

renaissance

Le magazine des enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario Automne 2018

RETO

combattre l'âgisme

Bougez! La magie
du mouvement

Plusieurs générations
sous un même toit





Qu'est-ce que des VACANCES LONGSTAYS?

Les vacances Longstays sont une collection de séjours de plus longue durée exclusivement offerts par Voyages Merit. Vous pouvez séjourner jusqu'à 30 jours à votre destination préférée. Vivez au rythme des gens du coin, tout en profitant des avantages d'être un touriste!

Nos itinéraires incluent des excursions, et certaines destinations offrent même les services d'un hôte dédié. Les vols aller-retour sont aussi inclus, de sorte que nos itinéraires et nos prix sont imbattables!

Ce qui est toujours inclus :

- Vols aller-retour
- Laissez-passer pour le salon Plaza Premium de l'aéroport
- Transferts de/à l'aéroport dans le pays
- Hébergement de style condo soigneusement sélectionné
- Excursions culturelles
- Transport terrestre confortable
- Service de représentants locaux ou d'un accompagnateur Voyages Merit
- Toutes les taxes
- Guides de renseignements pour la plupart des excursions terrestres

Plus de 30 itinéraires qui vous charmeront!
Commandez votre brochure dès aujourd'hui!
www.MeritTravel.com/Longstays

Commencez à planifier votre vacance Longstays!

Brockville

613.342.1412 | Brockville@MeritTravel.com

Kingston

613.549.3553 | Kingston@MeritTravel.com

London

519.472.2700 | London@MeritTravel.com

Newmarket

905.895.3331 | Newmarket@MeritTravel.com

Ottawa

613.724.6206 | Ottawa@MeritTravel.com

Peterborough

705.743.1635 | Peterborough@MeritTravel.com

Sudbury

705.564.9990 | Sudbury@MeritTravel.com

Toronto

416.345.9726 | Toronto@MeritTravel.com

Waterloo

519.886.0400 | Waterloo@MeritTravel.com

Victoria

250.477.0131 | Victoria@MeritTravel.com

University of Victoria

250.405.5888 | UVic@MeritTravel.com

Vancouver

778.372.1000 | Vancouver@MeritTravel.com

Calgary

403.282.7687 | Calgary@MeritTravel.com

Edmonton

780.439.3096 | Edmonton@MeritTravel.com

Montréal

Montreal@VoyagesMerit.com

Sherbrooke

819.346.0422 | Sherbrooke@VoyagesMerit.com

Halifax

902.482.8000 | Halifax@MeritTravel.com

restez en contact!

La communauté en ligne ERO/RTO 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.

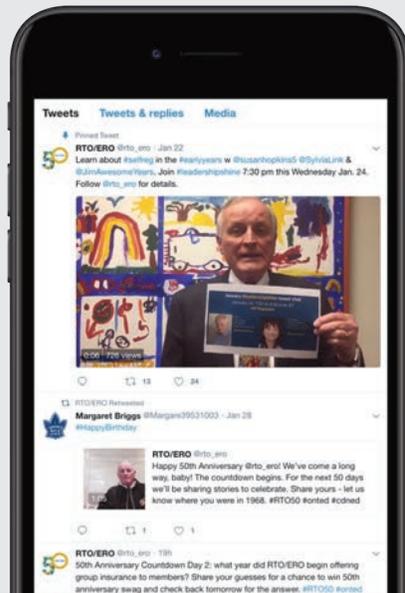
Suivez-nous!

 facebook.com/rto.ero

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

Regardez!

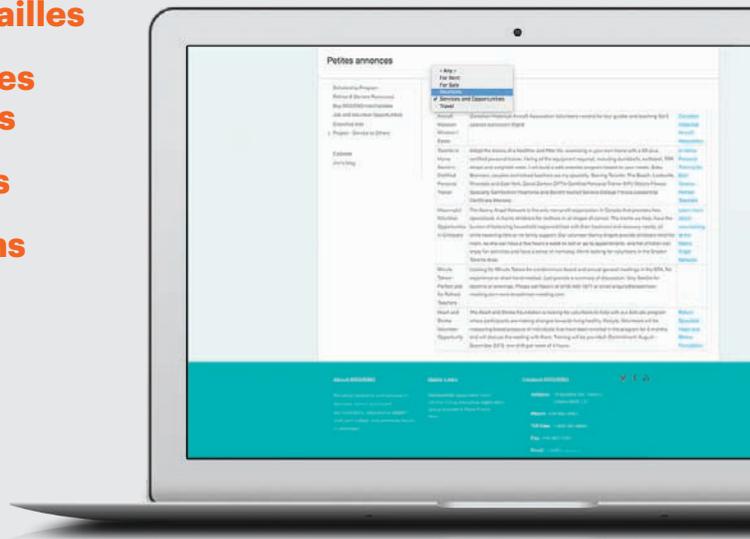
 RTO ERO



Les annonces classées et les retrouvailles ont déménagé en ligne!

Visitez le site rto-ero.org/fr/classified pour les plus récentes mises à jour et pour afficher gratuitement vos annonces en ligne :

- retrouvailles
- annonces classées
- voyages
- locations



Les emplois bénévoles et rémunérés sont également disponibles sur bit.ly/rto-ero_job_volunteer_opportunities

renaissance

Automne 2018
rto-ero.org

Volume 17, Numéro 3

Éditeur The Retired Teachers of Ontario /
Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

Rédactrice principale Danielle Norris
renaissance@rto-ero.org

Production-conseillère Elizabeth Gjerek,
Mi5 Print & Digital Communications

Conception graphique Hambly & Woolley

Traduction Claude Forand, Sue Collins

Collaboratrice à la rédaction (anglaise) Dali Castro



THE RETIRED TEACHERS OF ONTARIO
LES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS
RETRAITÉS DE L'ONTARIO

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster

Vice-président Rich Prophet

Administrateurs/trices Jacqueline Aird,
Richard Goodbrand, Louise Guérin, Martin Higgs,
William Huzar, David Kendall, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18 chemin Spadina, bureau 300, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone : 416-962-9463 | Télécopieur : 416-962-1061

Sans frais : 1-800-361-9888

Courriel : info@rto-ero.org | Site Web : rto-ero.org

ERO/RTO est réparti en 48 districts et compte
78 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle à l'intention des membres d'ERO/RTO, conçue pour leur fournir de l'information sur des questions d'intérêt particulier pour la communauté des retraités de l'éducation.

Les opinions présentées dans les articles soumis sont celles des auteurs et auteurs et ne sont pas forcément le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

Publicité Beth Kukkonen
Dovetail Communications Inc.
bkukkonen@dvetail.com

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

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



VOUS DÉMÉNAGEZ?

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



30
nuits

MONTE SANTO RESORT | 5 ★
Carvoeiro, Algarve

Incluant 2 nuitées à Lisbonne!

Passez un mois à apprécier le luxe ainsi que la région portugaise de l'Algarve et de Lisbonne! Profitez de plages de sable blanc peu fréquentées, de paysages saisissants et du petit déjeuner quotidien inclus! À Lisbonne, explorez la ville et savourez des tapas traditionnelles et des vins et visitez Sintra, un site du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Date de départ :

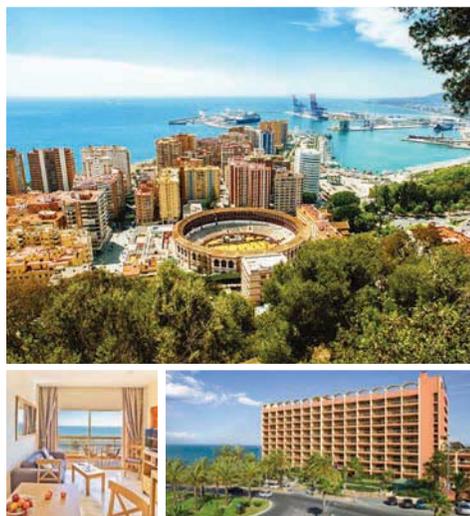
le 26 fév. 2019 :

Toronto/Montréal - 4 695 \$* p.p.
Edmonton/Calgary - 5 445 \$* p.p.
Vancouver - 5 495 \$* p.p.



Ajoutez le golf ou une croisière sur le Douro à vos vacances Longstays au Portugal!

Contactez votre spécialiste Voyages Merit pour plus de détails.



26
nuits

SUNSET BEACH CLUB | 4 ★
Benalmádena, Málaga

Séjournes pendant un mois inoubliable dans ce superbe emplacement face à la mer, à proximité du « vieux village » et de Puerto Marina; un secteur très recherché de la Costa del Sol. Détendez-vous à la plage ou au bar de la piscine et profitez des divertissements quotidiens offerts à cet hôtel animé, situé à seulement 20 minutes de l'aéroport international de Malaga. Les appartements extérieurs d'une chambre à coucher avec vue sur la mer ou la montagne sont en forte demande, alors réservez tôt!

Date de départ :

le 6 fév. 2019 :

Toronto/Montréal - 3 595 \$** p.p.
Edmonton/Calgary - 4 325 \$** p.p.
Vancouver - 4 435 \$** p.p.



22
nuits

MAGIE DE LA GRÈCE | 4 - 5 ★
◆ *Accompagné*

Votre voyage inoubliable commence par 14 nuits dans une station balnéaire de luxe à Mati (Nea Makri) dans l'Attique, à seulement 32 km du centre d'Athènes avec le petit déjeuner et le dîner tous les jours. Passez deux nuits à explorer Athènes avec une visite guidée de la ville, puis le célèbre musée de l'Acropole et découvrez des monuments iconiques comme le Panthéon et l'Acropole. Continuez avec la découverte de Sparte et des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO telle qu'Olympie, berceau des Jeux Olympiques, ainsi que les anciens sites de Delphes et les Météores. Enfin, explorez Athènes et profitez d'un dîner d'adieu avec un spectacle grec traditionnel.

Date de départ :

Le 7 mars 2019 :

Toronto - 5 595 \$*** p.p.

*En \$ CAN p.p., en occ. double. Taxes incluses. **Supplément en occ. simple : 1 650 \$.** Suite de deux chambres à coucher avec vue sur le jardin : 400 \$ p.p. en occ. double. Suite de luxe d'une chambre à coucher : 775 \$ p.p. en occ. double. **\$ CAN p.p., en occ. double. Taxes incluses. **Supplément en occ. simple : 1 650 \$.** ***\$ CAN p.p., en occ. double. Taxes incluses. **Supplément en occ. simple : 2 200 \$.** Tarifs aériens disponibles pour la plupart des aéroports des villes canadiennes. Informez-vous. [icao.org](http://www.icao.org) ON-4499356/4499372 | C.-B.-34799 | QC-7002238 | 111 Peter Street, Suite 200, Toronto, ON. M5V 2H1 | De propriété canadienne ☙ Voyages Merit est une marque déposée de Merit Travel Group Inc. Tous droits réservés.



articles de fond

- 18** **Soyez actif!**
L'activité physique est magique pour l'esprit, le corps et l'âme.
- 24** **Allez à l'encontre des normes**
Vivez selon vos propres règles.
- 30** **Plusieurs générations sous un même toit**
Une tendance à la hausse.

à lire

- 6** Message de la présidente
- 7** Lettre de la rédaction
- 8** Message du directeur général
- 10** La reconexion sociale
- 12** Les nombreux visages de l'âgeisme

info : santé

- 14** Discussion autour d'une tasse de thé
- 16** Choisir judicieusement

chroniques

- 36** Notes de lecture
- 37** Escapade routière : Concert à Burning Man
- 38** Votre style est-il à la mode?
- 40** Souvenirs d'une vie

Note de la rédaction

Notre numéro d'été de *Renaissance* a suscité les commentaires de nos lecteurs, tout comme le sondage que nous avons envoyé en août.

À Linda Kremer (district 14, Niagara) qui a demandé plus d'information sur Best Doctors, fournisseur d'avantages mondiaux (« Best Doctors : avantages pour les membres d'ERO/RTO »), voici le lien demandé : bestdoctors.com/Canada/rto-ero. Aux membres désireux de contacter Mary Barchiesi et son groupe de voyageurs (« Pour du plaisir à tout âge, quittez votre zone de confort! »), l'adresse courriel est la suivante : mary.barchiesi@gmail.com. Nous avons également examiné les questions concernant la taille de la police et la lisibilité, soulevées par les lecteurs.

Veillez noter que les lettres des lecteurs ont été modifiées en raison de contraintes de contexte et d'espace.

J'ai été un abonné enthousiaste à *Renaissance* pendant des années. Cependant, après avoir constaté que de moins en moins d'articles étaient pertinents pour moi, je n'ai pas renouvelé mon abonnement et je me contentais de jeter un coup d'œil au magazine de ma femme lorsqu'elle le recevait. Toutefois, le nouveau *Renaissance* a suscité ma curiosité. Ce numéro est excellent et suggère que la nouvelle orientation du magazine pourrait de nouveau jouer un rôle primordial pour les aînés. Les articles et les annonces sont pertinents pour les aînés et les résidents de l'Ontario. Félicitations à l'équipe de conception – une taille de police facile à lire, une présentation simple mais efficace, un bon usage des couleurs, des photos attrayantes et des graphiques modernes et appropriés. Votre équipe de conception et de design mérite des compliments pour ce magazine invitant, efficace et attrayant.

– Richard Szpin (district 28, Durham Region)

J'ai lu votre magazine et deux articles ont particulièrement retenu mon attention : « La solitude est mauvaise pour votre santé » et « Guide pour l'équilibre et la joie des personnes soignantes ». Une de mes amies souffre de démence grave et est confinée à un fauteuil roulant dans un établissement de soins de longue durée. Son mari est une connaissance qui lui consacre une visite chaque jour, mais l'état de santé de cet époux dévoué se détériore. Vos articles pour combattre la solitude m'ont encouragée à lui envoyer un courriel pour lui suggérer d'aller prendre un café ensemble. Nous sommes deux personnes seules, et j'espère qu'il acceptera mon invitation, que je n'aurais d'ailleurs jamais envisagée si ce n'était de ces deux articles du magazine.

– Marlene Hewitt (district 27, Ottawa-Carleton)

Je suis totalement d'accord avec les avantages de l'interdépendance entre les générations (« Comblent le fossé des générations »). Il y a beaucoup de vérité dans le dicton « Il faut tout un village pour élever un enfant ». Avec notre mode de vie trépidant, les familles dispersées autour du globe, et le fait que les familles monoparentales ou celles où les deux parents travaillent hors de la maison soit devenu monnaie courante, notre société pourrait certainement utiliser de l'aide pour contribuer à élever les enfants. Notre mode de vie moderne n'encourage plus l'aide qui était à la portée de la main lorsque les gens vivaient dans des villages, où tout le monde se connaissait et n'hésitait pas à se rendre service en cas de besoin.

– Barbara Van Sickle, Vernon (Colombie-Britannique)
(Le conjoint de Barbara est membre du district 42, Mainland B.C.)

J'ai absolument adoré! C'est la première fois que je lis chacun des courts articles. Je les conserve pour référence future.

