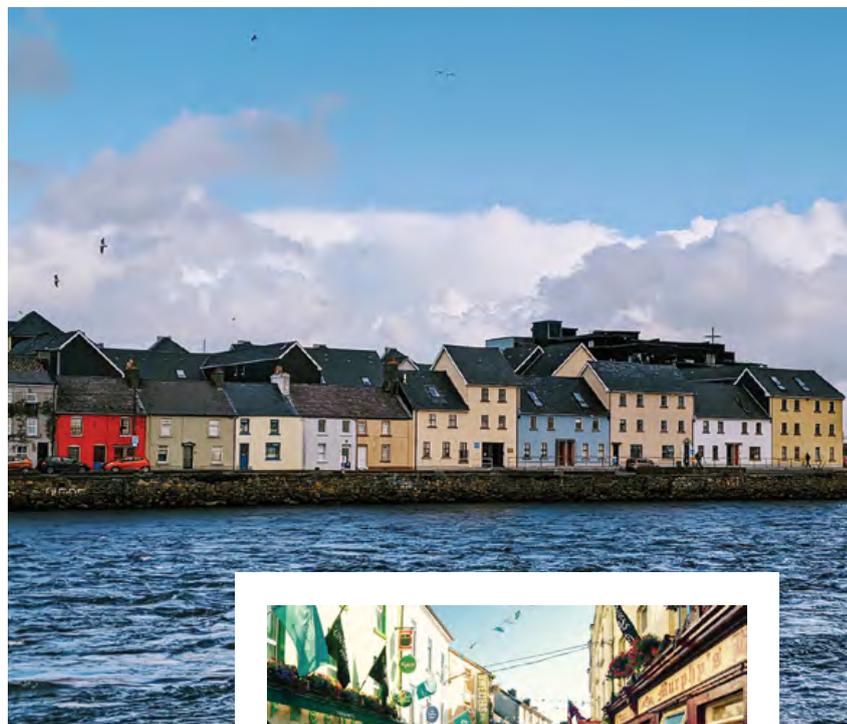
En théorie, Bodrum n'est pas en Europe, mais suffisamment près. Cette ville du sud-ouest de la Turquie possède une marina spectaculaire, des boutiques élégantes et des plages magnifiques. Hors saison, on retrouve ici une impression de jet-set, mais sans les foules.

En complément : Après avoir visité les cours, les jardins et les donjons du château de Saint-Pierre remontant au XV^e siècle, ne manquez pas le musée d'archéologie sous-marine tout près. Les tombes du mausolée d'Halicarnasse datent du IV^e siècle avant Jésus-Christ.

Des goûts à découvrir : Même si le régime méditerranéen typique est de rigueur ici, laissez-vous tenter par une assiette de *cokertme kebab* – du veau mariné sur des pommes de terre frites avec du yogourt à l'ail.

Conseil en prime : Bodrum se veut la porte d'entrée vers d'autres stations balnéaires situées plus à l'ouest. Vous pouvez même prendre l'un des traversiers pour vous rendre sur l'île grecque de Kos et profiter de la plage avec une autre vue.

ENJOY-BODRUM.COM



Galway, Irlande

Ville universitaire dégageant une atmosphère jeune et bohème, Galway reste tout de même fermement ancrée dans son patrimoine marin coloré. Cette mecque des artistes, poètes et musiciens depuis des décennies regorge de marchés animés, de galeries attrayantes, d'excellents plats et de toute la musique folklorique irlandaise que vous pouvez écouter.

En complément : Galway est l'une des étapes du Wild Atlantic Way, une route de 2 500 km qui longe la côte ouest de l'Irlande, de Donegal à Cork.

Des goûts à découvrir : Coques et moules, vivantes, oh très vivantes! Les huîtres de Galway sont les plus fraîches que vous puissiez goûter. Une purée de pommes de terre? Oui, le *colcannon* et le *champ* sont des plats copieux de purée de pommes de terre avec des oignons de printemps, du chou et des herbes.

Conseil en prime : Les îles d'Aran, à l'embouchure de la baie de Galway, constituent une excellente excursion d'une journée. Vous y trouverez des forts historiques de l'âge de bronze et de fer, un château du XIV^e siècle, les pittoresques falaises d'Aran, une colonie de phoques et la plage isolée de Kilmurvey.

GALWAYTOURISM.IE

Pour ne laisser personne derrière

« Certains dans mon groupe de voyageurs ont des problèmes de mobilité. Comment préparer un itinéraire qui convient à tout le monde? »



C'est une question intéressante, et je suis sûr que beaucoup d'entre vous ont déjà été confrontés à ce problème.

Peu importe où vous allez, misez sur la franchise : discutez de votre escapade avant de réserver – des activités, de l'itinéraire, du degré de difficulté, des pentes et des côtes – pour concevoir ensemble des vacances qui plairont à tous.

Encouragez les personnes en meilleure forme dans le groupe à faire le matin leurs randonnées, leurs tours de vélo et leurs exercices de musculation, s'entraînant tôt pour rayer ces activités de leur liste. Ce faisant, ils ne verront probablement aucun inconvénient à se joindre aux autres pour le reste de la journée.

