

# renaissance

Le magazine des enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario Printemps 2019

ERT  
E R O

**profiter  
du meilleur  
de la vie**

---

Par choix ou juste  
parce que...

---

Faites peau neuve!

---

La maison réinventée



Commandez votre brochure gratuite dès aujourd'hui!  
[www.MeritTravel.com/HostedTours](http://www.MeritTravel.com/HostedTours)

## CIRCUITS ACCOMPAGNÉS VOYAGES MERIT

Les Circuits accompagnés de Voyages Merit sont élaborés par des experts afin de vous offrir les meilleures expériences de voyage possible et des souvenirs inoubliables.

Notre remarquable programme de Circuits accompagnés propose des itinéraires thématiques de 8 à 21 jours vers des destinations inoubliables. Ces circuits guidés mettent l'accent sur les particularités locales, mode de vie, cuisine, histoire et attractions naturelles et culturelles, garantissant ainsi à chaque voyageur des expériences authentiques.

### ✓ Ce qui est **TOUJOURS** inclus :

- ✓ Vols aller-retour
- ✓ Laissez-passer pour le salon Plaza Premium<sup>†</sup> de l'aéroport
- ✓ Transferts pour l'aéroport à destination
- ✓ Hébergement de haute qualité
- ✓ Excursions et activités guidées
- ✓ Transport terrestre confortable
- ✓ Représentants locaux ou accompagnateur de Voyages Merit
- ✓ Toutes les taxes, tous les frais et pourboires
- ✓ Guides de référence pour la plupart des excursions terrestres



## CROISIÈRE ET CIRCUIT EN ITALIE ET DANS LES ÎLES GRECQUES

Voyage aller-retour sur mer et sur terre au départ de Rome

Découvrez les fascinantes îles grecques où vous attendent des couchers de soleil sensationnels, des villages pittoresques et une délicieuse cuisine. Commencez votre fascinante aventure à Rome, la Ville éternelle où vous visiterez le célèbre musée du Vatican et la Chapelle Sixtine.

Embarquez-vous ensuite pour une croisière de neuf nuits en Italie et dans les îles grecques. Vous naviguerez au large de Naples, puis explorerez la magnifique et romantique côte amalfitaine. À Athènes, en Grèce, vous visiterez l'Acropole. La croisière vous mènera alors jusqu'aux splendides îles de Crète, Mykonos, Rhodes et Santorin.

♦ **4 495 \$\*** p.p.

**Croisière et circuit guidé de 11 nuits**

Départ le 9 oct. 2019 :

Toronto - **4 495 \$\*** p.p.

Vancouver - **4 795 \$\*** p.p

### 🗺️ Vous visiterez :

Rome | Chania, Crète | Mykonos | Rhodes |  
Santorin | Athènes | Naples





**En couverture**  
David Phipps (district 16, Toronto), photographié par Cylla von Tiedemann à l'École nationale de ballet du Canada, à Toronto.



## articles de fond

- 20** **Par choix ou juste parce que...**  
Des liens significatifs enrichissent nos vies et nous invitent à explorer le monde plus en profondeur

---

- 24** **Faites peau neuve!**  
Ayez l'esprit d'aventure et vivez vos passions lors d'une seconde carrière

---

- 30** **La maison réinventée**  
Réaménagez votre espace en fonction de votre style de vie actuel

## à lire

- 5** Collaborateurs
- 6** Courrier des lecteurs
- 7** Message de la présidente
- 8** Lettre de la rédaction
- 9** Message du directeur général
- 10** L'égalité d'accès pour tous aux soins de santé
- 12** Soins inclusifs pour les adultes LGBTQ

## info : santé

- 14** Bien vivre de la tête aux pieds
- 16** Le pouvoir des plantes
- 18** Changements à votre régime d'assurance santé

## chroniques

- 34** Voyages
- 38** Style de vie
- 42** Souvenirs d'une vie
- 44** Notes de lecture

# 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-vous au 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](http://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](mailto:foundation@rto-ero.org)

Numéro d'œuvre de bienfaisance : 84866211ORR0001



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

# 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.

Printemps 2019  
rto-ero.org

Volume 18, Numéro 1

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

**Rédactrice principale** Danielle Norris  
renaissance@rto-ero.org

**Production-conseillère** Sharon Carnegie,  
Creative Print 3 Inc.

**Conception graphique** Hambly & Woolley

**Traduction** Claude Forand

**Révision (anglais)** Martin Zibauer

**Collaborateurs** Kim Brathwaite,  
Charlotte Empey, Stuart Foxman, Brian Jamieson,  
Alison LaMantia, Jennifer Lewington,  
Stefanie Martin, Doug Wallace