Merci de cette nouvelle présentation.
– Ruby Jacob (district 15, Halton)



ÉCRIVEZ-NOUS

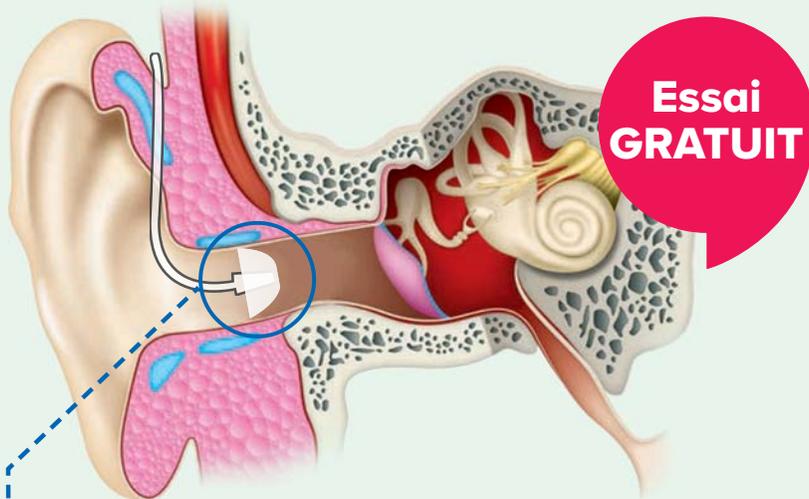
Nous apprécions recevoir vos commentaires sur nos reportages et le contenu de *Renaissance* en général.

Des commentaires? Écrivez à renaissance@rtoero.org

RECHERCHÉES

PERSONNES SOUFFRANT
D'UNE PERTE AUDITIVE

qui souhaitent
essayer un appareil
révolutionnaire



Si vous avez du mal à entendre,
vous n'êtes pas seul.

En fait, 47 % des Canadiennes
et des Canadiens de plus de 60
ans ont une perte auditive.



Taille réelle

Vos difficultés d'audition peuvent être causées par des cellules ciliées endommagées de votre oreille interne (cochlée). Lorsque des dommages se produisent dans les zones de haute fréquence de la cochlée (où les consonnes sont entendues), les paroles peuvent sembler confuses et la compréhension devient difficile. Une bonne prothèse auditive pourrait vous aider à mieux comprendre.

Écoutez la différence qu'une prothèse auditive peut vous apporter. Faites l'essai des prothèses auditives numériques les plus évoluées ou de la plus grande qualité durant 14 jours, sans risque. Nos spécialistes de l'audition vont effectuer une évaluation de l'audition GRATUITE et fourniront une prothèse auditive adaptée à votre perte. Il n'y a aucun coût ou obligation associés à votre participation.

Inscrivez-
vous dès
aujourd'hui

L'essai GRATUIT prend fin le 30 septembre 2018.

Appelez pour prendre un rendez-vous GRATUIT ou réservez votre rendez-vous en ligne à :
HearingLife.ca/RTO

Appelez sans frais
1-888-528-4147

 **HearingLife**

Recommandé plus de 80 000 fois par des médecins.

Autrefois  **ListenUP!**
CANADA

NIHB, VAC et Worker's Compensation Provider

UN PARTENAIRE DE
CONFIANCE DE

Depuis 1968

Since 1968

* L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2018 et peut être modifiée sans préavis. Des tests auditifs sont fournis gratuitement pour les adultes de plus de 18 ans. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Veuillez voir la clinique pour plus de détails. Offre non valide au Québec. (†) <https://www.oticon.ca/solutions/opn>

Code promotionnel
MAG-TBYB-RTOR

L'avantage d'avoir 50 ans

Fiers de notre passé,
tournés vers l'avenir

par **Martha Foster**



Une autre année mémorable s'achève! Nous mettons fin aux célébrations du 50^e anniversaire d'ERO/RTO, soulignées par de nombreuses activités et projets dans l'ensemble de nos districts en Ontario et en Colombie-Britannique. J'ai eu le privilège d'assister à des fêtes d'anniversaire, à des découpages de gâteau et à l'inauguration de bancs publics. J'ai assisté et participé à des défilés de mode sur le thème de 1968, pris part à des croisières et regardé le drapeau d'ERO/RTO flotter au sommet des hôtels de ville. J'ai passé de merveilleux moments à commémorer les 50 années d'existence d'ERO/RTO.

Un autre point fort fut la remise du prix June Szeman 2018 pour leadership exceptionnel, attribué à trois membres dévoués du district 15.

Nous n'avons pas ménagé nos efforts pour souligner notre demi-siècle de réalisations. Une chose dont nous sommes certains, c'est que nous, les retraités, avons le cœur à la fête!

C'est aussi l'année au cours de laquelle nous avons mis en place notre nouveau modèle de gouvernance, qui a nécessité deux années de préparation. Le 8 février dernier, ERO/RTO a été constitué en vertu

Nous n'avons pas ménagé nos efforts pour souligner notre demi-siècle de réalisations. Une chose dont nous sommes certains, c'est que nous, les retraités, avons le cœur à la fête!

Martha Foster

de la Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif (LCOBNL). Notre Conseil de direction provincial formé de six membres est devenu le conseil d'administration; la présidence est devenue la présidence du conseil d'administration, et la première vice-présidence est devenue la vice-présidence du conseil.

Le 29 mai dernier, lors de notre première assemblée annuelle en vertu de la LCOBNL, le conseil d'administration a fait passer de six à neuf le nombre de ses administrateurs/trices. Douze candidats étaient en lice pour les élections, et les sénateurs/trices ont élu les neuf administrateurs/trices du nouveau conseil d'administration, qui a ensuite élu la présidence et la vice-présidence.

Et comme vous l'avez probablement déjà compris, puisque je suis celle qui rédige cet article pour le numéro d'automne 2018 de *Renaissance*, votre toute dévouée Martha Foster (district 41, Elgin) a été élue présidente. Rich Prophet (district 3, Algoma) est le vice-président.

Je suis très heureuse de travailler avec ce groupe enthousiaste de membres d'ERO/RTO. Toutes et tous possèdent beaucoup d'expériences diversifiées, puisées à même les différents aspects de leurs carrières respectives et dans des collaborations à l'extérieur du secteur de l'éducation. Une fois de plus, nous récoltons les fruits d'une cohorte démographique plus âgée et plus expérimentée.

Vieillir offre assurément certains avantages. ERO/RTO a beaucoup de chance d'être en mesure de tirer parti de ses membres plus âgés, plus sages et mieux aguerris. Nous devons nous assurer que la population en général réalise elle aussi à quel point les retraités peuvent être des atouts pour toute organisation, tout projet ou événement. Ils apportent une précieuse expérience dans de nombreux domaines – qui peut servir à faire progresser les initiatives plus rapidement, plus facilement et plus efficacement.

Vive la sagesse et l'expérience! Bravo à toutes et à tous! ■

Conseil d'administration 2018

PRÉSIDENTE Martha Foster **VICE-PRÉSIDENT** Rich Prophet

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Jacqueline Aird, Richard Goodbrand, Louise Guérin, Martin Higgs, William Huzar, David Kendall et Gayle Manley

PHOTO PAR LAURA ARSIE

Paroles de sagesse

Leçons de vie sur la foi, la persévérance et la famille

par **Danielle Norris**

Ma grand-mère, Sarah Jane Wilson, est la matriarche de la famille et une personne que j'admire profondément. En juillet dernier, nous avons célébré son 100^e anniversaire de naissance avec panache! La salle de banquet regroupait plus de 150 invités, y compris ses huit enfants, ses 26 petits-enfants, ses 22 arrière-petits-enfants ainsi que la famille élargie et des amis. Bref, ce fut une fête digne d'une reine. Cet événement mémorable fut ponctué de musique, de rires et d'amour. Nous avons rendu des hommages, porté des toasts et fait des présentations en l'honneur de ma grand-mère.

Sarah Jane Wilson adore captiver son auditoire. Elle a volé la vedette – et le microphone – avec un discours émouvant, laissant aux invités de magnifiques paroles de sagesse et des souvenirs pour se rappeler cette célébration.

Ma grand-mère est une personne drôle et impertinente, et une fervente auditrice de l'émission de télé-réalité *Judge Judy*. Ainsi, bien qu'elle ne soit

pas enseignante, elle estime que la vie a beaucoup à nous apprendre. Il suffit de passer seulement cinq minutes en sa compagnie pour constater son talent « d'enseignante ». Elle ne rate jamais une occasion de partager ses connaissances et de transmettre ses leçons de vie aux autres.

Voici d'ailleurs certaines « paroles de sagesse » de ma grand-mère qui me tiennent beaucoup à cœur.

Ayez la foi

Ma grand-mère est très religieuse et elle a élevé ses enfants et ses petits-enfants en ce sens, dans une ferveur pieuse. Son passage préféré de la Bible est le Psaume 23 : Le Seigneur est mon berger... – qu'elle récite depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir. Elle me rappelle constamment d'avoir la foi et de faire confiance à Dieu. Le déroulement de sa vie est tellement enraciné dans sa foi que c'est son point d'ancrage, quelque chose qui la soutient à travers vents et marées.

La vie n'est pas toujours facile. Tirez le meilleur parti de chaque situation.

La vie était différente à son époque, et je me demande souvent à quoi sa jeunesse ressemblait en Jamaïque, alors qu'elle était la benjamine de six enfants et qu'elle avait perdu sa mère à l'âge de 12 ans. Comment ma grand-mère s'est-elle débrouillée plus tard dans la vie, quand elle a déménagé avec ses huit enfants au Canada, son pays d'adoption? Comment a-t-elle réussi à s'en sortir alors qu'elle travaillait de longues heures à faire de l'entretien ménager pour d'autres afin de faire vivre sa famille, sans l'aide de son conjoint? Ma grand-mère est un exemple éloquent de robustesse, de persévérance et de détermination.

La famille avant tout

Faire passer la famille avant tout n'était pas seulement une devise dans notre clan, c'était la pierre angulaire sur laquelle nous nous sommes tous appuyés. Dans ma jeunesse, nous étions très proches les uns des autres, à tel point que nous soupions en famille chaque jour férié et, dans les faits, presque tous les dimanches. Ces repas familiaux faisaient tellement partie de nos vies que nous n'avions même pas à y penser : c'était tout naturel de se retrouver ensemble. Mon père et ses frères et sœurs comptaient les uns sur les autres, parce qu'à l'époque ils n'avaient pas le choix. J'ai appris à chérir et à apprécier notre clan familial tricoté serré qui m'a aidée à développer les traits de caractère qui ont fait de moi la personne que je suis devenue. Notre famille a perdu certains membres au cours des années, mais à chaque occasion nous faisons de notre mieux pour nous souvenir de ceux qui nous ont quittés et pour les honorer.

En dépit de nos horaires chargés et de nos engagements, consacrons du temps à ce qui compte vraiment dans nos vies – les gens qui nous sont chers. Grâce à ma grand-mère, c'est dans cet esprit de famille, de foi et de persévérance que je nous exhorte tous à chérir nos proches et à leur montrer notre reconnaissance chaque fois que nous le pouvons. ■



Danielle Norris (debout, à droite) et sa famille célèbrent le centenaire de la matriarche Sarah Jane Wilson (assise, au centre)

Voix vibrantes

Nos voix méritent
d'être entendues.

par **Jim Grieve**

Mes grands-parents étaient des gens remarquablement intéressants et talentueux,

qui ont eu une profonde influence sur mon enfance. Parce que mon père était dans l'armée, notre famille a souvent été appelée à déménager. Pour chacune de mes 18 premières années de vie, nous avons résidé dans des endroits différents à travers le monde, de sorte que mes grands-parents ont constitué le socle immuable et important de notre famille.

Mes deux grands-pères ont travaillé au-delà de leur 70^e anniversaire, parce qu'ils aimaient la créativité de leur activité. Mes admirables grands-mères ont vécu pleinement jusqu'à l'âge vénérable de 99 ans. C'était des femmes pleines d'entrain et actives, des apprenantes qui sont restées engagées tout au long de leur vie. Mes quatre grands-parents étaient vraiment des aînés intéressants qui avaient accumulé des expériences de vie formidables, tout en ayant des opinions valables, mais divergentes.

Avec l'âge, je sais qu'il arrivait parfois à mes grands-parents de se sentir partiellement en marge lors de certaines rencontres sociales, même s'ils pouvaient beaucoup contribuer.

Ceci me rappelle la position pédagogique formalisée par l'Ontario pour ses programmes de la petite enfance – et plus spécifiquement la conviction que chaque jeune enfant est capable de réflexion complexe et compétent, et qu'il constitue une mine de possibilités et de perspectives d'avenir. Nous devrions appuyer ce point de vue pour les gens de tous les âges.

Dans les faits, et par l'entremise de nos initiatives *Voix vibrantes*, ERO/RTO et nos organisations partenaires font la promotion de cette conviction positive voulant que les individus soient pleins d'entrain et compétents à tous les stades de leur vie. Avec l'âge, nous voulons rester engagés et pertinents. Nous voulons que nos opinions soient entendues et valorisées. Nous voulons exprimer notre point de vue sur les enjeux qui nous importent. Nous voulons nous assurer

que tous les niveaux de gouvernement comprennent et traitent des enjeux qui nous préoccupent.

Lors de l'élection de 2018 en Ontario, ERO/RTO a conclu un partenariat avec l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF), afin de mettre en lumière trois enjeux importants :

- les collectivités-amies des aînés
- la nécessité d'accroître la formation gériatrique
- l'élimination de la maltraitance des aînés.

Notre mobilisation sur les enjeux qui préoccupent les aînés se poursuivra avec les élections municipales d'octobre 2018 en Ontario. De même, de concert avec l'ACRF et ACER-CART (l'organisation centrale regroupant l'ensemble des organisations provinciales d'enseignantes et d'enseignants retraités à travers le Canada), nous allons organiser un colloque destiné à élaborer des stratégies et des documents en vue de l'élection fédérale de 2019.

Tant dans les foyers qu'à Queen's Park que sur la colline parlementaire, les voix vibrantes des aînés méritent d'être entendues. ■

« Avec l'âge, je sais qu'il arrivait parfois à mes grands-parents de se sentir partiellement en marge lors de certaines rencontres sociales, même s'ils pouvaient beaucoup contribuer. »

—
Jim Grieve



Le 25 septembre 2017, le 50^e anniversaire d'ERO/RTO a été reconnu par l'Assemblée législative de l'Ontario à Queen's Park, à Toronto.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE JIM GRIEVE



FORFAITS INCLUANT :

- Seulement 350 passagers à bord
- Excursions guidées dans chaque port
- Programme de conférences avec des présentateurs experts
- Vin gratuit au souper
- Pourboires prépayés pour le personnel de bord
- Itinéraires aux riches destinations



Au pays du Soleil de minuit

COPENHAGUE À LONDRES
14 NUITS

Départ : le 15 juin 2019

À compter de 7 990 \$* p.p.

◆ *Accompagné*
par Voyages Merit

Découvrez la majesté de l'Europe du Nord lors de cette croisière-excursion inoubliable. Votre voyage commence à Londres, avant de s'embarquer pour les îles Shetland et de visiter plusieurs ports en Norvège, y compris Bergen, Harstad, Honningsvåg, Tromsø, Geiranger, Alesund, Stavanger et finalement Copenhague.

Incluant le vol aller-retour de Toronto!



Où a été prise cette photo?

Participez à notre concours en devinant l'endroit où a été prise cette photo, et *gagnez un bon de voyage d'une valeur de 500 \$* pour tout forfait Voyages Merit! *Allez sur le site EROvoyage.ca/Concours* pour participer et courir une chance de gagner!