Vous pouvez aussi prévoir de visiter des attractions offrant des options de circuits longs et de circuits courts, ou celles comprenant le déplacement en train ou en tramway si certains préfèrent se faire transporter. Par exemple, vous pouvez amener tout le monde au pied de l'endroit à gravir; ceux désireux de se rendre au sommet peuvent le faire, tandis que les autres peuvent rester avec le guide touristique ou visiter la boutique de souvenirs.

Prévoyez des arrêts pour se rafraîchir en cours de route, afin de revigorer tous les participants si l'humidité ou la chaleur est accablante. De même, prévoyez un dîner léger pour éviter d'avoir à faire une sieste. Limitez votre excursion à quatre heures au maximum.

EN VACANCES, VOICI COMMENT FLOUER LES VOLEURS

1. Portez votre portefeuille dans une poche avant, avec l'ouverture vers le bas. C'est encombrant et étrange, mais qui s'en soucie vraiment?
2. Soyez vigilant dans les endroits très fréquentés. Les voleurs ciblent les gares, les arrêts d'autobus, les coins de rue bondés et les personnes qui s'arrêtent pour regarder des spectacles de rue.
3. Portez votre sac à dos devant – pas pour toute la journée, mais seulement quand vous vous trouvez dans une foule.
4. Préférez un sac à main à bandoulière porté croisé, en le tenant sous votre bras avec le rabat tourné vers vous. Demandez-vous : ai-je vraiment besoin d'un sac à main? Peut-être pouvez-vous simplement ranger votre argent et vos cartes dans des pochettes sécurisées.
5. Méfiez-vous des inconnus qui tentent de détourner votre attention. Soyez vigilant si quelqu'un essaie de vous parler ou vous frôle. Trois voleurs complices m'ont déjà dérobé mon téléphone. Le premier a touché mon épaule pour m'informer que mon sac était ouvert (il ne l'était pas), le deuxième a ouvert furtivement mon sac et a volé mon téléphone, tandis que le troisième nous a distraits davantage, me mettant ironiquement en garde contre la présence de voleurs dans le quartier!
6. Parlant de téléphone, envisagez d'utiliser votre ancien appareil avec une carte SIM bon marché, sans tracas s'il est perdu ou volé.
7. Signalez les vols à la police – elle veut savoir. Les autorités ne peuvent patrouiller que dans les zones où elles savent que des crimes sont commis.
8. Les vols à l'arraché sont considérés comme des crimes violents. Laissez les voleurs prendre ce qu'ils veulent.



Doug Wallace
Rédacteur en chef et éditeur de *TravelRight Today*, et votre consultant pour des conseils et tendances de voyages.



Partager son patrimoine en cuisinant

Transmettre des recettes pour l'amour de la famille et de la culture

par **Elizabeth Baird**

LE GÂTEAU MORRIS À L'ORANGE

Personne dans la famille Morris de Fullarton, en Ontario, n'a inventé ce gâteau délicieusement moelleux avec un glaçage intense à l'orange, mais après que Jane Morris a trouvé et essayé la recette il y a presque un siècle, ce dessert est devenu un classique familial. Ses filles et belles-filles ont continué à faire ce gâteau, chacune recopiant la recette dans son livre de recettes personnel. Il est devenu un incontournable dans les cuisines de la troisième génération des Morris, à savoir avec la petite-fille Edythe Diebel, enseignante de maternelle à la retraite à Kitchener, pâtissière douée et enthousiaste.

1 orange navel, environ 196 g (7 oz)
1 tasse (250 mL) de raisins secs
½ tasse (125 mL) de beurre ramolli
1 tasse (250 mL) de sucre cristallisé ou de cassonade légèrement tassée
2 gros œufs à la température ambiante
2 tasses (500 mL) de farine tout-usage
1 c. à thé (5 mL) de poudre à pâte
1 c. à thé (5 mL) de bicarbonate de soude
½ c. à thé (3 mL) de sel
1 tasse de babeurre, à la température ambiante

Glaçage :

½ tasse (125 mL) de sucre cristallisé
¼ tasse (60 mL) de jus d'orange

Beurrer un moule à gâteau carré en métal de 50 ou 60 cm (8 ou 9 pouces); placer la grille au centre du four. Le préchauffer à 180 °C (350 °F).

Brosser l'orange et, le cas échéant, en enlever les taches - ne pas peler complètement l'orange. La couper en 8 morceaux, enlever les pépins et la passer au robot culinaire jusqu'à ce que le résultat soit presque lisse, en y laissant des morceaux d'écorce. Ajouter les raisins secs et appuyer environ 8 fois sur la touche de pulsion pour les combiner avec l'orange; mettre de côté.

Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux; incorporer les œufs, un à la fois, en battant bien après chaque ajout. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Avec une cuillère en bois ou un batteur à basse vitesse, incorporer le mélange de farine au mélange de beurre en alternant avec le babeurre, en faisant 3 ajouts de mélange sec et 2 de babeurre. Incorporer le mélange orange/raisin.