### Conseil d'administration

**Présidente** Martha Foster, mfoster@rto-ero.org

**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](mailto:info@rto-ero.org) | Site Web : [rto-ero.org](http://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 auteures et auteurs et ne sont pas forcément le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

**Publicité** Beth Kukkonen,  
Dovetail Communications Inc.  
bkukkonen@dvtail.com

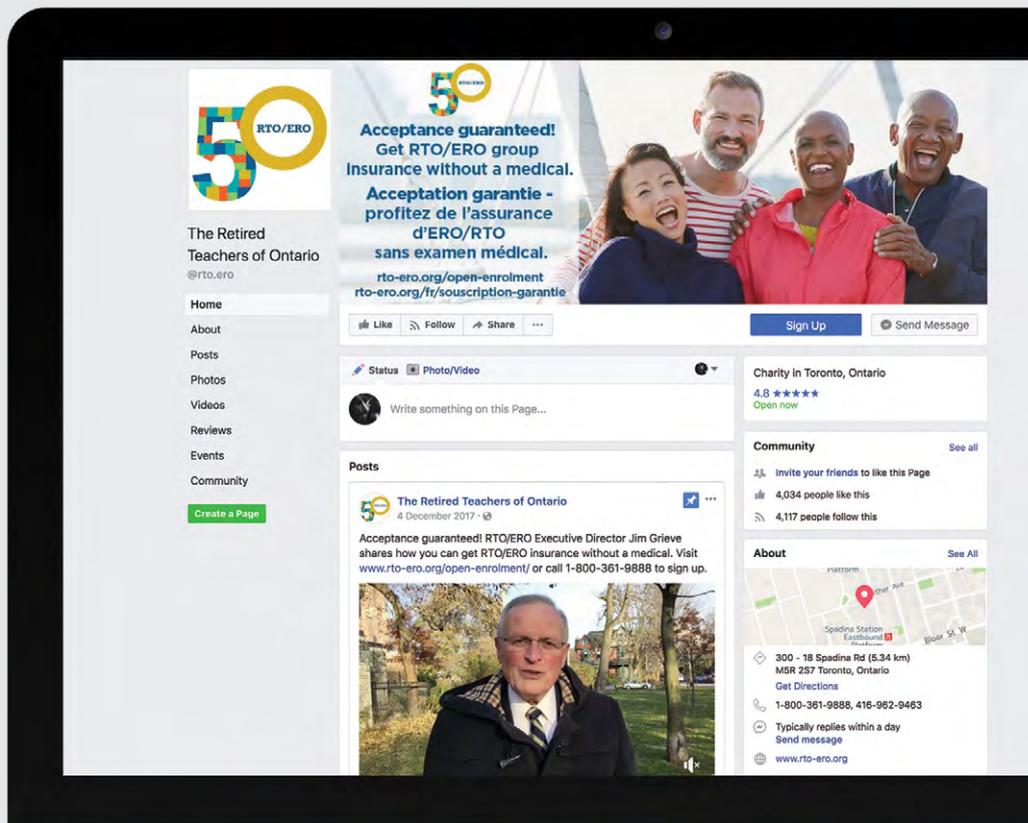
La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par ERO/RTO.

*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](mailto:membership@rto-ero.org) ou téléphonez sans frais au 1-800-361-9888.



## Suivez-nous!

facebook.com/rto.ero

@rto\_ero

## Regardez!

RTO ERO



**VOYAGE  
ACCOMPAGNÉ**

**VOYAGE  
ACCOMPAGNÉ**

## LE RHIN CLASSIQUE - CROISIÈRE ET VISITES

Sur terre et sur l'eau : de Bâle à Amsterdam

Découvrez les nombreuses facettes attrayantes du Rhin lors de cette croisière de luxe de sept nuits sur l'un des fleuves les plus pittoresques d'Europe.

Au cours du trajet, vous passerez près du lac de l'Isselle aux Pays-Bas et ferez un détour le long de la sinueuse Moselle. Vous serez émerveillé par le panorama enchanteur de la vallée du Rhin moyen avec ses vignobles, le spectaculaire rocher Lorelei et les châteaux et forteresses qui se succèdent au fil de l'eau.