Avantage des croisières ERO/RTO

Envisagez-vous une croisière de vacances? Consultez votre spécialiste en croisière ERO/RTO et profitez de rabais et d'une valeur ajoutée pour les services s'appliquant à tous nos partenaires de croisière annoncés!



Le processus de reconnexion sociale

Passer de l'isolement à l'inclusion.

par Sapna Goel

Il est rare que l'isolement social survienne brusquement. Et il est tout aussi inhabituel de penser se trouver seul un jour. Presque toujours, l'isolement social n'est pas le résultat d'un facteur unique, mais d'une série de circonstances.

« J'ai récemment rencontré une femme encore ébranlée d'être devenue socialement isolée », raconte Jo-Anne Sobie, directrice générale de la Fondation ERO/RTO. L'organisme appuie financièrement des programmes et des initiatives communautaires qui favorisent l'engagement social des aînés.

Cette femme avait travaillé toute sa vie, explique Jo-Anne, mais son divorce vers l'âge de 50 ans lui a fait perdre la sécurité financière de la rente de son mari et tout contact avec son fils. Vers la fin de la cinquantaine, elle a souffert d'une insuffisance cardiaque qui a entraîné un long séjour à l'hôpital et une incapacité de retravailler par la suite. « Maintenant âgée de presque 65 ans, non seulement cette femme vit dans un logement subventionné et sous le seuil de la pauvreté, mais elle n'est pas en mesure de faire les choses les plus simples ni de demander de l'aide », continue Jo-Anne en donnant l'exemple d'une tringle à rideaux qui est tombée. « Elle m'a dit : "J'ai passé trois semaines à tenter de voir comment la remettre en place. Je suis instruite, j'ai travaillé fort, et je ne peux pas croire à quoi ressemble ma vie à presque 65 ans." »

Le D^r Raza Mirza replace la question dans un contexte plus large. « Évaluer l'isolement constitue un défi, car c'est un problème tellement multidimensionnel », explique le D^r Mirza, associé de recherche principal à l'Institute for Life Course and Aging de l'Université de Toronto, et directeur du réseau à but non lucratif INSPA (Initiative nationale pour le soin des personnes âgées) aussi à Toronto. « Les personnes isolées manquent non seulement d'interactions et de contacts sociaux, mais aussi de participation active dans la vie des autres et au sein de la communauté dans son ensemble. »

« Maintenant âgée de presque 65 ans, non seulement cette femme vit dans un logement subventionné et sous le seuil de la pauvreté, mais elle n'est pas en mesure de faire les choses les plus simples ni de demander de l'aide. »

—
Jo-Anne Sobie

Citant la recherche qui prend en compte des facteurs influençant le bien-être social, mental et physique des gens âgés, le D^r Mirza indique que tant l'isolement social que l'inclusion impliquent un processus.

« Il est hasardeux de supposer que les adultes plus âgés n'ont pas "de but" »

dans leur vie, souligne-t-il. Il est préférable d'essayer d'établir comment ces personnes, devenues isolées, peuvent avoir temporairement perdu leur sens de but dans l'existence. Ainsi, l'intention est de recentrer cet objectif afin qu'il corresponde aux circonstances de leur vie. » ■

Étude de cas

L'INTERVENTION PRÉCOCE EMPÊCHE L'ISOLEMENT SOCIAL

Par l'intermédiaire du programme Hamilton Seniors Isolation Impact Plan (HSIIP), Lucy (nom fictif), âgée de 66 ans, a été référée à un collaborateur hospitalier du programme HSIIP lorsqu'elle a reçu son congé de l'hôpital. Elle est rentrée chez elle avec une mobilité réduite, après avoir passé trois mois à se rétablir d'un AVC. En plus de ne plus être en contact avec son seul enfant, Lucy ne touchait que de maigres revenus, elle était en retard pour payer ses impôts et menacée d'expulsion pour ne pas avoir réglé son loyer pendant son hospitalisation.

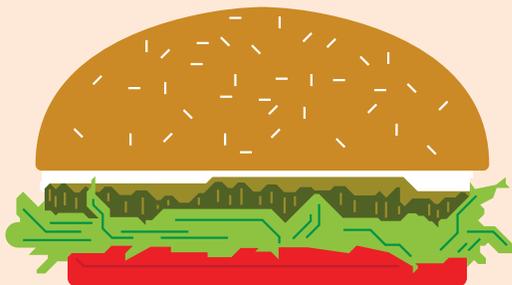
Quelques jours avant de recevoir son congé de l'hôpital, Lucy a élaboré un plan avec l'aide du collaborateur du programme HSIIP, qui l'a assistée des manières suivantes :

- en discutant avec le propriétaire de l'immeuble de Lucy pour convenir de modalités de paiement pour le loyer en retard
- en l'aidant à remplir sa déclaration de revenus pour qu'elle soit admissible au supplément de revenu garanti (SRG)
- en l'aidant à trouver un ergothérapeute pour évaluer la sécurité de son milieu de vie
- en l'inscrivant auprès des services de transport accessibles de Hamilton
- en l'aidant à profiter du programme de taxis à prix réduit de la ville

Financé en partie par la Fondation ERO/RTO, HSIIP est une initiative de collaboration entre des groupes communautaires et des organismes qui visent à réduire l'isolement social des aînés de la grande région de Hamilton.

Le principal enjeu auquel sont confrontés les aînés au Canada?

RESTER ACTIF ET COMBATTRE L'ISOLEMENT SOCIAL



2 FOIS



PLUS MORTEL

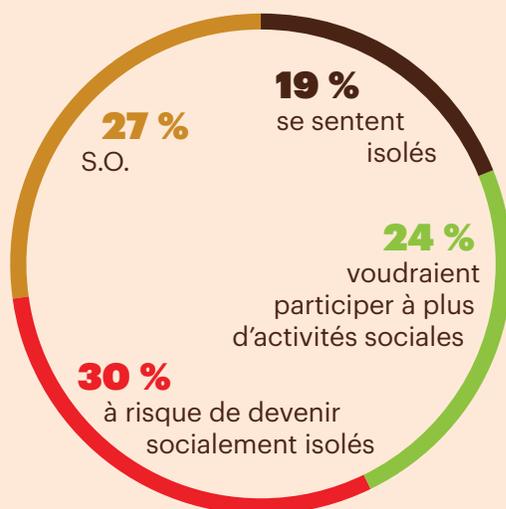


QUE L'OBÉSITÉ

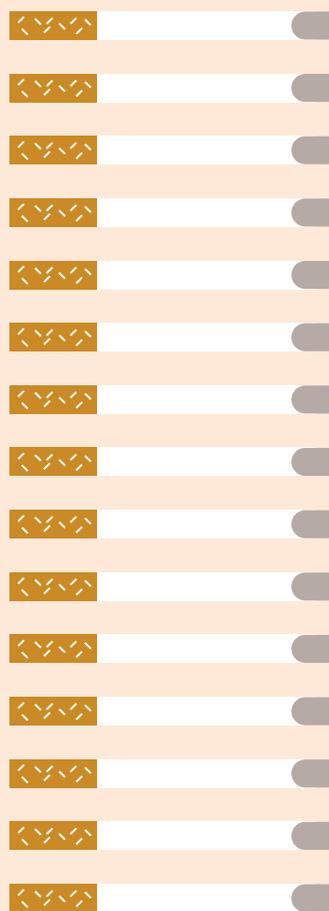


**ENTRAÎNE LE
DIABÈTE**

**DES CANADIENS DE PLUS
DE 65 ANS**



Risque de décès
prématuré
équivalent à fumer
15 cigarettes
par jour



**AUGMENTE
LE RISQUE DE
DÉMENCE DE**

64 %

engage

Fin à l'isolement.

Joignez le Défi Engage : Fin à l'isolement

En octobre prochain, tendez la main et entrez en contact avec les Canadiens âgés dans votre communauté. Dans le cadre de la campagne de la Fondation ERO/RTO « Engage : Fin à l'isolement », nous vous enverrons pendant le mois d'octobre des suggestions sur les façons de sensibiliser et de prendre des mesures pour que les aînés voient la fin de l'isolement et socialisent davantage.

Visitez le site
[bien-veillir.ca/
finalisolement](http://bien-veillir.ca/finalisolement) pour
relever le défi.

#engAGE #EndIsolation

Un projet de



Rendu possible par



L'âgisme – un phénomène répandu?

L'âge n'est qu'un chiffre.

par **Stuart Foxman**

Parfois, lorsque Bill Courtney (district 17, Simcoe) joue au golf, on lui demande : « Quel âge avez-vous? »

Lorsqu'il répond « 87 ans », les autres golfeurs lui font un petit signe d'encouragement ou s'informent de sa santé. Bill, qui vit à Wasaga Beach, est conscient que les gens sont bien intentionnés. Malgré tout, cela peut être agaçant. L'une des raisons pour lesquelles les gens réagissent à son âge est parce qu'ils sont surpris de le voir encore jouer au golf.

« Ils essaient de me faire un compliment, mais de façon détournée, explique Bill. Certaines personnes perpétuent le stéréotype selon lequel le vieillissement ne permet pas de faire des activités. »

Il s'agit d'un type d'âgisme, et il est tout aussi répandu que tout autre préjugé.

Évolution des mentalités

L'âgisme peut prendre plusieurs formes. Selon la Commission des droits de la personne de l'Ontario, il existe deux grandes catégories. La première est la perception sociale

des personnes âgées fondée sur des attitudes et des stéréotypes négatifs sur le vieillissement; l'autre est la structuration de la société fondée sur l'hypothèse que tout le monde est jeune.

Les idées préconçues sur le vieillissement surviennent de nombreuses façons. Certaines opinions sont innocentes de prime abord, mais restent préjudiciables, comme celles voulant que Bill Courtney devrait être en train de se reposer à la maison au lieu de jouer au golf. L'âgisme peut également être plus insidieux, comme l'opinion voulant qu'après un certain âge les gens soient moins capables de travailler, ne puissent pas prendre eux-mêmes des décisions ou représentent un fardeau social.

Il suffit d'écouter ce que l'on raconte à propos du « tsunami gris » et comment ce phénomène du vieillissement de la population est à blâmer pour l'augmentation des coûts et les retards de service dans les soins de santé. C'est une façon discriminatoire de mener la discussion, comme si cette cohorte

« Ils essaient de me faire un compliment, mais de façon détournée. Certaines personnes perpétuent le stéréotype selon lequel le vieillissement ne permet pas de faire des activités. »

—
Bill Courtney

démographique était la seule responsable des enjeux sur les soins de santé, ou comme si fournir des soins aux aînés était en quelque sorte moins légitime. Le deuxième pilier de l'âgisme (qu'il s'agit d'une société jeune) peut signifier que les divers systèmes et services ne parviennent pas à tenir compte des besoins des aînés, ce qui peut avoir des implications étendues et inclure des obstacles physiques concernant l'accès, ainsi que l'hypothèse voulant que certaines conditions soient « normalement » associées au vieillissement.

Bill Courtney, un ancien président d'ERO/RTO, espère que les points de vue sur le vieillissement ont évolué. C'est certainement le cas de sa propre perspective. Pour lui, dans sa jeunesse, la vie de ses grands-parents et de leurs amis se résumait à s'asseoir autour d'une table pour jouer aux cartes ou tricoter. C'est très loin de sa réalité actuelle.

Jamais auparavant nous n'avons vu des aînés comme ceux d'aujourd'hui bousculer les préjugés associés à leur génération. Même le recours au terme « personnes âgées » ne leur rend pas justice. Mettre dans le même panier toutes les personnes ayant entre 60 et 100 ans est aussi ridicule que de mettre les 20 à 59 ans dans la même catégorie.



Bill Courtney sur la piste de danse avec Lorraine Séguin (district 45, EstaRIO) lors du Sénat du printemps 2018.

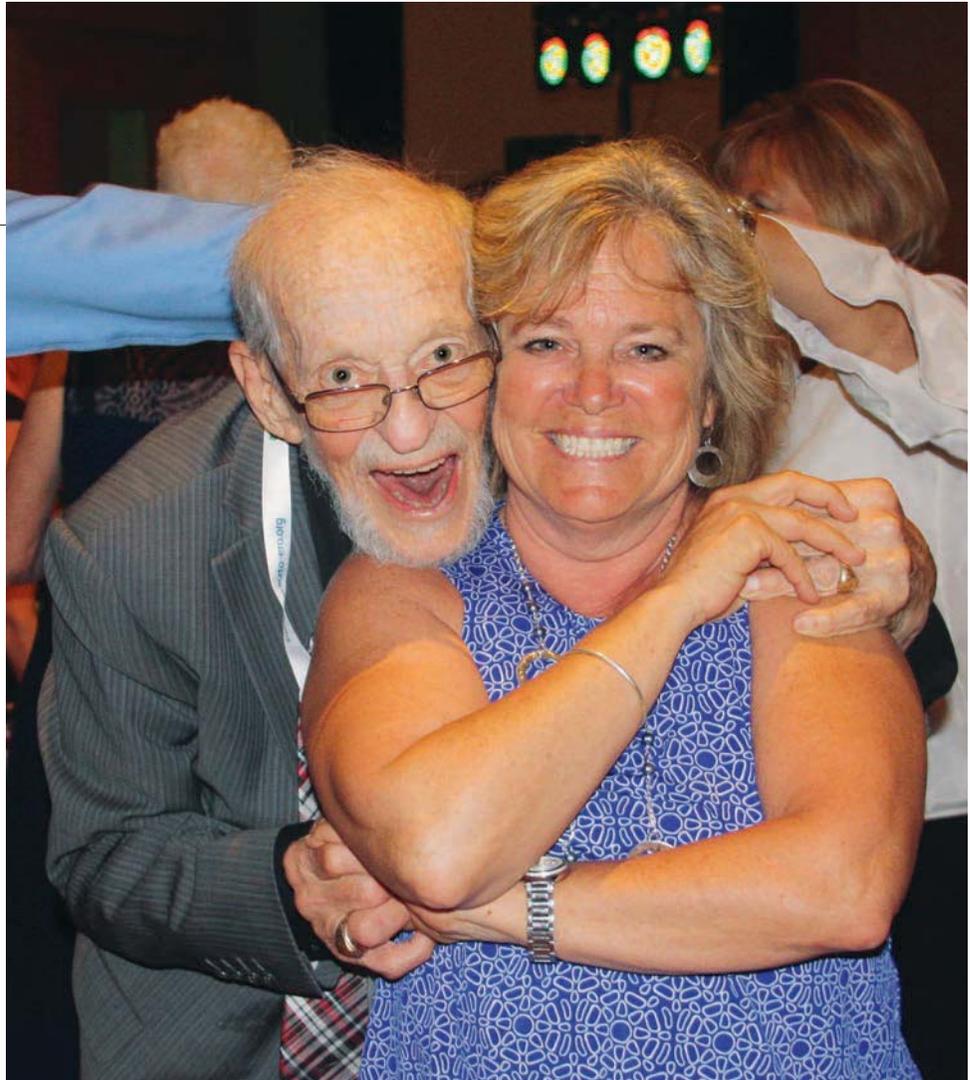
Les aînés de notre époque défient toute catégorisation. Leurs champs d'intérêt, leurs désirs et leurs capacités sont aussi diversifiés que dans tout autre groupe d'âge. Mais alors, pourquoi l'âgisme persiste-t-il? Et s'agit-il d'un phénomène répandu?