Verser dans le moule préparé; lisser le dessus. Faire cuire jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'une sonde à gâteau insérée au centre ressorte propre, soit environ 40 minutes.

Glaçage : Porter le sucre et le jus à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux, environ 3 minutes. Percer 20 trous dans le gâteau; badigeonner le dessus de sirop. Laisser le gâteau refroidir sur la grille.

Préparation à l'avance : couvrir et conserver à température ambiante pendant une journée ou deux. Ou placer le gâteau (entier ou en morceaux) dans un contenant hermétique et congeler jusqu'à 2 semaines.

Donne 16 portions de bonne taille. Idéal pour le brunch.

PORCHETTA CON PATATE (RÔTI DE PORC AUX POMMES DE TERRE)

Emily Richards, une spécialiste de l'économie familiale, est un exemple inspirant dans l'art de transmettre des traditions culinaires très appréciées. Elle est l'auteure du livre à succès *Per La Famiglia: Memories and Recipes of Southern Italian Home Cooking*. Mme Richards a grandi à Sault Ste. Marie. Dans son enfance, elle aidait sa nonna dans la cuisine, où des recettes comme celle-ci étaient transmises de la grand-mère à la petite fille désireuse d'apprendre.

- 1/3 tasse (80 mL) de persil finement haché**
- 6 grosses gousses d'ail émincées**
- 3 c. à table (45 mL) de parmesan râpé**
- 5 c. à table (75 mL) d'huile d'olive extra-vierge, divisée**
- 1,4 kg (3 lb) de rôti de porc non désossé en bout de côte**
- 900 g (2 lb) de pommes de terre ovals à cuire au four (6 moyennes-larges), coupées en quatre dans le sens de la longueur**
- 1 c. à thé (5 mL) de sel**
- 1/2 c. à thé (2,5 mL) de poivre fraîchement moulu**
- Parmesan râpé supplémentaire**

Placer la grille dans le tiers inférieur du four; le chauffer à 190 °C (375 °F).

Dans un bol moyen, mélanger le persil, l'ail, le fromage et la moitié de l'huile d'olive. Placer le rôti de porc sur une grille dans une rôtissoire de taille moyenne; frotter le mélange d'ail sur tout le rôti.

Mélanger les pommes de terre avec le sel, le poivre et le reste d'huile; les répartir autour du rôti. Faire rôtir pendant environ 1 heure 30 à 1 heure 45 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre du rôti atteigne 70 °C (155 °F) et que la viande soit légèrement rosée.

Transférer le rôti sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes avant de le trancher. Disposer les tranches sur un plat chaud et les entourer de pommes de terre saupoudrées de fromage supplémentaire.

Donne 8 portions.

Conseil : Ajouter des morceaux de carottes ou de courges pelées aux pommes de terre.



PHOTO : FROM MY POINT OF VIEW

PÂTÉS JAMAÏCAINS EN CROÛTE

Quand Shannon Ferrier enseignait l'éducation familiale à l'école publique Lord Dufferin de Toronto, elle s'assurait que les plats cuisinés en classe par ses élèves reflétaient leurs nombreuses communautés d'origine. Personne ne fut donc étonné lorsque, pendant une séance de planification, un élève a lancé : « Madame Ferrier, apprenez-nous à faire des pâtés jamaïcains en croûte. » Excellente cuisinière à l'esprit vif, l'enseignante dut admettre ce jour-là son ignorance. Un deuxième élève ajouta aussitôt : « Ma mère en fait tout le temps. Je vais lui demander d'écrire sa recette! » Et c'est ce qu'elle a fait. Ensuite, les élèves ont fait – et ont beaucoup aimé – les pâtés en croûte. Un beau partage du patrimoine.

Pâte :

- 4 tasses (1 L) de farine tout-usage**
- 4 c. à thé (20 mL) de poudre à pâte**
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre de cari**
- 1 c. à thé (5 mL) de sel**
- 1 c. à thé (5 mL) de curcuma moulu**
- 1 1/3 tasse (330 mL) de saindoux ou de beurre froid, en cubes**
- 1/2 tasse (125 mL) de beurre froid, en cubes**
- 1 tasse (250 mL) d'eau glacée**

Farce de bœuf au cari :

- 2 c. à table (30 mL) d'huile végétale**
- 2 gros oignons finement hachés**
- 2 gousses d'ail émincées**
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre**
- 1 c. à table (15 mL) de poudre ou de pâte de cari doux**
- 1 1/2 c. à thé (8 mL) de sel**
- 1 1/2 c. à thé (8 mL) de thym séché**
- 1 c. à thé (5 mL) de poivre fraîchement moulu**
- Une pincée de poivre de Cayenne**
- 1 tasse (250 mL) de chapelure**

Pâte : Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, la poudre de cari, le sel et le curcuma. À l'aide d'un mélangeur à pâtisserie, incorporer le saindoux et le beurre jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes. Verser l'eau, en remuant avec une fourchette pour obtenir une pâte molle. Pétrir doucement pour rassembler la pâte. Diviser et former deux bûches d'environ 30 cm (12 pouces) de long chacune; envelopper et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à 2 jours. Laisser



la pâte reprendre la température ambiante avant de la rouler.

Farce de bœuf au cari : Pendant ce temps, dans une grande casserole à fond épais ou une grande poêle profonde, chauffer l'huile et faire cuire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes. Réserver. Augmenter le feu à élevé, ajouter le bœuf et cuire, en remuant pour défaire la viande, jusqu'à ce qu'elle soit friable et ne soit plus rose, soit de 8 à 10 minutes. Enlever la graisse à la cuillère. Incorporer le mélange d'oignons, la poudre de cari, le sel, le thym, le poivre et le cayenne. Ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau et porter à ébullition; baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée, de 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Incorporer la chapelure; faire cuire en remuant, jusqu'à ce que le mélange ne soit plus liquide mais encore humide. Laisser refroidir. (Préparation à l'avance : réfrigérer jusqu'à 2 jours.) Diviser la garniture en 24 quantités égales.

Disposer les grilles dans les tiers supérieur et inférieur du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Pâte : Couper chaque bûche en 12 morceaux égaux. Sur un plan de travail légèrement fariné, rouler chaque morceau, un à la fois, en cercles de 15 cm (6 po). Déposer la farce au centre de chaque cercle de pâte. Badigeonner légèrement d'eau une bordure de 1,5 cm (1/2 po) autour du rebord inférieur de chaque cercle; replier, de façon à ce que les bords se rejoignent. Presser les rebords ensemble avec une fourchette. Placer sur des plaques de cuisson. Faire cuire au four jusqu'à ce que les pâtés soient croustillants et dorés, de 25 à 30 minutes. Donne 24 pâtés.

Conseil : Vous pouvez congeler les pâtés cuits ou non. Pour une demi-recette de 12 pâtés, divisez toutes les quantités par deux.

Choisissez des mélanges de cari doux ou plus épicé, au goût. 🌶️



Dream Pops

Crème glacée à base de plantes enrobée de chocolat!

par **Andrew Dobson**

Dream Pops, créateur des bouchées glacées fabriquées au Canada à partir de crème glacée 100 % végétale, réinvente vos délices glacés préférés en offrant tout le goût crémeux dont vous avez envie sans les autres ingrédients indésirables comme le sirop de maïs, la lécithine de soja et les arômes artificiels. Chaque bouchée Dream Pops contient moins de 100 calories et moins de cinq grammes de sucre.

Ces délicieuses bouchées végétaliennes sont offertes dans une variété de saveurs, notamment Cookie Dough, Birthday Cake, Berry Dreams, Vanilla Matcha et Chocolate Lion. dreampops.com



The Ginger People

Vous trouverez toujours une bouteille de sirop de gingembre biologique de The Ginger People dans mon réfrigérateur.

Ce produit polyvalent se veut une alternative originale au traditionnel sirop du petit-déjeuner, et il est délicieux versé sur des crêpes, des gaufres, du pain perdu ou un bol de gruau chaud.

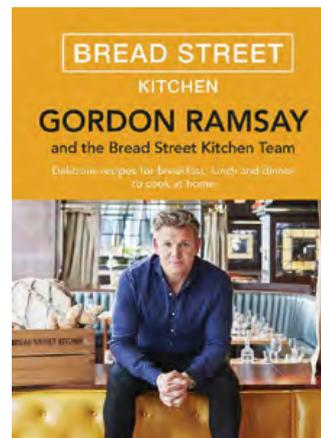
C'est aussi le substitut parfait pour les recettes de cocktails requérant un sirop simple, pour les vinaigrettes au miel, ou comme édulcorant pour le thé ou le café. gingerpeople.com

Recettes Gordon Ramsay Bread Street

Le célèbre chef cuisinier britannique a démarré l'année avec son plus récent livre de recettes, *Gordon Ramsay Bread Street Kitchen*.

Ce livre de cuisine très attrayant et à la portée de tous, une création de l'équipe primée de la Bread Street Kitchen à Londres, présente 100 nouvelles recettes pour le petit-déjeuner, le dîner et le souper.

Reflétant l'attitude décontractée du restaurant, *Gordon Ramsay Bread Street Kitchen* propose de manger de manière détendue et sociable, en utilisant des ingrédients frais et des techniques simples, avec la touche personnelle de Gordon Ramsay – vous savez donc que le résultat sera délicieux. chapters.indigo.ca



Machine à pâtes et nouilles électrique Hamilton Beach

Vous voulez impressionner vos invités à votre prochain souper en leur servant des pâtes fraîches faites maison?

Si le gourmet en vous veut essayer un nouveau gadget de cuisine, la machine à pâtes et nouilles électrique de Hamilton Beach, disponible depuis peu, s'avère une option abordable possédant de nombreuses fonctionnalités.

Facile à utiliser, cette machine permet de préparer deux à trois portions de pâtes fraîches en 15 minutes ou moins. Vous n'aurez plus qu'à les faire cuire à l'eau bouillante. L'appareil vous permet de créer sept formes de pâtes : penne, spaghetti, spaghetti épais, fettuccine, lasagne, nouille large et cheveux d'ange.