Le préjugé social le plus toléré

Certaines des meilleures recherches canadiennes des dernières années ont été commandées par Revera, une société de Mississauga qui exploite des maisons de retraite et de soins de longue durée au Canada, aux États-Unis et au Royaume-Uni. Voici certaines de ses constatations :

- 63 pour cent des aînés affirment avoir été traités injustement ou différemment en raison de leur âge.
- 71 pour cent des aînés conviennent que la société valorise les jeunes générations au détriment des plus vieilles.
- Un Canadien sur cinq estime que ses concitoyens âgés constituent un fardeau pour la société.
- Plus d'un aîné sur quatre (27 pour cent) dit avoir été victime de discrimination fondée sur l'âge par le gouvernement, et plus du tiers (34 pour cent) a éprouvé de la discrimination de la part de professionnels de la santé et du système de santé.
- 51 pour cent des Canadiens affirment que l'âgisme est le préjugé social le plus toléré par comparaison avec la discrimination fondée sur le sexe ou sur la race.

Moins de recherches ont été effectuées sur les racines de l'âgisme que pour le sexisme et le racisme. Certains spécialistes des sciences sociales émettent une théorie intéressante voulant que de nombreux préjugés soient déclenchés par la peur de l'autre. En pareil cas, l'âgisme serait un préjugé contre notre propre peur de vieillir. Mais de quoi les gens ont-ils peur?



Bill Courtney avec sa fille Mary Anne lors du Sénat du printemps 2018.

Tout est affaire de perception

Selon les conclusions de la recherche de Revera, les Canadiens en général ont une perception négative du vieillissement, mais il existe des variations importantes selon les groupes d'âge. Plus vous êtes jeune, plus vous êtes susceptible d'associer les aînés à des hypothèses négatives, telles que l'impossibilité de se déplacer facilement, la perte d'autonomie, la solitude, la mauvaise humeur et la maladie ou la fragilité.

À l'opposé, les aînés eux-mêmes sont plus susceptibles d'associer le vieillissement à des aspects positifs – plus de sagesse et de confiance en soi, plus de temps pour faire les choses qui nous intéressent, être en compagnie de gens que l'on aime et vivre pleinement sa vie.

La lutte contre l'âgisme nécessite d'intervenir sur tous les fronts. Les

politiques mises en place par les gouvernements, ainsi que les services et produits fournis par les entreprises et les organisations, devraient refléter les besoins et les désirs des aînés. De même, une meilleure éducation et sensibilisation du public permettront de lutter contre les idées préconçues. Les aînés eux-mêmes peuvent y contribuer en menant la vie qu'ils *veulent*, sans céder devant quiconque dans leurs attentes et sans s'imposer de limites.

Bill Courtney fait remarquer que « dès qu'ils atteignent l'âge de la retraite, certains aînés commencent à se comporter comme des personnes âgées ».

Une façon de combattre l'âgisme est de se rappeler que l'âge n'est qu'un chiffre. « Ne vous laissez pas définir ainsi, rappelle Bill. La vie [à n'importe quel âge] est remplie de plaisirs. » ■

Discussion autour d'une tasse de thé

Pour aborder les sujets difficiles, adoptez une approche simple et détendue.

par **Stuart Foxman**

Juste avant le début d'une « discussion autour d'une tasse de thé » (Tea & Talk) à Sudbury en juin dernier, la salle était très animée. Environ 65 membres d'ERO/RTO étaient présents, et à peu près tous avaient une histoire à raconter sur un sujet plutôt tabou – les mauvais traitements envers les aînés. « Ce fut une révélation », se rappelle Carmaine Hall, présidente du district 4, Sudbury, d'ERO/RTO.

L'objectif des discussions autour d'une tasse de thé – un programme développé par l'organisation à but non lucratif Maltraitance des personnes âgées Ontario et composé de modules qui incluent des ateliers et des discussions interactives – est d'aider les aînés en fournissant de l'information et des ressources visant à promouvoir leur dignité, leur bien-être, ainsi que le respect. Maltraitance des personnes âgées Ontario appuie des organisations comme ERO/RTO en offrant des modules partout dans la province, y compris des séances de formation pour les animateurs.

Les participants à ces modules de discussion autour d'une tasse de thé d'une durée de deux heures abordent des sujets difficiles pour les aînés – les mauvais traitements, l'abus sexuel, l'âgisme et la discrimination, la prestation de soins, la protection des finances, l'estime de soi, les fréquentations amoureuses, ainsi que la communication dans des relations saines.

Carmaine Hall fait remarquer que « les enseignants actuels et anciens sont bien conscients des dangers de la maltraitance des enfants. La profession a le devoir de signaler les soupçons de tels cas. Cependant, la maltraitance des aînés exige tout autant d'attention ».

Les nombreux visages de la maltraitance

Maltraitance des personnes âgées Ontario rapporte qu'entre 2 et 10 pour cent des adultes plus âgés subissent un certain type de mauvais traitements ou de négligence chaque année. Selon Maureen Etkin, directrice générale de Maltraitance des

personnes âgées Ontario, cette statistique est probablement assez conservatrice puisqu'entre 40 000 et 200 000 aînés sont victimes de maltraitance chaque année.

Les mauvais traitements infligés aux personnes âgées se retrouvent en général dans les catégories suivantes :

- **Violence physique** : la violence et la brusquerie qui peuvent causer des blessures, de l'inconfort ou de la douleur
- **Violence psychologique ou morale** : une action ou un traitement qui atténue le sentiment d'identité, de dignité et d'estime de soi
- **Exploitation financière** : une conduite inadéquate faite avec ou sans le consentement de l'adulte âgé, résultant en une perte personnelle ou financière pour celui-ci
- **Abus sexuels** : un comportement sexuel (agression, harcèlement, contact, commentaires) visant les adultes âgés sans leur pleine connaissance ou leur plein consentement
- **Négligence** : le défaut de satisfaire les besoins fondamentaux d'une personne plus âgée, comme la nourriture, l'hygiène, les médicaments ou les soins médicaux, et un endroit sûr

Les discussions autour d'une tasse de thé visent à combattre le silence et l'isolement. Qu'il s'agisse de parler de mauvais traitements envers les aînés,

d'acquérir de bonnes connaissances financières ou de trouver à nouveau l'amour après des décennies, ces séances aident les participants à s'exprimer ouvertement. « N'importe qui peut être la victime ou l'auteur de maltraitance [assez souvent un membre de la famille], fait remarquer Mme Hall. L'éducation est essentielle. »

Maureen Etkin souligne que les discussions autour d'une tasse de thé permettent aux aînés de se réunir avec d'autres participants dans leur groupe d'âge pour apprendre des autres et avec eux. « C'est une façon de renforcer les relations entre eux. Les participants constatent aussi qu'ils ne sont pas seuls », ajoute-t-elle.

Si vous êtes un membre d'ERO/RTO intéressé à en savoir davantage sur les discussions autour d'une tasse de thé, ou si vous désirez joindre un consultant de Maltraitance des personnes âgées Ontario dans votre région, composez le **416-916-6728** ou envoyez un courriel à admin@elderabuseontario.com.

Pour plus d'information sur les signes et la prévention de la maltraitance envers les aînés, visitez le site de Maltraitance des personnes âgées Ontario (elderabuseontario.com). La ligne d'assistance aux personnes âgées de Maltraitance des personnes âgées Ontario – **1-866-299-1011** – fournit de l'information, des recommandations et du soutien 24 heures sur 24. ■



PHOTO : MONKEY BUSINESS IMAGES



CROISIÈRES

NAVIGUEZ EN PLEIN MARDI GRAS!

Naviguez 10 nuits dans les Caraïbes occidentales à bord du *Celebrity Reflexion* pour une croisière en partance de Fort Lauderdale - et passez 3 jours à La Nouvelle-Orléans lors du Mardi Gras!

Vous visiterez :

Fort Lauderdale - La Nouvelle-Orléans (3 jours) - Grand Cayman - Cozumel

♦ **3 219 \$*** p.p.

Croisière et visite guidée de 10 nuits

Départ de Toronto :
le 1^{er} mars 2019

Celebrity **X** Cruises®

Vol aller-retour
et avantages GRATUITS disponibles.

Informez-vous.



CIRCUITS
ACCOMPAGNÉS

ITALIE, CROATIE ET MONTÉNÉGR0

Séjournerez 2 jours à Rome, 3 jours à Sorrente et 2 jours à Florence avant de transférer à Venise et monter à bord du majestueux *Star Flyer*, pour naviguer ensuite de Venise le long de la côte Adriatique jusqu'à Dubrovnik en Croatie; Kotor au Monténégro, Korcula en Croatie, Mail Losinj en Croatie; Piran en Slovénie et retour à Venise.

Incluant :

Vol aller-retour

♦ **5 875 \$**** p.p.

Croisière et visite guidée de 14 nuits

Départ de Toronto :
le 20 sept. 2019

STAR CLIPPERS

Informez-vous et choisissez avec soin

Soins de santé : quand trop peut être l'ennemi du bien.

par Alison LaMantia

Avez-vous déjà remis en question un traitement prescrit par un professionnel de la santé?

Choisir avec soin vous suggère de le faire. La raison : jusqu'à 30 pour cent des examens, des traitements et des procédures dans le système canadien de soins de santé sont potentiellement inutiles.

En discuter davantage fait partie de la solution à ce problème qui est coûteux, inefficace et stressant, selon l'équipe de Choisir avec soin, une campagne éducative qui se définit comme « la voix nationale pour réduire les examens et les traitements inutiles ».

« Nous encourageons les cliniciens et les patients à partager la prise de décision, dit Karen Born, chef du transfert

des connaissances à Choisir avec soin. Il ne s'agit pas de donner l'impression que vous contestez ou menacez le clinicien, mais tout simplement que vous essayez de comprendre les soins qui vous sont fournis. »

En tant que patient, démarrez la conversation en posant les questions suivantes :

- Ai-je vraiment besoin de cet examen, de ce traitement ou de cette intervention?
- Quels en sont les désavantages?
- Existe-t-il des alternatives plus simples et moins risquées?
- Si je ne fais rien, qu'arrivera-t-il?

Karen Born affirme que la plupart des médecins sont ouverts à ces questions et tiennent à l'implication de leurs patients, ce qui est dans le meilleur intérêt tant du système que du patient. « Les soins inutiles sont nocifs et stressants pour les patients, signale-t-elle. L'attente des résultats, le trop grand nombre d'exams et de traitements peuvent entraîner de l'anxiété, du gaspillage de temps, ainsi que l'absence du travail et d'autres activités personnelles, sans mentionner les effets secondaires potentiels de ces examens et traitements inutiles. »

L'exposition accrue au rayonnement en raison de rayons X et de la tomodensitométrie inutiles constitue un exemple de dommages potentiels pour les patients. Il faut aussi être conscient du recours inutile aux antibiotiques. « Si vous prenez des antibiotiques lorsque vous n'en avez pas besoin, vous devrez prendre une dose plus forte ou un antibiotique plus puissant lorsque vous en aurez vraiment besoin, explique Mme Born. Les gens ne veulent pas faire cela, à moins d'y être contraints. La recherche a démontré que la plupart des Canadiens comprennent que la surutilisation du système de santé et des examens et traitements inutiles est nuisible, continue-t-elle. Les patients sont de plus en plus disposés à présenter au médecin de l'information qu'ils ont entendue et apprise. Ils sont plus ouverts et désireux de poser ces questions. Une discussion est toujours saine et souhaitable. »

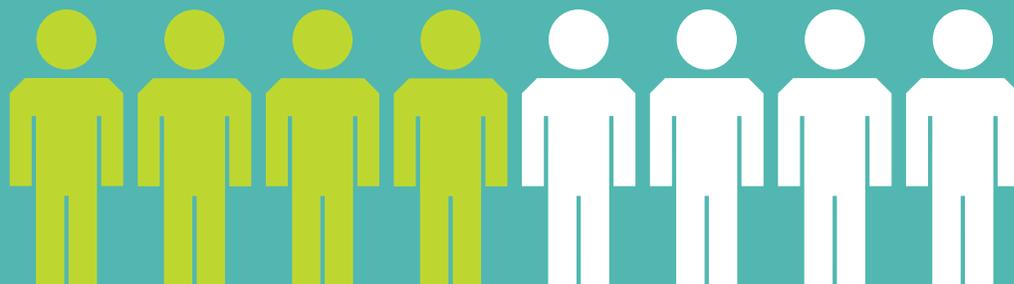
Choisir avec soin fournit en ligne aux patients des renseignements fondés sur des données probantes concernant des conditions et des traitements (choisiravecsoin.org/guide-dinformation-pour-les-patients). ■

Choisir avec soin – une initiative éducative qui fait partie d'un mouvement mondial ayant pris naissance aux États-Unis en 2012 – a vu le jour au Canada en 2014 et est dirigé par une petite équipe de l'Université de Toronto, l'Association médicale canadienne et l'Hôpital St. Michael's de Toronto.

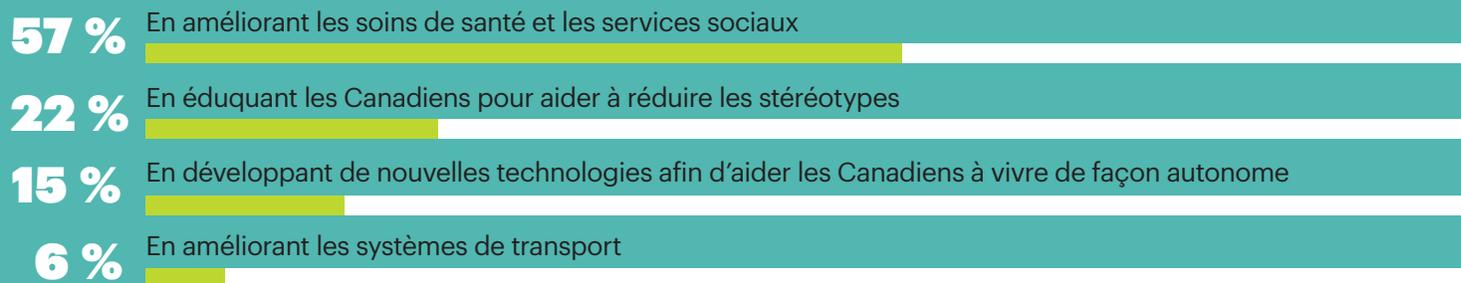


L'âgisme au Canada

PLUS DE 4 CANADIENS SUR 10 ESTIMENT QUE L'ÂGISME EST LA FORME DE PRÉJUGÉ SOCIAL LA PLUS TOLÉRÉE AU CANADA :



Comment accroître l'autonomie de tous les Canadiens



VOUS POUVEZ AIDER À PRÉVENIR L'ÂGISME :

- En impliquant des adultes plus âgés dans le processus décisionnel
- En évitant de faire des suppositions sur ce que les adultes plus âgés veulent ou peuvent faire
- En maintenant un dialogue ouvert et honnête
- En reconnaissant vos propres stéréotypes et préjugés
- En favorisant les relations intergénérationnelles
- Avec l'âge, en n'acceptant pas des opinions qui vous limitent

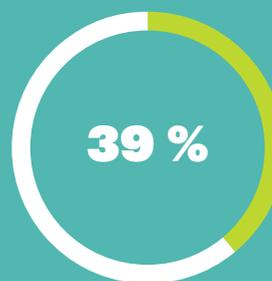
Source : Revera Inc., Rapports sur l'âgisme (« Innovation et l'expérience du vieillissement »; « Autonomie et choix en vieillissant »)

25 % des Canadiens avouent traiter les gens différemment en fonction de leur âge.