Une balance interne pèse les ingrédients et calcule le rapport idéal entre la farine et le liquide.

Il suffit de verser la farine, les œufs et les assaisonnements supplémentaires dans la machine qui fera tout le travail pour vous! hamiltonbeach.ca

Boire écolo, c'est facile!

Célébrez le printemps - en hommage au Jour de la Terre - avec ces options écologiques

par **Charlene Rooke**



Dans le comté de Prince Edward, Wilda fabrique des spritzers naturels à faible teneur en alcool et respectueux des abeilles, avec du vrai jus, dans des saveurs telles que cerise, concombre et lime, bleuets et lavande, ainsi que citron et gingembre.

Des boissons respectant la planète

L'Acadie Vineyards, en Nouvelle-Écosse, est un pionnier de l'agriculture biologique depuis 2005. Les domaines vinicoles La Stella, Le Vieux Pin, Stag's Hollow, Tantalus et Tighrope en Colombie-Britannique sont certifiés durables, tout comme deux douzaines d'établissements vinicoles de l'Ontario (voir sustainablewinegrowingontario.ca).

En Ontario, la vodka Vodkow est distillée à partir d'un produit résiduaire du perméat de lait, et la distillerie King's Lock Craft utilise 100 % d'énergie verte. La distillerie Ironworks de Nouvelle-Écosse économise 50 000 litres d'eau par an grâce à la récupération de chaleur et à d'autres pratiques. Dans l'Ouest, les distilleries « de la ferme au ballon de distillation », comme Black Fox en

Saskatchewan, Shelter Point ou DEVINE sur l'île de Vancouver, fonctionnent selon un modèle d'agriculture durable.

ArBru, à Mallorytown (Ontario), est la première brasserie canadienne entièrement alimentée à l'énergie solaire, et Karbon Brewing Co., à Toronto, s'efforce de devenir la première brasserie carboneutre du pays d'ici 2024. Persephone Brewing, située dans une ferme de la Sunshine Coast en Colombie-Britannique, est une entreprise B Corp (une certification mondiale de durabilité), tout comme l'entreprise ontarienne Beau's dont la « Local Organic » est la seule bière canadienne certifiée biologique et carboneutre.

De déchet à trésor

Lorsqu'elle travaillait au Royaume-Uni, la barmaid torontoise Kelsey Ramage est devenue une pionnière mondiale de la durabilité écologique des cocktails et des bars. Son service d'expertise Trash Collective est connu pour le recyclage des déchets alimentaires en « bouillon d'agrumes », une solution aigre qui se conserve au congélateur pendant des



mois. Utilisez-le pour remplacer la combinaison de sirop simple et de jus d'agrumes frais dans presque tous les cocktails!

Bouillon d'agrumes Par The Trash Collective

(thetrashcollective.com)

6 tasses (1,5 L) d'eau

1 kg (2,2 lb) d'écorces d'agrumes (de citrons, limes, oranges, pamplemousses restants après l'extraction du jus)

1/3 tasse (80 mL) de sucre blanc

4 c. à thé (20 mL) d'acide citrique*

2 c. à thé (10 mL) d'acide malique*

Faire bouillir l'eau dans une grande casserole. Ajouter les écorces d'agrumes, couvrir et faire bouillir pendant 5 minutes. Enlever du feu et presser les écorces d'agrumes avec des pinces avant de les retirer de la casserole. Ramener à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un litre de liquide. Ajouter le sucre et les poudres acides, en remuant jusqu'à dissolution. Retirer du feu et laisser refroidir. Verser dans des bouteilles ou des bocaux bien fermés allant au congélateur et réfrigérer jusqu'à 3 jours, ou congeler pendant plusieurs mois en décongelant au fur et à mesure de vos besoins. À utiliser pour remplacer le sirop simple et le jus d'agrumes dans les recettes de cocktails.

*L'acide citrique est vendu chez Bulk Barn et dans de nombreuses épicereries, surtout pendant la saison des conserves. L'acide malique est offert dans les magasins de brassage maison. Vous trouverez les deux poudres en ligne sur

amazon.ca. 🍷

En souvenir de ma mère

Parfois, les meilleures leçons ne s'apprennent pas à l'école

Propos par Terry Chattington (District 8 London, Middlesex), tels que recueillis par **Martin Zibauer**



À gauche : Nellie et son frère Jimmy en France, en 1916 ou 1917.
À droite : Nellie avec Clarence Chattington, le père de Terry.



Ma mère, Nellie, n'a pas fréquenté l'école longtemps.

Mais je pense que les leçons de vie qu'elle nous a enseignées, à mes frères et sœurs et à moi-même, nous ont façonnés autant, sinon plus, que nos études.