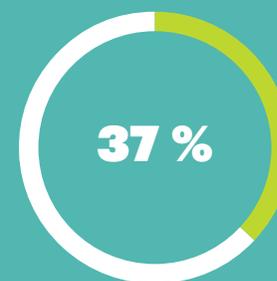
Le maintien de l'autonomie est important pour les Canadiens, peu importe l'âge, mais les jeunes adultes sont moins susceptibles de penser que l'autonomie est importante pour les aînés.



des Canadiens adultes de plus de 65 ans ont au moins une inquiétude face au vieillissement



se soucient de leur santé; cette inquiétude diminue avec l'âge



s'inquiètent de leur autonomie; cette inquiétude augmente avec l'âge

Selon les projections, d'ici 2045 près de **10 %** de la population canadienne aura 80 ans et plus.

87 % des adultes de plus de 65 ans croient que l'innovation aidera à résoudre de nombreuses inquiétudes au sujet du vieillissement.

84 % disent que le secteur privé peut faire davantage pour améliorer l'expérience du vieillissement.

« Personne âgée » est un terme communément utilisé en société pour désigner les gens de plus de 65 ans – un groupe vaste et diversifié de personnes; cette classification générale peut favoriser la stigmatisation et les stéréotypes.



la magie du mouvement

Bouger – pour le corps, l'esprit et l'âme.

par **Charlotte Empey**

photographie par **Margaret Mulligan**



L



orsque j'ai parlé avec Marlene Wallace et Bob Miner (district 34, York Region) en juin dernier, tous

deux étaient enthousiastes à l'idée de leur grande aventure prévue en août – la descente en rafting du fleuve Colorado jusqu'au Grand Canyon, soit une distance de 400 kilomètres.

Bob Miner, qui a eu 82 ans en novembre, a subi le remplacement partiel d'un genou en mars dernier. Quant à Marlene Wallace, âgée de 75 ans, elle s'est fait plusieurs fois opérer du dos et souffre d'arthrite au genou. Voilà qui témoigne avec éloquence de la magie de l'activité physique pour faire reculer le poids des années!

Ce couple mène une vie active tout au long de l'année – le golf, la randonnée pédestre, le vélo, les séances au gym ainsi que sur leur appareil d'exercices Pilates Reformer à la maison. Le ski est cependant leur passion. Ces résidents de Colombie-Britannique font valoir que descendre les pentes enneigées exige de la force musculaire, de l'endurance cardiovasculaire, de l'équilibre, de la souplesse et de la présence d'esprit, des qualités nécessaires pour se sentir bien et vivre bien.

Bob et Marlene skient cinq jours par semaine de la mi-novembre jusqu'en avril à la station de ski de Whistler Blackcomb en Colombie-Britannique. Tous les ans, ils visent à skier un nombre de jours équivalant à leur âge en années, et suivent des cours une fois par semaine avec l'équipe de ski pour les aînés qui les aide à se fixer des objectifs visant leur flexibilité.

« Être en forme permet d'éviter les blessures », explique Bob. Marlene ajoute « L'aspect social est tout aussi important. Tout le monde a une attitude positive. Nous avons des repas-partage avec du vin et nous rions beaucoup. Nous sommes un groupe de "vieilles personnes" qui s'amuse ensemble! »

Je peux déjà vous entendre répliquer : « Mais je suis inactif depuis tellement longtemps... »

Eh bien, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.

Soyez actif à tout âge

Place à Monika Schneider, une fanatique de danse. Elle s'est adonnée à la danse carrée au collège et, plus tard, à la danse sociale.

Retraitée depuis le début de la soixantaine, Monika a redécouvert la danse carrée (la version moderne) il y a deux ans. Elle fréquente le Willowdale Willow Weavers à Toronto, un club de danse carrée moderne où elle est parmi les plus jeunes membres (plusieurs participants sont nonagénaires).

La danse carrée moderne met l'accent sur les figures individuelles plutôt que sur la danse complète. Le calleur indique les figures que les danseurs doivent exécuter. Chaque exécution est différente. « La danse carrée moderne est une bonne activité physique, mais c'est aussi un entraînement pour le cerveau, en plus d'être une sortie sociale très amusante », fait remarquer Monika.

« Les adultes plus âgés invoquent beaucoup de raisons pour éviter de faire une activité physique. Par exemple, "Je suis trop vieux pour commencer maintenant. Ma santé est trop fragile. Je vais me blesser. Je vais avoir l'air ridicule" », commente Maureen Hagan, vice-présidente de l'innovation de programme et du développement de la condition physique à GoodLife Fitness et canfitpro.

« Mais l'âge n'est qu'un chiffre, dit-elle. La capacité est une attitude. La bonne condition physique est pour les gens qui veulent se sentir mieux et vivre mieux. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous y mettre. »

De vastes recherches confirment que la pratique régulière d'une activité modérée à raison de 150 minutes par semaine aide à conserver un poids santé ou à maigrir, réduit l'incidence de maladie ou d'affection chronique, garde le cerveau alerte, accroît le niveau d'énergie et vous permet de vivre la vie que vous choisissez, et non celle à laquelle vous pensez que votre âge vous limite.

Cela paraît simple. Activité physique + entraînement mental + interaction sociale = triplé gagnant pour une bonne condition physique. Mais si vous n'êtes pas actif depuis un certain temps, vos premiers efforts pourraient vous sembler insurmontables. Rappelez-vous les activités que vous aimiez pratiquer dans votre jeunesse – le vélo peut-être, ou la natation, ou encore les quilles ou le tennis – et essayez encore.

« Nous n'arrêtons pas de faire de l'exercice parce que nous vieillissons, dit le Dr Cooper, âgé de 87 ans. Nous vieillissons parce que nous arrêtons de faire de l'exercice. »

—
Dr Kenneth H. Cooper, 87 ans,
le « père de l'exercice aérobique »

En forme pour le plaisir



TAÏ-CHI

Cette activité lente et à faible impact, qui tire ses origines de la Chine ancienne, améliore la force musculaire, la souplesse et l'équilibre.

Trouvez un cours par l'entremise de la Fédération canadienne de tai-chi-chuan (canadiantaijiquanfederation.ca).



DANSE

La danse remplit toutes les conditions pour une bonne forme physique : elle améliore le tonus musculaire, la force et l'endurance; favorise une meilleure coordination, agilité et flexibilité; augmente l'endurance cardiovasculaire; réduit le stress; accroît la fonction cérébrale. Et quelle façon agréable de se faire de nouveaux amis!

DANSE CARRÉE MODERNE

Ontario Square & Round Dance Federation (squaredance.on.ca); Canadian Square and Round Dance Society (crds.ca)

Aussi, pourquoi ne pas essayer le Bollywood, la danse à claquettes, le jazz moderne et la danse du ventre? Informez-vous auprès de vos studios de danse locaux et de votre YWCA.



QUILLES

Sport qui remonte à 4 000 ans, le jeu de quilles développe la force musculaire et l'endurance, améliore l'équilibre et la coordination œil-main, en plus d'assurer un entraînement aérobique et des contacts sociaux!

Trouvez une ligue en contactant Bowl Canada (bowlcanada.ca).



JANE'S WALK

Ce festival annuel gratuit offre aux citoyens des conversations agréables inspirées par la militante, auteure et théoricienne urbaine Jane Jacobs, qui se déroulent pendant une marche. Le festival Jane's Walk ne prétend pas procurer un entraînement complet, mais donne l'occasion de marcher tout en s'avérant une merveilleuse façon d'explorer votre ville.

Pour en savoir plus sur les événements liés au festival Jane's Walk dans votre quartier, visitez janeswalk.org.





Place à Flicia Devaux

Une vie en équilibre

Flicia Devaux, âgée de 75 ans, pratique tous les jours le Sivananda Vedanta, une forme de Hatha yoga. Elle s'adonne à l'ensemble des 12 asanas ou « poses », y compris à la position du poirier (tête en bas, voir la page couverture)), depuis 25 ans.

Même si elle pratique surtout le yoga, Flicia est aussi une fervente de ski, de marche à raison de 10 kilomètres par jour et de randonnées de 8 à 10 kilomètres trois fois par semaine. « Avec l'âge, il faut faire plus d'exercice, pas moins, dit-elle. Si vous prenez soin de votre corps, il s'occupera de vous. »

Flicia note aussi que lorsque les gens lui disent à quel point ils admirent son engagement, ils ajoutent souvent qu'eux n'ont tout simplement pas le temps. « Avez-vous le temps d'entretenir vos ongles et de vous brosser les dents? demande-t-elle à ces esprits récalcitrants. Alors, vous avez le temps de faire quelque chose de profitable pour votre corps et votre esprit. Faites la salutation au soleil tous les matins. Ces exercices n'exigent que 10 minutes et constituent un excellent entraînement pour tout le corps par l'étirement, la flexion et la tonification des muscles. Allez donc, vous n'avez pas 10 minutes à y consacrer? »

Cependant, maintenir l'intérêt n'a pas toujours été aussi simple. « Quand j'ai commencé à pratiquer le yoga, j'étais très enthousiaste, se rappelle Flicia. Mais j'enseignais encore à l'époque, et certains jours, c'était vraiment dur d'être motivée. Il faut pratiquer le yoga sur un estomac vide, donc je me suis promis de ne rien manger, absolument rien, jusqu'à la fin de ma séance. »

Flicia admire beaucoup Tao Porchon-Lynch, une instructrice de yoga et professionnelle de la danse sociale (elle a même séduit le juge récalcitrant Howard Stern à l'émission de télévision *America's Got Talent* en 2015), devenue centenaire en août dernier.

« Tao Porchon-Lynch affirme qu'elle commence chaque journée en se disant qu'aujourd'hui sera le plus beau jour de sa vie. Elle y croit fermement, tout comme moi, dit Flicia. Elle me rappelle que chaque jour est un cadeau, et je vis ma vie selon ce principe. »

Pour plus d'information sur le yoga Sivananda Vedanta, visitez sivananda.org.



« L'âge n'est qu'un chiffre. La capacité est une attitude. La bonne condition physique est pour les gens qui veulent se sentir mieux et vivre mieux. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous y mettre. »

—
Maureen Hagan, GoodLife Fitness et canfitpro

L'union fait la force

Si vous avez encore besoin de motivation pour bouger, Maureen Hagan vous conseille de vous joindre à un groupe d'activité physique. Essayez une séance de cardiovélo ou de danse (les claquettes sont un excellent exercice pour brûler des calories tout en s'amusant) ou organisez un groupe de marche avec vos amis du club de lecture. Lorsque vous faites partie d'un groupe, la présence et le soutien de chacun comptent, alors finies les excuses.

Maureen Hagan recommande également de se fixer des objectifs réalistes et réalisables, disons pour les 12 prochaines semaines. Renouvelez ces buts chaque trimestre. Par exemple, vous pourriez envisager de participer à une course ou à une marche au profit d'un organisme caritatif. Invitez vos copains sportifs à vous accompagner, préparez un horaire d'entraînement et engagez-vous à marcher ou à courir ensemble pour cette épreuve de 5 ou de 10 kilomètres.

Laissons le dernier mot au D^r Kenneth H. Cooper, considéré comme un gourou de la mise en forme et le « père de l'exercice aérobique ».

« Nous n'arrêtons pas de faire de l'exercice parce que nous vieillissons, dit ce médecin, âgé de 87 ans. Nous vieillissons parce que nous arrêtons de faire de l'exercice. » ■



BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

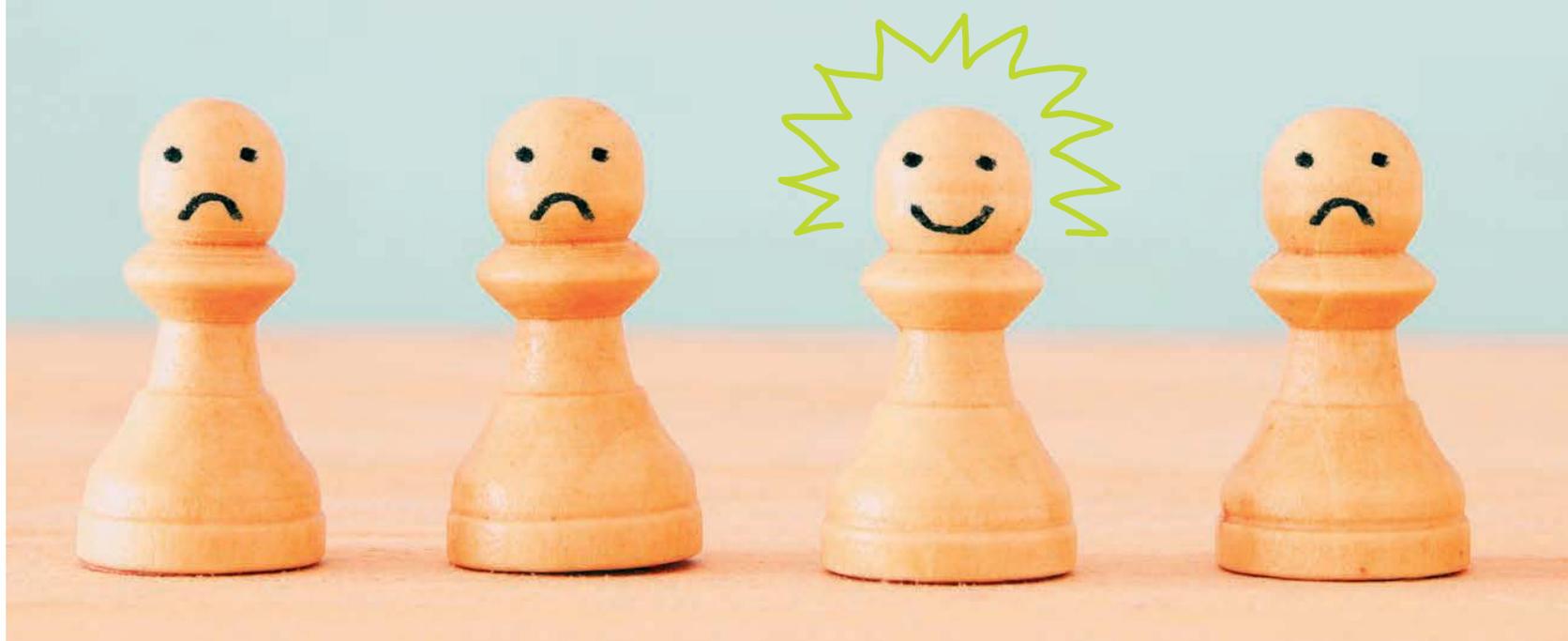
Selon la Société canadienne de psychologie, l'activité physique fait des merveilles pour votre santé sur le plan :

- *physiologique* – l'activité physique stimule la production d'endorphines, des substances chimiques responsables de « l'euphorie du coureur ».
- *psychologique* – l'activité physique augmente l'estime personnelle et la confiance en soi.
- *social* – les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont tendance à avoir un plus vaste réseau social, et les interactions en personne associées à une activité de groupe semblent avoir un effet positif sur l'état de santé général et le bien-être.
- *neurologique* – l'activité physique suscite la production et l'utilisation par votre cerveau de plus de dopamine et de sérotonine, des substances chimiques naturelles qui contribuent au sentiment de bien-être. Les gens qui font régulièrement de l'exercice ont également une meilleure circulation sanguine vers le cerveau et celui-ci fonctionne mieux.



l'antidote à l'âgisme :

vivez selon
vos propres
règles





J

par **Alison LaMantia**
photographie par **Tomertu**

Jan Fine ne savait trop à quoi s'attendre en descendant l'escalier menant au sous-sol du magasin de jeux de stratégie où elle allait prendre son premier cours d'échecs. Jan, qui vit à Toronto, désirait apprendre à jouer aux échecs depuis un certain temps, mais avait

remis ce projet à plus tard en raison de conflits d'horaire avec son travail bénévole. En arrivant dans le sous-sol, elle aperçut un groupe de huit enfants qui l'ont regardée d'un air étonné.