Maman est née en 1914, au nord de Paris, et certains de ses premiers souvenirs remontent à la Première Guerre mondiale. « Je me souviens des nombreuses nuits que nous devons passer dans notre cave en terre battue », écrivait-elle bien des années plus tard dans une lettre, « avec de la nourriture, des bougies, une pioche et une pelle, car nous ne savions jamais si nous serions enterrés vivants le lendemain. »

En 1922, cette famille de quatre personnes – ma mère et son frère, son père, qui était anglais, et sa mère – s'est embarquée pour New York, avant de prendre le train pour Montréal. Six mois plus tard, la famille a pris un autre train pour l'ouest du pays. Ma grand-mère s'ennuyait de sa sœur qui vivait à Meadow Lake, en Saskatchewan, mais je pense que si ma grand-tante leur avait dit la vérité sur la vie qui les attendait, la famille n'aurait jamais choisi de venir. Le trajet pour se rendre de North Battleford à Meadow Lake leur a pris une semaine, en carriole tirée par un cheval, par 40 degrés sous zéro.

Mon grand-père a éventuellement obtenu un lopin de terre et y a construit une cabane en bois rond, en remplissant de boue les fissures et en posant de la tourbe sur le toit. À ce qu'il paraît, ma grand-mère a pleuré de façon inconsolable parce qu'elle voulait vraiment retourner en France, mais ils avaient dépensé jusqu'à leur dernier sou pour venir en Saskatchewan.

Les enfants savent s'adapter au milieu dans lequel ils grandissent. Mais je ne connais pas beaucoup de gens qui pourraient faire ce que ma mère a fait pour survivre, surtout si jeune. Elle avait installé une ligne de piégeage, qu'elle vérifiait en traîneau à chiens, et dépeçait les proies prises au piège. N'ayant pas de chaussettes, elle enroulait des guenilles autour de ses pieds. Elle écrivit avoir cueilli ce qu'elle appelait le « Sinacaroot » (*Seneca root*; en français, Polygala de Virginie, Sénéca ou encore Herbe au lait [note du traducteur]), une plante utilisée pour fabriquer de l'iode – et l'avoir vendue pour quatre cents la livre. Plus tard, elle a aidé son frère à scier du bois et à construire une grange.

Ma mère avait quitté l'école en troisième année. À son arrivée en Saskatchewan à l'âge de huit ans, elle ne parlait que le français. À sa première journée d'école, tout le monde

À sa première journée d'école, tout le monde parlait anglais et elle ne comprenait personne. Elle m'a raconté être repartie chez elle à cheval.



Ci-dessus : Terry Chattington.
À droite : Nellie Chattington.

parlait anglais et elle ne comprenait personne. Elle m'a raconté être repartie chez elle à cheval.

Maman était têtue. D'une certaine façon, elle avait confiance en ses capacités à coudre, à fabriquer des vêtements pour sa famille croissante et à cuisiner. Elle pouvait préparer un repas avec presque tout, bien que je me souvienne que nous mangions souvent du pouding de pain perdu. Elle est ensuite devenue aide-soignante, ce qui s'est avéré un travail difficile et toute une réussite.

Cependant, son manque de formation scolaire l'a toujours contrariée. Je me souviens une fois lui avoir montré comment consulter l'annuaire téléphonique. Elle a noté la façon de trouver des numéros. Elle aurait pu réussir à l'école, mais le fait d'avoir été privée de l'éducation considérée aujourd'hui comme la norme a nui à sa confiance et à son image personnelle.

Maman n'était pas une personne religieuse, mais elle croyait en Dieu et s'assurait que ses enfants allaient à la classe de religion du dimanche. Elle avait le sens des valeurs et il était impossible de discuter avec elle, car elle savait départager le bien du mal. Elle s'est assurée que nous savions bien nous comporter. Dans le cas contraire, elle nous le faisait savoir; un

jour, elle m'a pourchassé avec un balai dans la maison et m'en a donné de petits coups pendant que j'étais caché sous le lit.

L'autonomie et la confiance en soi de ma mère ont toujours été en contradiction avec son sentiment d'incapacité en ce qui concerne la lecture, les mathématiques et l'apprentissage par les livres. Elle était naturellement douée pour l'écriture, et si les circonstances avaient été différentes, elle aurait probablement pu rédiger des histoires intéressantes. Elle parlait avec simplicité et sincérité, et était franche et gentille.

Pendant 26 ans, j'ai enseigné différentes matières dans lesquelles je n'étais pas vraiment spécialisé. Une partie de cette capacité d'adaptation vient du fait que j'ai vu ma mère relever tellement de défis.

Les écoles sont l'endroit pour enseigner toutes sortes d'habiletés, mais certaines des leçons de vie les plus importantes ne s'apprennent pas sur les bancs d'école : le courage, l'ingéniosité, la persévérance et la capacité à s'adapter aux circonstances qui se présentent à vous.

Ma mère nous a appris tout cela et plus encore, et je lui en suis éternellement reconnaissant.