« Ils m'ont dévisagée en se demandant qui j'étais », se rappelle Jan.

La différence d'âge de 60 ans fut une surprise autant pour elle que pour les enfants, mais Jan et ses jeunes partenaires de jeu se sont mis rapidement à l'apprentissage des échecs ensemble. « J'ai développé de bons rapports avec eux. Ils me font craquer, dit-elle. On peut être ridicule avec les enfants, et ils adorent cela. Cette ouverture d'esprit me plaît beaucoup. Nous apprenons les uns des autres. »

Explorer de nouvelles possibilités

Jan Fine s'est intéressée au jeu d'échecs afin d'essayer quelque chose de nouveau et de maintenir son cerveau actif. Peu rebutée par la nouveauté, Jan a chanté dans une chorale et joué dans une ligue d'improvisation pendant près de deux décennies. Elle s'implique dans la communauté théâtrale et a écrit des pièces. Elle est bénévole pour des causes locales et internationales et aime voyager. Jan fait aussi de l'entraînement physique et estime qu'avoir trois petits-enfants âgés de moins de quatre ans est aussi une bonne façon de garder la forme. « Ils sont là pour me rappeler tout le plaisir qu'il y a à voir et à essayer des choses comme si c'était la première fois. »

Mais même si la retraite lui a donné l'occasion de faire l'essai de nouvelles activités, elle ne recommande pas pour autant d'attendre. Vous pouvez commencer avant la retraite. « Explorer et essayer certains passe-temps, intérêts et de nouveaux projets éventuels avant la retraite est une excellente façon de faire la transition sans trop de contraintes », dit-elle, tout en conseillant également de saisir au vol les opportunités qui se présentent. « Profitez de l'occasion. On ne sait jamais si elles se représenteront. Je ne planifie plus d'activités sur des périodes de dix ou même de cinq ans, car on ne connaît pas l'avenir. »

Comprendre que le temps peut être limité n'est pas une raison pour se sentir vieux. La « vieillesse » est une perspective qui peut se vivre à tout âge, et Jan estime que c'est une question d'attitude. « Les obstacles sont "en haut" [dans nos têtes]. Une fois que les personnes se considèrent comme "âgées", elles conditionnent leur cerveau à dire non. C'est la façon dont les gens se redéfinissent en vieillissant. Si vous continuez d'avoir du plaisir, il n'y a aucune raison de vieillir. »

Jan
Fine



« Explorer et essayer certains passe-temps, intérêts et de nouveaux projets éventuels avant la retraite est une excellente façon de faire la transition sans trop de contraintes. »

—
Jan Fine



PHOTO : GRACIEUSETÉ DE JAN FINE

Du point de vue social :

LES FEMMES SONT PLUS SUSCEPTIBLES QUE LES HOMMES DE SOUFFRIR DE SOLITUDE.

Pourcentage de répondants souffrant de solitude au moins à l'occasion :

● Femmes
● Hommes



Les plus jeunes adultes (âgés de 45 à 54 ans) se disent deux fois plus souvent insatisfaits de leur vie que les adultes les plus âgés (75 ans et +), soit 6,0 % contre 2,9 %.

Patti
Cole



Plus qu'une étiquette

Se redéfinir soi-même peut commencer par reconnaître que son identité n'est pas conditionnée par son ancien emploi.

C'est certainement la perspective de Patti Cole (district 17, Toronto). Depuis sa retraite en tant que professeur d'anglais à l'école secondaire au conseil scolaire du district de Thames Valley, dans le sud-ouest ontarien, Patti a exploré une gamme de loisirs, ainsi qu'un travail rémunéré et de nouvelles expériences. « Vous devez intensifier votre désir de vivre », déclare-t-elle.

Et c'est ce qu'elle a fait. En 2015, Patti est partie en voyage pendant deux ans avant de s'installer à Toronto. Aujourd'hui, elle chante avec la chorale North Metro Chorus d'East York, et avec la chorale Sweet Adelines International qui a remporté le championnat international de 2018. De plus, Patti écrit et chante ses propres compositions, et son premier disque fut en vedette dans le film *The Gold Fish Bowl*, paru en 2017.

De plus, Patti tient des rôles d'actrice de soutien tout en étant conférencière motivatrice. Elle a été directrice d'un secteur de bureaux de scrutin lors de la récente élection provinciale en Ontario, avec des journées de 17 heures au cours desquelles elle a eu beaucoup de plaisir. Comme le dit Patti, « vous devez trouver quelque chose qui vous passionne et ne pas avoir peur. Ne doutez jamais de vos capacités. Si quelqu'un vous offre une opportunité, allez-y et saisissez-la! »

Les activités peuvent habituellement être modifiées en cas de limitations physiques. Mais le plus souvent, ce sont vos propres convictions qui vous retiennent. « Je n'accepte jamais que quelqu'un dise qu'il est trop vieux pour ceci ou cela, ou qu'il a un trou de mémoire comme cela arrive aux personnes âgées. Arrêtez de dire que vous êtes vieux! », dit-elle.

Cole n'aime pas non plus l'expression « personnes âgées ». « Si vous traitez les gens de personnes âgées, vous les catégorisez. Oh, vous êtes à la retraite? Vous ne comptez pas. Vous n'êtes plus au cœur de l'action. »

Redéfinir l'âgisme

Catégoriser les personnes en fonction de leur âge peut mener à l'âgisme, qui est défini comme un préjugé ou une discrimination fondés sur l'âge d'une personne.

« La façon dont les gens perçoivent leur propre vieillissement est remarquable », estime la D^{re} Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta. « La recherche fournit des éléments de preuve selon lesquels les stéréotypes négatifs sont susceptibles de nuire à la façon dont les gens se perçoivent en vieillissant », explique Mme Low, qui se spécialise en gérontologie (l'étude scientifique du processus de vieillissement) ainsi qu'en développement social et humain. Elle ajoute, « il est important de trouver des moyens d'améliorer la façon dont les gens se perçoivent eux-mêmes ».

Cela pourrait inclure l'exposition à des stéréotypes positifs concernant le vieillissement – par exemple, passer du temps avec des aînés ou en apprendre davantage sur ceux qui acceptent et célèbrent leur apparence tout en menant une vie active et dynamique. « Je me considère comme une femme dynamique qui veut apprendre et qui aime la vie, explique Mme Low. Pourquoi cela devrait-il changer quand j'aurai 75 ou 80 ans? Je reste la même personne. »

Parmi les stéréotypes négatifs répandus, on retrouve notamment les problèmes de santé et la perte de mémoire, ce qui peut faire croire que les préoccupations relatives à la santé sont inséparables du vieillissement. Selon Mme Low, qui mène actuellement des recherches sur l'âgisme avec ses collègues, nous ignorons encore beaucoup de choses.

« J'essaie encore de comprendre pourquoi le fait d'être plus âgé est perçu comme une chose négative. Vieillir est humain, et fait partie de notre biologie. Il n'y a personne qui ne va pas vieillir. La question est de savoir comment nous voulons être perçus plus tard dans la vie – selon un cliché ou un stéréotype, ou selon nos mérites individuels en tant que personne? » ■

AU SUJET DE L'ÉTUDE

L'ÉLCV est une vaste plateforme de recherche nationale basée à Hamilton, Ont., qui a suivi plus de 50 000 hommes et femmes (âgés de 45 à 85 ans au moment de leur recrutement commencé en 2010) pendant 20 ans ou jusqu'à leur décès. Les données présentées ici proviennent du premier rapport de l'ÉLCV, publié en mai 2018.

Source des données : L'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ÉLCV), www.clsa-elcv.ca/fr/doc/2661

Du point de vue de la santé et du fonctionnement physique :

- **95 %** des Canadiens âgés jugent que leur santé mentale est excellente, très bonne ou bonne.
- Les préoccupations relatives à la santé mentale diminuent avec l'âge.
- Entre **86 %** et **90 %** des participants ont répondu que leur état de santé physique est bon/très bon/excellent.
- **4,9 %** des participants ont fait une chute au cours des 12 derniers mois.
- **97 %** des hommes et **92 %** des femmes disent qu'ils ne subissent aucune limite dans les activités courantes de la vie quotidienne.
- **90 %** des participants n'utilisent aucune aide à la mobilité (fauteuil roulant, bâton de marche, scooter, ambulateur). Le recours aux aides à la mobilité augmente avec l'âge. La plus répandue est la canne ou le bâton de marche, utilisés par **8,7 %** des répondants.
- Plus de **90 %** des répondants jugent leur vision de bonne à excellente, et **89 %** ont évalué leur capacité auditive comme étant de bonne à excellente.

Du point de vue financier :

- Près de **80 %** des retraités ont déclaré avoir très bien ou assez bien géré leurs finances.
- **17 %** ont répondu « bien s'en sortir ».
- Environ **3 %** ont répondu ne pas très bien gérer leurs finances ou avoir des difficultés financières.



améliorer la qualité de vie des Canadiens plus âgés

Organisme de bienfaisance enregistré, la Fondation ERO/RTO investit dans :

- La recherche et l'éducation en gériatrie et en gérontologie
- Des initiatives communautaires novatrices qui favorisent l'engagement social des adultes plus âgés

Faire une différence durable dans l'expérience de vieillissement

Trois façons de faire un don :

- 1 Donnez mensuellement et joignez le Cercle des donateurs mensuels de la Fondation
- 2 Faites un don en hommage à un être cher, sollicitez des dons lors d'occasions spéciales, faites un legs testamentaire
- 3 Envoyez un chèque, appelez-nous ou donnez en ligne



bien-vieillir.ca

Fondation ERO/RTO

18 chemin Spadina, bureau 300, Toronto, ON M5R 1S7

T : 416-962-9463 ou 1-800-361-9888 | C : foundation@rto-ero.org

Numéro d'œuvre de bienfaisance : 848662110RR0001



THE RETIRED TEACHERS OF ONTARIO FOUNDATION
LA FONDATION DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS
RETRAITÉS DE L'ONTARIO

SOUS un même toit

L'essor du logement multigénérationnel.

par **Jennifer Lewington**

illustrations par **Good Studio**

L

orsque

Anita Minov (district 14, Niagara Falls) mit un terme à 35 ans d'enseignement à Niagara Falls en 2004, elle avait défini ses projets de retraite – faire du bénévolat à l'hôpital local, s'impliquer dans la chorale de son église et dans une chorale de chambre, en plus de voyager avec son mari, Nick, avocat et pilote amateur.

« Puis la vie a tout bousculé, dit-elle. Et la retraite n'a pas été ce que j'avais prévu. »

Tout d'abord, son mari est décédé en 2007 des suites d'une grave maladie diagnostiquée deux ans seulement après qu'elle a pris sa retraite. Cinq ans plus





tard, cette grand-mère a obtenu la garde d'Abby, âgée de deux ans, en raison de « circonstances familiales difficiles » impliquant la mère d'Abby, la plus jeune des deux filles Minov. Entre-temps, l'aînée, Mary Anne, est revenue vivre dans la maison familiale de quatre chambres à coucher en 2015 pour étudier à Niagara College Canada, ce qui lui a aussi permis d'aider sa mère à élever Abby, maintenant une fillette de huit ans pleine d'entrain.

La maison animée des Minov, qui inclut aussi Dulce, un chien Border-Collie adopté, ainsi que Dini, un lapin blanc et noir ayant tendance à s'échapper, reflète une tendance en croissance rapide au Canada – les ménages formés de membres multigénérationnels d'une même famille, ou parfois, de personnes non apparentées.

De nouveaux facteurs alimentent la tendance

Selon le recensement de 2016 des Statistique Canada, 6,3 pour cent des Canadiens vivaient dans de tels ménages

(soit 2,2 millions) comparativement à 4 pour cent en 2001, et les arrangements multigénérationnels sont ceux qui connaissent la plus forte croissance au pays, en hausse de 38 pour cent entre 2001 et 2016, comparativement à 22 pour cent pour toutes les catégories.

« Il existe trois raisons expliquant cette tendance – le choix, les circonstances et la culture, sans ordre particulier », constate Nora Spinks, directrice générale de l'Institut Vanier de la famille à Ottawa. Ce groupe national à but non lucratif est voué à la promotion du bien-être des familles canadiennes au moyen de la recherche et de la défense des intérêts.

« Que ce soit pour des raisons financières ou d'autres facteurs, des générations de la même famille peuvent choisir de mettre leurs ressources en commun et de partager les frais de logement et de subsistance », continue Mme Spinks. Parfois, des circonstances peuvent faire que des adultes plus âgés, qui vivent plus longtemps que ceux des dernières décennies, emménagent avec leurs enfants et les aident à s'occuper de leurs petits-enfants. Mme Spinks note également que les pratiques culturelles de certaines familles autochtones et immigrantes imposent à la génération plus jeune de s'occuper de leurs parents.

À cette diversité de modes de vie, on doit ajouter une sous-catégorie importante : les ménages « sans génération intermédiaire », dans lesquels un enfant est élevé par un grand-parent en l'absence d'un parent. Plus de 32 000 enfants vivent dans de tels ménages, soit une hausse de 8,3 pour cent depuis 2011 selon Statistique Canada.

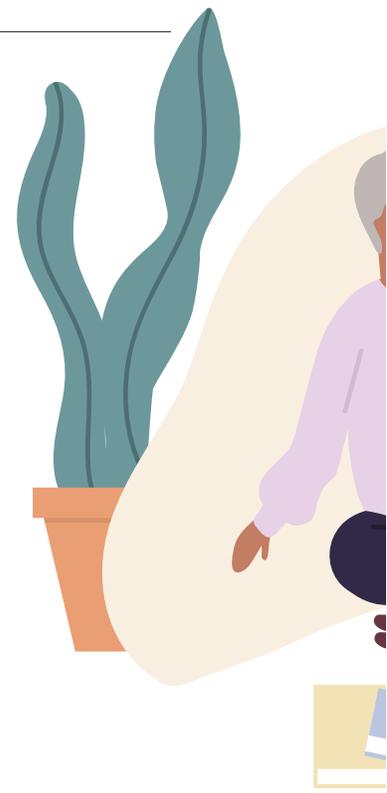
À 71 ans, Anita Minov est une parente à temps plein appelée « Baba » et, non « Grand-maman », pour souligner son héritage biélorusse. « Être une grand-mère ayant la garde de ma petite-fille n'était pas un projet de retraite, explique-t-elle. Mais il faut tirer le meilleur parti de la situation, et dans ma culture, la famille passe avant tout. »

Pendant l'année scolaire, Anita conduit Abby à l'école primaire du quartier tous les matins, sauf le mercredi alors qu'un ami s'en charge. L'après-midi, Anita retourne à l'école, jasant avec les parents et les grands-parents dans la cour jusqu'à ce que la cloche sonne la fin des classes à 14 h 54. Abby court alors embrasser sa Baba avant d'aller jouer avec ses amies pendant 10 minutes sur le terrain de jeux de l'école.

Dans la famille Minov, les jours de semaine sont bien remplis. Abby suit des cours privés de piano à son école depuis un an et demi. Après le récital de fin d'année, elle a fièrement annoncé qu'elle était la seule élève à avoir joué son morceau par cœur. Elle fait aussi du patinage artistique, qui implique des activités deux ou trois fois par semaine avec le club local. Le dimanche, elle visite souvent son grand-père paternel qui vit tout près.

Les réseaux de soutien sont essentiels

Même lorsque l'année scolaire se termine, Anita organise généralement des activités estivales pour Abby qui incluent une semaine au camp biblique, une semaine dans un camp d'aventure en plein air, ainsi que des cours réguliers de natation.



Quelques chiffres

Le nombre de générations multiples, apparentées ou pas, vivant ensemble sous un même toit est en hausse au Canada, selon le recensement de 2016 de Statistique Canada.

VOICI UN INSTANTANÉ PAR LES CHIFFRES :

404 000

le nombre de ménages multi-générationnels au Canada (2,9 pour cent de tous les ménages recensés)

2,2 millions

le nombre de Canadiens vivant dans des ménages multigénérationnels (6,3 pour cent de la population canadienne), par rapport à 4 pour cent en 2001

35

le pourcentage de personnes âgées de 20 à 34 ans qui vivent avec au moins un parent, par rapport à 31 pour cent en 2001

14

le pourcentage de personnes âgées de 30 à 34 ans vivant avec au moins un parent, par rapport à 11 pour cent en 2001

12,2

le pourcentage de ménages multigénérationnels au Nunavut, comparativement à seulement 3,9 pour cent en Ontario

50,3

le pourcentage de grands-parents qui cohabitent avec leurs petits-enfants et assument des responsabilités financières au sein du ménage

Sources : Statistique Canada,
l'Institut Vanier de la famille



« Il y a des moments où c'est épuisant, mais d'autres où je rajeunis », dit Anita, qui, elle aussi, maintient un horaire chargé. Elle est bénévole dans une clinique d'orthopédie, soprano dans la chorale Choralis Camerata de Niagara, en plus d'être présidente sortante de son chapitre local des Retired Women Teachers of Ontario/Organisation des Enseignantes Retraitées de l'Ontario (RWTO/OERO).



Dans son rôle renouvelé de mère, elle est reconnaissante du soutien qu'elle reçoit d'un réseau d'amis proches et, surtout, de Mary Anne (la « tyetya » [tante] d'Abby), qui apporte « une aide énorme », souligne Anita. Mary Anne cuisine pour la famille, organise des sorties avec Abby et participe de nombreuses autres façons. « Le fait d'avoir un autre adulte à la maison me procure plus d'autonomie », explique Anita.

La mère et la fille sont sincères au sujet des ajustements nécessaires pour vivre en harmonie sous un même toit. « Notre dynamique "mère-fille" implique essentiellement la coparentalité d'Abby en ce qui concerne les problèmes de discipline et autres questions parentales, ajoute Anita. Nous devons être en accord, ce qui n'est pas différent de tout autre couple. »

Sur la terrasse à l'arrière de la maison familiale, sa nièce blottie contre elle, Mary Anne raconte : « Ce fut difficile au début, mais je suis tombée sous le charme d'Abby. » Le secret d'une vie familiale réalisable? « Vivre au jour le jour. Vous devez apprécier les petites choses et définir de petits objectifs pour vous-même. »

« Le conflit est inévitable dans les ménages multigénérationnels, fait remarquer Nora Spinks, mais il s'intensifie souvent lorsque les circonstances imposent des arrangements aux familles. C'est peut-être que vous ne trouvez pas de maison de soins infirmiers et que vous êtes aux prises avec la maladie d'Alzheimer ou la démence, ou dans une situation où l'argent manque, même en regroupant vos ressources, explique-t-elle. C'est vraiment à propos des relations essentielles. Le positif et le négatif de la vie entre différentes générations, c'est que vous apportez aussi votre expérience de vie dans la relation. »



Quant à Mary Anne, qui, à 36 ans, se prépare à terminer ses études en décembre cette année avec un diplôme d'études collégiales en gestion de bureau dans les services de santé, l'arrangement familial actuel avec sa mère et Abby pourrait prendre fin si elle se trouve un emploi ailleurs qu'à Niagara Falls.

Il s'agit d'une possibilité qui correspond à des tendances canadiennes. « Juste parce que vous faites partie d'un



ménage
multigénérationnel
aujourd'hui ne signifie pas
nécessairement que ce sera encore
le cas dans cinq ans », explique Nora
Spinks.

C'est aussi vrai pour les arrangements
multigénérationnels de personnes
non apparentées.

Des liens (presque) familiaux

À l'automne 2017, peopleCare
Communities, qui fournit des logements
pour les aînés, a ouvert une maison de
retraite à London, en Ontario, mais avec
une caractéristique inhabituelle. En
collaboration avec la faculté de musique
de l'Université Western Ontario (UWO),
cette société privée établie à Waterloo
a offert à trois étudiants un logement
gratuit à sa résidence Oakcrossing
Retirement Living, située à huit minutes
en voiture du campus de l'UWO. En
échange, les étudiants en musique doivent
consacrer de 10 à 12 heures par semaine
aux résidents âgés pour prendre un café,
un repas du soir ou encore s'exercer sur
leur instrument et offrir un récital.

Selon Heather Gingerich, directrice
de l'engagement communautaire
et professionnel à peopleCare et
elle-même diplômée en musique de
l'Université Western, peopleCare s'est
inspiré du succès de modèles semblables
aux États-Unis. « Il existe beaucoup de
recherches à l'appui des programmes
intergénérationnels, avec des avantages
pour les résidents et les étudiants. Ce
sont des relations et des amitiés que
vous développez. »

L'automne dernier, avant de déménager
à Oakcrossing avec son épouse Suzanne,

le membre d'ERO/RTO Larry Smyth (district 8,
London Middlesex) – qui fut enseignant, directeur adjoint et
directeur dans des écoles primaires du comté de Middlesex –
avait entendu dire qu'ils pourraient être voisins d'étudiants en
musique. « Je me suis souvenu qu'il pourrait y avoir ici d'autres
personnes que seulement des vieux! dit Larry en riant. Je pense
que c'est une bonne idée. On a tendance à devenir trop isolé
avec notre propre groupe d'âge. »

Mary Louise Butler, une enseignante retraitée du
comté de Lambton qui a déménagé dans la résidence
Oakcrossing en même temps que les Smyth, constate
que les trois étudiants de Western ont présenté des
« programmes vraiment divertissants » pendant l'année
universitaire. « C'est vraiment formidable d'avoir ces jeunes
avec nous ici et de constater à quel point ils s'impliquent. »

Entre-temps, Kristal Daniels, qui poursuit une maîtrise
en performance de musique vocale à l'Université Western,
a choisi de vivre avec les aînés parce qu'elle savait qu'elle
serait loin de sa propre famille qui réside dans le canton de
Cherry Hill, au New Jersey. « Je voulais développer de bonnes
relations et faire partie d'une "famille", dit Kristal, qui veut
devenir chanteuse d'opéra. Je désirais être en mesure de
côtoyer et d'apprécier les gens avec qui je vis, en plus de faire
réellement une différence dans leur vie, et non seulement de
les saluer à l'occasion. »

« Je voulais développer de bonnes relations
et faire partie d'une "famille", dit Kristal, qui
veut devenir chanteuse d'opéra. Je désirais
être en mesure de côtoyer et d'apprécier
les gens avec qui je vis, en plus de faire réel-
lement une différence dans leur vie, et non
seulement de les saluer à l'occasion. »

—
Kristal Daniels

Pendant son séjour à Oakcrossing (elle partira après
l'obtention de son diplôme l'an prochain), Kristal aime plonger
les résidents dans leurs souvenirs par sa musique. « Lorsque
vous chantez pour vous exercer ou pour donner une prestation,
les résidents entendent une mélodie qui les ramène parfois
dans le passé. Ils partagent ce souvenir avec vous et vous
constatez que leur situation, il y a très longtemps, ressemblait à
la vôtre. »

De retour à Niagara Falls, Anita réfléchit sur son
arrangement avant-gardiste de vie multigénérationnelle. « Je
ne me vois pas comme une pionnière. J'ai fait ce que je voulais
faire – non pas ce que l'on attendait de moi, mais bien ce que je
voulais faire. »

Laissons le mot de la fin à la petite Abby. « Baba est la
meilleure au monde, et je l'adore. Elle s'occupe de moi! » ■



DÉCOUVREZ UNE CROISIÈRE DE LUXE 6 ★!

CROISIÈRES

LE PACIFIQUE POUR LES GOURMETS

Un voyage inoubliable pour les amateurs de repas et de vins raffinés à bord du *Crystal Symphony* allant de San Francisco à Vancouver - **tout compris!**

Hébergement dans une suite et programme de bord tout compris. Profitez de repas gastronomiques - y compris NOBU, et une sélection de grands vins et spiritueux. Découvrez les délices culinaires tant côtiers qu'à bord du navire durant ce périple le long de la côte du Pacifique.

Vous visiterez :

San Francisco - Monterey - Astoria - Seattle - Victoria - Vancouver

2 820 \$* p.p.

Croisière de 9 nuits

Départ de Toronto :
le 16 juin 2019

Vol aller-retour
et forfaits de séjour
avant/après la croisière
disponibles.

Informez-vous.



CRYSTAL
CRUISES

CIRCUITS ACCOMPAGNÉS

SAVEURS DU PORTUGAL ET CROISIÈRE SUR LE DOURO

Votre voyage commence par deux nuits à Lisbonne, la plus ancienne ville d'Europe de l'Ouest!

Découvrez les antiquités, la musique et la nourriture de cette culture dynamique. Voyagez ensuite au nord jusqu'à Porto, le joyau de la côte du fleuve Douro où nous passerons deux nuits à découvrir cette ville antique et vibrante d'énergie.

Vous monterez ensuite à bord du luxueux *AMA Vida* d'AmaWaterways pour naviguer sur le Douro et découvrir des paysages majestueux pendant sept nuits, avec escales dans les charmants villages de cette région vinicole.

Incluant :

Vol aller-retour - transferts - hôtels - visites guidées

7 895 \$** p.p.

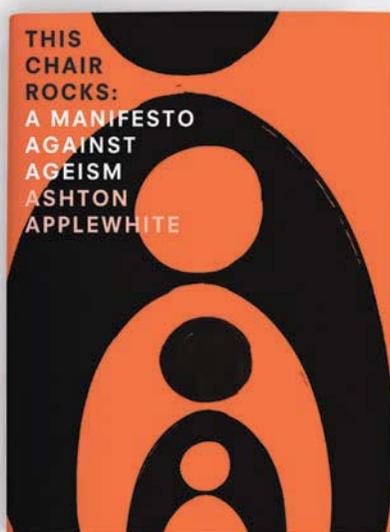
Croisière et visite guidée de 11 nuits

Départ de Toronto :
le 28 août 2019

 AMAWATERWAYS™

Livres, films et musique

Quel film ou quel roman a changé votre perception du vieillissement et de l'âgisme?

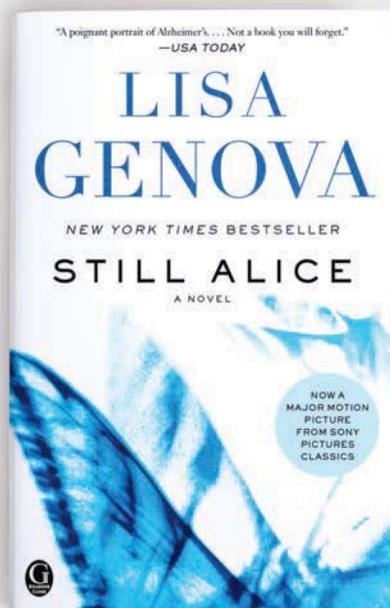


This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism

L'écrivaine et militante Ashton Applewhite, basée à Brooklyn, offre un exposé éloquent et bien documenté sur les préjugés qui alimentent la partialité en raison de l'âge, ainsi qu'un argument passionné pour se mobiliser contre cet état de fait.

« Je ne m'étais pas rendu compte à quel point nous contribuons involontairement à l'âgisme. Nous grandissons avec l'idée préconçue de ce à quoi ressemble "la vieillesse", pour présumer ensuite que les gens âgés devraient agir d'une certaine façon. En réalité, être "plus vieux" peut s'avérer tout à fait libérateur si nous pouvons seulement oublier nos préjugés sur la vieillesse, acquis lorsque nous étions plus jeunes. »

- Jo-Anne Sobie, directrice générale de la Fondation ERO/RTO



L'envol du papillon

L'ouvrage de la chercheuse en neurosciences cognitives Lisa Genova, porté à l'écran dans un film mettant en vedette Julianne Moore, met l'accent sur la forme génétique rare de la maladie d'Alzheimer qui atteint les gens quand ils sont plus jeunes.

« C'est une honnête représentation de ce qu'il faut affronter lorsque la vieillesse survient beaucoup plus tôt et plus rapidement que prévu, et de la façon d'entretenir une certaine grâce et un sens à sa vie malgré le déclin. »

- D^{re} Nicole D. Anderson, professeure adjointe aux départements de psychologie et de psychiatrie de l'Université de Toronto; chercheuse principale à l'Institut de recherche Rotman, Baycrest Health Sciences; et chargée de projet subventionné par ERO/RTO

Sur Facebook, les membres d'ERO/RTO ont partagé livres, films et chansons qui ont changé leurs points de vue sur la vie et le vieillissement.

Livre *La condition humaine* (The Human Condition), par André Malraux ; publié en 1933.

Chanson « Keep on the Sunny Side », par Mother Mabelle and the Carter Sisters; enregistré en 1928. « La vieillesse », par Serge Reggiani

Film *Loin d'elle* (2007), avec Julie Christie et Gordon Pinsent; un mari doit faire face à la perte de mémoire de son épouse atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Voici d'autres recommandations de livres et de films à surveiller :

D^{re} Rochon : *Bienvenue au Marigold Hotel* - « un film léger qui met en évidence l'idée de trouver un but et une qualité de vie satisfaisante avec l'âge. »

D^{re} Anderson : *Harold et Maude* - « C'est une histoire un peu cinglée, mais j'aime cette rencontre entre un adolescent socialement maladroit et solitaire et une femme plus âgée et non conformiste... et le message que les personnes plus âgées, les femmes en particulier, peuvent être attrayantes et stimulantes. »

Partagez la façon dont un livre ou un film ont changé ou précisé votre point de vue sur l'âgisme, sur facebook.com/rto.ero.

Le Nevada ou rien!

Soleil, poussière – et une
expérience inoubliable

par **Alison LaMantia**

Imaginez faire du camping dans le désert pendant une semaine avec 70 000 autres personnes.