COMMENT J'AI FAIT LA CONNAISSANCE DE TON PÈRE

Par Nellie Chattington, dans ses propres mots



Ton père et moi habitions dans deux fermes différentes. Il voulait devenir boxeur, alors il restait avec mon père pour apprendre. Quoi qu'il en soit, mon père ne l'a jamais informé qu'il avait une fille de 19 ans. Mais un jour, ton père a amené ses deux chevaux pour les abreuver à notre puits, car le sien était à sec. J'ai donc vu ce type s'approcher de notre puits, et j'étais déjà là à puiser de l'eau pour notre bétail. J'avais un seau suspendu au bout d'une corde que je faisais passer par un petit trou pour faire descendre le seau d'environ 6 mètres. Ton père était donc là avec ces deux chevaux, et je me souviens avoir été tellement gênée, car je portais un vieux manteau et des bottes en caoutchouc, j'étais sans maquillage et avec mes cheveux en petites boucles

partout. Il a dit qu'il s'est pris d'affection pour moi ce jour-là, et après son départ, je me suis dit « Ce serait drôle qu'il devienne mon mari ». Et ce fut notre première rencontre. Mais pour sortir avec ton père, j'ai dû rompre avec mon amoureux de l'époque. C'est toujours difficile à faire, car on déteste faire de la peine aux gens. C'est alors que nous avons commencé à sortir ensemble, car il était chez nous presque tous les jours. Nous sommes sortis ensemble pendant trois mois. Ma mère me poussait à me marier, car elle craignait que quelque chose arrive, et aussi parce que j'étais en train de perdre ma réputation, et elle s'inquiétait toujours tellement de la réaction des gens.

Et c'est ainsi que nous nous sommes mariés. " ❀

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

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

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



Le ménage dans vos finances

6 façons de s'assurer d'être sur la bonne voie

par **Lesley-Anne Scorgie**



Ah, le retour du printemps! Voici revenu le temps de faire le grand ménage dans la maison et le jardin, et de se débarrasser des choses devenues inutiles.

Mais pourquoi limiter cette incontournable activité printanière à la maison, au jardin ou aux placards? Vos finances pourraient aussi avoir besoin d'un bon coup de balai!

1. Faites le ménage dans les documents importants sur lesquels vous posez votre ordinateur portable et votre petit cactus depuis trois ans. Assurez-vous que votre testament est à jour et reflète vraiment vos souhaits. Si un changement majeur est survenu dans votre vie, il est fort probable que vous devriez revoir votre testament. Passez en revue vos assurances vie, invalidité et maladies graves, de même que celle pour l'auto et l'habitation. Avec les années, vos besoins peuvent changer et vos polices devenir désuètes. Profitez-en pour ranger ces documents dans un endroit dont vous (et votre famille) vous souviendrez.
2. Prenez le temps de faire le tour de votre résidence, pièce par pièce, afin d'inventorier tout ce dont vous

- n'avez plus besoin dans le but de le vendre. Il existe de nombreuses applications populaires de vente et d'achat basées sur la localisation (aussi pour les articles plus volumineux, comme les meubles), par exemple VarageSale. Apportez les vêtements et les chaussures légèrement usagés à une friperie. Ou mettez vos articles à vendre, y compris les appareils électroniques, sur Facebook Marketplace ou Kijiji. Donnez ou recyclez les articles invendus. La vente des objets devenus désuets vous fournira de l'argent pour rembourser vos dettes, économiser ou faire des cadeaux.
3. Avec l'année en cours depuis quelques mois déjà, jetez un coup d'œil à vos habitudes de consommation. Votre budget comprend-il maintenant des augmentations non planifiées? Si oui, c'est le moment d'en tenir compte. Par ailleurs, si vous avez constaté une diminution des dépenses dans certaines catégories, vous pouvez réallouer une partie de ces dollars supplémentaires à votre épargne.
 4. Tout le monde n'a pas « le pouce vert », mais cultiver ses propres

herbes fines en petits pots à l'intérieur est assez facile, et à long terme peut vous faire économiser. Si vous avez un jardin, vous pourriez aussi envisager de planter des légumes pour compenser les coûts élevés à l'épicerie.

5. Le marché boursier a été imprévisible, et une vigilance accrue est nécessaire pour que vous puissiez suivre le rendement de vos investissements. Vos rendements à long terme (sept à dix ans) sont-ils robustes? Au cours des décennies et des différents cycles, les marchés financiers ont accusé une plus-value allant de 6 à 10 pour cent. Est-ce le cas pour vos investissements? Ensuite, examinez vos commissions. Les frais les plus courants sont ceux de gestion et d'opération, mais il peut y en avoir d'autres. Des frais inférieurs à un pour cent sont très bon marché. Cependant, s'ils excèdent 2,25 pour cent, ils sont très élevés.
6. Regroupons maintenant ces informations. L'idéal est d'obtenir un rendement au moins égal à celui du marché, tout en payant des frais inférieurs à la moyenne.
7. Vivez avec moins. Posséder moins de comptes bancaires mais qui offrent des options plus simples, qui sont ouverts auprès d'institutions moins nombreuses et plus performantes, par exemple, ou s'adonner à des activités moins nombreuses mais plus valorisantes, est la clé pour avoir une maison plus propre et mettre de l'ordre dans ses idées, réduire son impact sur l'environnement et exprimer de la gratitude pour ce que l'on possède. Et vivre selon le principe « moins, c'est plus » peut avoir un effet positif sur vos finances. Fait intéressant, les recherches montrent aussi que les personnes organisées ont tout simplement plus d'argent. 🍀

Avec l'âge vient la sagesse...