Vous avez apporté tout ce dont vous avez besoin pour survivre. Il n'y a rien à vendre. Vous vous déplacez en vélo et devez affronter le soleil intense, la chaleur et les tempêtes de poussière. Aussi, vous entrez en contact avec des gens de partout au monde qui créent des installations artistiques époustouflantes, et vous profitez de divers divertissements. Vous faites partie d'une économie du don, une société solidaire temporaire qui existe pour assurer le succès de ses membres. Et en repartant, vous emportez tout avec vous. Les seules traces de votre séjour sont les photos, les souvenirs et les nouvelles amitiés. Bienvenue à Burning Man.

Lynda Palmer et Ann Spicer (district 7, Windsor and Essex County) ont assisté à leur premier événement Burning Man en 2015 et y sont retournées en 2017. C'est quelque chose que Ann Spicer désirait faire depuis sa retraite en 1998. Son intérêt fut encore plus vif lorsqu'elle apprit que Lynda Palmer avait le même objectif. Ainsi, les deux femmes ont acheté des billets Burning Man et ont entamé les préparatifs.

À partir de Windsor en Ontario, le duo a conduit la fourgonnette de Linda en parcourant les États-Unis jusqu'au désert de Black Rock, dans le nord-ouest du Nevada. Les deux retraitées avaient apporté bicyclettes, literie, vêtements, glacières et matériel d'urgence. Elles ont acheté de la nourriture, de l'eau et de la glace en approchant du désert.

À quiconque envisage l'aventure Burning Man, Ann Spicer dit : « Faites-le! » Son conseil : « Soyez prêt, détendez-vous et profitez de toute cette expérience. Plusieurs situations imprévues sont survenues, mais aucune n'était dangereuse, de sorte qu'elles ont rendu notre aventure plus palpitante. Nous savions que nous allions vivre dans la chaleur et la poussière, alors nous avons accepté et ignoré cet inconfort. Nous avons mangé frugalement, mais bien, et apprécié nos jeunes voisins lors de nos deux périple. Et je pense qu'eux aussi nous ont appréciées également. » ■

Pour en savoir plus sur Burning Man
burningman.org.



Avoir son propre style est intemporel

Comment votre personnalité définit votre style.

par **Kimberly Brathwaite**

Que vous ayez 45 ou 85 ans, votre style vestimentaire devrait refléter votre personnalité. Ce que les autres portent ne devrait pas influencer le contenu de votre garde-robe.

C'est le principe de style que la consultante en image Vivian Singh (district 39, Peel) et l'ancien directeur général d'ERO/RTO Harold Brathwaite ont adopté.

« L'âge est un état d'esprit. Si nous pouvons oublier notre âge et nous concentrer plutôt sur une apparence qui nous met en valeur, c'est déjà cela de gagné, explique Mme Singh. J'entends souvent des femmes dire qu'elles sont trop vieilles pour porter ceci ou cela. Ce n'est pas ce que vous portez qui importe, mais comment vous le portez. »

Vivian, qui a pris sa retraite en 2008 après une carrière bien remplie en éducation, a toujours été très intéressée

par la mode. Après avoir suivi un cours à l'International Image Institute, dans la région de Toronto, elle a lancé sa propre entreprise à Mississauga, Haute Image Consulting, dont elle est la directrice générale.

Pour sa part, Harold Brathwaite, bien connu des membres d'ERO/RTO, se distingue non seulement par son tact et son intelligence, mais aussi par son élégance. Ayant observé les stéréotypes liés à l'âgeisme dans le domaine de la mode, il fait référence à une marque de vêtements en particulier qui conçoit des pantalons ayant de nombreuses poches ainsi que des chapeaux à larges rebords et un certain type de chaussures, dans le respect d'une « tradition » voulant que les adultes plus âgés doivent porter de tels vêtements.

« Je refuse de m'habiller de cette façon tellement stéréotypée » dit M. Brathwaite.



Vivian Singh, propriétaire de Haute Image Consulting

Mesdames, quelques conseils

SOINS CORPORELS

Nettoyez et hydratez votre peau soir et matin.

DÉSENCOMBREZ ET RAFRAÎCHISSEZ

Examinez vos placards et débarrassez-vous de ce que vous n'avez pas porté depuis deux à trois ans. Rafraîchissez votre garde-robe.

CHEVEUX

Modernisez votre coupe de cheveux et leur couleur.

PENSEZ À VOUS

Achetez des vêtements qui vous mettent en valeur. Évitez de porter des vêtements trop provocateurs.

COUPE SUR MESURE

Assurez-vous d'avoir une bonne conseillère.

SOUS-VÊTEMENTS

Faites-vous mesurer avant d'acheter vos sous-vêtements - un ajustement et un soutien appropriés donneront une apparence allongée au haut de votre corps.

ACCESSOIRES

Complétez vos tenues de façon appropriée avec des bijoux, des foulards, des chaussures et des sacs à main.

« L'âge est un état d'esprit. Si nous pouvons oublier notre âge et nous concentrer plutôt sur une apparence qui nous met en valeur, c'est déjà cela de gagné. »

Vivian Singh



Haute Image Consulting peut faire des merveilles pour ses clientes.



PHOTOS : GRACIEUSEMENT DE VIVIAN SINGH



Harold Brathwaite, ancien directeur général d'ERO/RTO

Soignez votre apparence

M. Brathwaite explique qu'il est important de suivre les tendances vestimentaires modernes, sans toutefois donner une apparence bâclée ou négligée. À l'époque où il enseignait, il était toujours habillé de façon professionnelle et tenait à ce que ses élèves comprennent qu'ils devaient eux aussi se vêtir de façon appropriée.

« Ce n'est pas tant que j'accorde une attention démesurée aux vêtements. C'est l'ensemble de la personne qui importe, explique-t-il. En vieillissant, la morphologie change. Malgré tout, je dois m'occuper de maintenir mon apparence. »

« La clé pour être élégante consiste à toujours viser à bien paraître, fait remarquer Vivian Singh. Avoir une apparence soignée et au goût du jour ne devrait pas être difficile ni coûteux, mais agréable également, poursuit-elle. Prenez le temps d'apprendre quels styles, tissus et couleurs améliorent votre apparence, soit en trouvant les ressources et les connaissances nécessaires pour faire un changement, ou en faisant appel à un styliste professionnel qui pourra vous guider. » ■

« Ce n'est pas tant que j'accorde une attention démesurée aux vêtements. C'est l'ensemble de la personne qui importe. En vieillissant, la morphologie change. Malgré tout, je dois m'occuper de maintenir mon apparence. »

—
Harold Brathwaite

PHOTO : GRACIEUSEMENT DE HAROLD BRATHWAITE

Retour des cocktails des années 1960



WHISKY SOUR

- 2 onces de whisky
- ½ once de jus de citron frais
- ½ once de sirop simple (voir la recette ci-dessous)
- 1 tranche de citron ou de lime
- 1 cerise au marasquin

Dans un shaker rempli de glace, verser les ingrédients liquides et agiter vigoureusement. Filtrer dans un verre à whisky refroidi et rempli de glace. Garnir d'une tranche de citron ou de lime et de la cerise.

SIROP SIMPLE

- 1 tasse d'eau
- 2 tasses de sucre

Amener l'eau à ébullition. Ajouter le sucre et remuer constamment pour dissoudre complètement. Retirer du feu, et laisser refroidir le sirop. Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine.



JULEP JUTEUX SANS ALCOOL

- Glace
- 30 ml de jus d'ananas
- 30 ml de jus d'orange
- 30 ml de jus de lime fraîchement pressé
- soda au gingembre, pour compléter
- 1 c. à thé de feuilles de menthe, broyées ou finement hachées
- brin de menthe pour garnir
- zeste de lime et/ou tranche d'ananas pour garnir (si désiré)

Mettre de la glace dans un grand verre. Y verser les jus d'ananas, d'orange et de lime. Ajouter le soda au gingembre puis les feuilles de menthe en remuant. Garnir du brin de menthe, du zeste de lime et/ou de la tranche d'ananas. Servir immédiatement.

Une centenaire inspirante

Kay Jeffery nous parle de la vie de son amie et consœur enseignante à la retraite, Jeanne Rutherford.

par **Stefanie Martin**



Jeanne Rutherford présentant quelques-unes de ses toiles de paysages.

Jeanne Rutherford
Enseignante retraitée au
Conseil scolaire d'Etobicoke

Née le 3 août 1917, Jeanne Rutherford a célébré son centième anniversaire de naissance en août l'an dernier et elle a beaucoup de raisons de faire la fête! En plus d'avoir été une enseignante dévouée au conseil scolaire d'Etobicoke pendant 27 ans et bénévole à l'Hôpital général d'Etobicoke pendant 28 ans, Jeanne est mère d'une fille (Marilyn), grand-mère de trois petits-fils, et arrière-grand-mère de trois arrière-petits-fils. Lors du Sénat du printemps 2018 d'ERO/RTO, cette remarquable centenaire a célébré une autre réalisation en étant l'un des trois seuls récipiendaires du Prix de membre émérite.

Jeanne a enseigné à la prématernelle et à la maternelle à l'école Dixon Grove Junior Middle Public School et a pris sa retraite en 1983. Elle s'est activement impliquée avec ERO/RTO depuis 1988, ayant siégé au district 22, Etobicoke, et à la direction du district de York jusqu'en 2015.

Elle possède aussi de nombreux talents outre ceux d'enseignante. Jeanne a joué dans plusieurs pièces

de théâtre pendant ses études au secondaire et a prononcé le discours d'adieu lors de la remise des diplômes. Elle a chanté et joué du piano. Sa fibre artistique s'étendait aussi à l'art visuel, et plus tard Jeanne s'est adonnée à la peinture de paysages. De même, elle aime beaucoup la musique country, les voyages, le golf et le théâtre.

En 2012, Jeanne s'est fracturé le bassin et a subi un AVC trois ans plus tard. On lui a dit qu'elle ne marcherait plus jamais. Elle a démontré que tous avaient tort. Jeanne a participé à plusieurs défilés de mode, notamment au Rendezvous Club et, en octobre 2107, avec son ambulateur, au ZoomerShow, quelques mois seulement après avoir célébré son siècle d'existence.

Jeanne habite à la maison de retraite Tapestry at Village Gate West d'Etobicoke, où elle bénéficie du soutien du personnel soignant et de son amie Kay Jeffery, tout en continuant de nous rappeler qu'il faut croquer dans la vie à belles dents! ■

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE KAY JEFFERY



La téléphonie cellulaire simple et abordable



Votre téléphone sans fil vous permet de communiquer avec qui vous voulez, quand vous le voulez et où vous le voulez. Il fournit des réponses à toutes vos questions et vous aide à garder des souvenirs de votre quotidien.

À **SimplyConnect**, nous avons simplifié la téléphonie cellulaire avec des **forfaits abordables** qui commencent à **partir de 18 \$/mois** et des forfaits **Canada/États-Unis à partir de 40 \$/mois** ainsi qu'une **sélection de téléphones à partir de 0 \$ qui vous sont envoyés sans frais d'expédition.**

Restez en contact avec vos amis et votre famille. Appelez SimplyConnect pour connaître un **service à la clientèle exceptionnel!**

PROMOTION D'ANNIVERSAIRE!

DOUBLEZ vos minutes, textos et données*

Forfait Voix et textos

25 \$

/mois

~~+50~~ **300** minutes partout au Canada*, appels illimités les soirs et les fins de semaine et messages textos **illimités**

Moto E⁵ Play



0 \$

contrat de 2 ans
150 \$ sans contrat

D'autres **forfaits** et **téléphones** sont offerts.

Composez le **1 866 669-2291**
ou visitez **sansfil.simplyconnect.ca**

Pourquoi SimplyConnect ?

- Forfaits à partir de **18 \$/mois**
- Grand choix de **téléphones à clapet et intelligents** à partir de **0 \$**
- **Trousses voyage** et **Forfaits Canada/États-Unis**
- Service à la clientèle **canadienne amical** 🍁
- Garantie de **remboursement** de 30 jours
- Couverture réseau **LTE nationale** fiable



Avez-vous besoin de données ?
Appelez-nous pour discuter de nos forfaits pour téléphones intelligents.

L'offre est en vigueur jusqu'au 31 octobre 2018 ou dans la limite des stocks et peut être modifiée sans préavis. *La prime du double des minutes, textos et données s'applique seulement avec un contrat de service de 2 ans aux forfaits standards Individuels de 18 \$/mois à 60 \$/mois et aux forfaits Couples et Famille; la prime n'est pas admissible avec les forfaits Canada/États-Unis. Des frais de résiliation anticipée s'appliquent aux contrats de 2 ans. Certaines conditions s'appliquent, appelez le 1 866 669-2291 ou visitez sansfil.simplyconnect.ca pour plus de détails.

Votre influence *n'est nullement atténuée* par le fait que vous êtes à la retraite.

Voilà pourquoi votre célébration de ces 50 années inspirantes rend Johnson très fier d'être le fournisseur d'assurance automobile de choix d'ERO/RTO.

Avec Johnson, les membres d'ERO/RTO ont l'occasion d'économiser jusqu'à 40 % sur leur assurance automobile*

Ils profiteront également d'avantages exclusifs tels que :

- **Des milles de récompense AIR MILES^{md**}**
- **Un service de règlement des sinistres 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**
- **Le pardon du premier accident**

TÉLÉPHONEZ DÈS AUJOURD'HUI POUR OBTENIR VOTRE SOUMISSION.

1 855 861-6927

johnson.ca/RTO-EROanniversaire

Mentionnez le code de groupe ST



JOHNSON 
ASSURANCE
HABITATION • AUTO

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson »), un intermédiaire d'assurance agréé. Les polices d'assurance habitation et automobile sont principalement souscrites auprès de Unifund, Compagnie d'Assurance (« Unifund ») qui en outre traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès de Unifund en Ontario. Johnson et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. *Le plein pourcentage des économies (40 %) sur l'assurance automobile s'applique si admissible aux rabais suivants : âge, sélect, multipolice, pneus d'hiver, absence de contravention et adhésion à un groupe admissible. Le pourcentage d'économies peut varier pour d'autres raisons. S'appliquent uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès de Unifund en Ontario. Des critères d'admissibilité, des restrictions et des exclusions s'appliquent. **Les milles de récompense AIR MILES^{md} ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et automobile souscrites auprès de Unifund. Lors du paiement des primes, un (1) mille de récompense est accordé pour chaque tranche de 20 \$ de prime (taxes incluses). Les milles de récompense ne sont pas disponibles en SK ou au MB. ^{md/mc} Marques déposées/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employées en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson (au nom de Unifund). Le véhicule peut différer de celui qui est illustré. BMW Canada Inc., y compris sa société mère, ses filiales, ses divisions et autres sociétés exploitées, n'a pas autorisé, commandité, ni approuvé le présent concours. BMW, les désignations de modèles BMW et toutes les autres marques et images de BMW sont la propriété exclusive ou des marques de commerce de BMW AG. †AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1er janvier 2018 au 31 décembre 2018. Le concours est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf au NU) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu avec lequel Johnson a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix est disponible : une voiture 2018 BMW 230 xi xDrive Coupe (valeur marchande approximative de 50 650 \$). Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : www1.johnson.ca/fr/bmw2018