En vieillissant, quelle est la chose la plus étonnante que la vie vous a apprise?



La vitesse à laquelle elle passe.

Gérald L. Danis (District 45, EstaRiO)

De voir mes petits-enfants prendre en main la dépollution de la planète ici.

Bernise Bourgon (District 45, EstaRiO)

Que j'avais en moi des ressources et une grande force intérieure inconnues.

Louise Sylvestre (District 27, Ottawa-Carleton)

La vie est belle. Il faut prendre soin de soi.

Madeleine D'Aoust (District 27, Ottawa-Carleton)

L'importance d'avoir des amis et de cultiver l'amitié.

Marc Bruno Richard (District 16, Toronto)

Qu'il faut lutter constamment contre le vieillissement.

Raymond Trottier (District 27, Ottawa-Carleton)

Devenir une grand-mère me replonge dans les plaisirs de voir un nouvel être humain se développer. C'est fascinant d'être témoin à nouveau de cette expérience.

Francine Oleskiw (District 27, Ottawa-Carleton)

Chaque personne est capable de donner de son temps pour les autres, mais il ne faut jamais s'oublier.

Joanne Nolte (District 8, London Middlesex)

La vie peut très bien continuer sans nous... On n'est pas obligé de tout faire et on peut se découvrir des talents cachés à la retraite si on se donne la chance d'essayer quelque chose de nouveau!

Jacinthe Audette (District 39, Peel)

Le plus surprenant est d'avoir appris à m'occuper plus de moi-même sans me sentir coupable.

Benoît Boudreau (District 43, Nipissing)

Que nos souhaits les plus profonds peuvent se réaliser! Ne jamais oublier nos rêves et se permettre de les réaliser quand la possibilité se présente! Il faut avoir confiance en la vie!

Denise Bourdeau (District 32, Prescott-Russell)

La vie bouge vite. Il faut prendre le temps pour soi afin d'en profiter pleinement.

Guylaine Marin (District 27, Ottawa-Carleton)

L'important est d'être actif même quand on n'en a pas envie.

Thérèse M. Skinner (District 34, York)



Les membres
RTOERO reçoivent
un rabais
supplémentaire de
5%
sur les réservations
Exotik

12
jours

SUPRÊME ÉGYPTE

Ce programme vous fera admirer la terre de contraste qu'est l'Égypte : la splendeur de ses paysages désertiques, la magnificence de ses joyaux antiques parfaitement conservés ainsi que la majesté de son Nil, plus grand fleuve d'Afrique. Profitez ensuite d'un séjour au bord de la Mer Rouge pour vous relaxer. Amateurs de plongée et de beaux fonds marins, Hurghada saura vous charmer.



DÉPARTS 5 SEPT 2023
à partir de 2,830\$* PAR PERSONNE

11
jours

LE PAYS DU SOLEIL LEVANT CIRCUIT ACCOMPAGNÉ

Préparez-vous à faire de votre rêve une réalité! Le Japon, connu dans le monde entier comme le pays du Soleil levant, abrite certains des endroits les plus pittoresques du monde, une culture riche et une longue histoire. On y trouve pas moins de 23 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le groupe sera accompagné d'un accompagnateur canadien d'Exotik.



DÉPARTS 15 OCT 2023
à partir de 5,599\$* PAR PERSONNE

9
jours

LA SUISSE ET LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le voyage durable ne signifie pas nécessairement qu'il faille se priver. Le voyage durable signifie plus de conscience, plus de profondeur et plus de plaisir. Dans cette optique, la Suisse suit sa propre stratégie de durabilité : Swisustainable, c'est la volonté de prendre le pouls du moment - et un maximum de détente dans un cadre naturel. Profitez de la nature de près et découvrez la culture locale de manière authentique.



DÉPARTS 1 OCT 2023
à partir de 6,949\$* PAR PERSONNE

*Les prix sont en dollars canadiens par personne. Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. Sous réserve des modalités de service standard de Voyages Merit. Sujet à changement sans préavis.
D'autres modalités et conditions peuvent s'appliquer.

Contactez-nous aujourd'hui pour réserver l'un de ces circuits exceptionnels.

Appelez 1 877 872-3826 ou visitez [MeritTravel.com/rtoero-fr](https://www.MeritTravel.com/rtoero-fr)



Éducation

**Profitez de votre retraite
avec Johnson à vos côtés.**



Johnson Assurance travaille en étroite collaboration avec RTOERO pour vous donner accès à des produits et services pratiques qui répondent à vos besoins en matière d'assurances habitation et auto.

Par l'entremise de Johnson, les membres de RTOERO ont un accès exclusif aux avantages suivants :

**Des économies
exclusives pour
les membres
de RTOERO.**



- Pardon de la première réclamation
- Options de paiements pratiques
- Protection contre le vol d'identité

VOTRE CODE DE GROUPE POUR BÉNÉFICIER DES RABAIS : ST

Appelez Johnson dès aujourd'hui au **1 855 616-6708**



Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson » ou « 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 souscrites exclusivement 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, UCA et RSA 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.