### Vous visiterez :

Bâle | Strasbourg | Speyer | Mannheim | Rudesheim |  
Coblence | Cochem | Cologne | Hoorn | Amsterdam

**5 995 \$\* p.p.**

**Croisière et visite de 10 nuits**

Départ de Toronto/Vancouver :  
Le 29 oct. 2019

Taille du groupe : 30 personnes maximum



## LES INCONTOURNABLES DE LA CHINE ET DU FLEUVE YANG TSÉ

Sur terre et sur l'eau : de Shanghai à Pékin

ACCOMPAGNÉ PAR : ANNI DELIMA

Le Yang Tsé est le plus long fleuve de Chine et il présente un assemblage pittoresque composé d'une histoire très ancienne et d'une culture qui a prédominé pendant des siècles. Ce voyage complètement accompagné inclut une croisière sur le fleuve Yang Tsé à bord d'un luxueux navire, avec des excursions à terre comprenant la visite de la vibrante métropole de Shanghai, de la cité de classe mondiale Suzhou, des charmants villages construits sur pilotis de l'est de la Chine, ainsi que de la cité impériale de Pékin.

### Vous visiterez :

Shanghai | Suzhou | Wuxi | Hangzhou Yichang |  
Croisière sur le fleuve Yang Tsé | Chongqing | Pékin

**3 650 \$\*\* p.p.**

**13 nuits - comprend la plupart des repas!**

Départ de Toronto/Vancouver :  
Le 20 oct. 2019

Taille du groupe : 24 personnes maximum

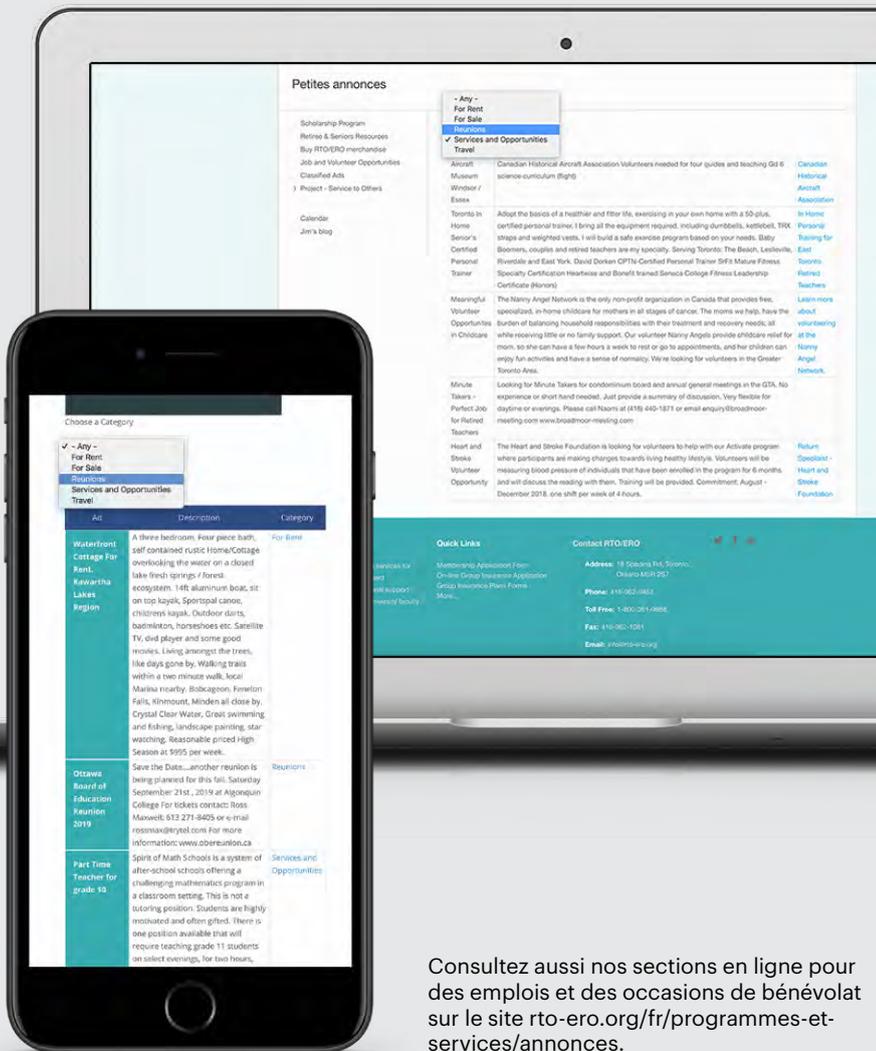
**Option de prolonger le séjour de deux nuits à Xian**

**895 \$\*\* p.p. Du 3 au 5 nov. 2019**

# Les annonces classées et les retrouvailles ont déménagé en ligne!

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

- retrouvailles**
- bénévolat**
- annonces classées**
- voyages**
- emplois**
- locations**



Consultez aussi nos sections en ligne pour des emplois et des occasions de bénévolat sur le site [rto-ero.org/fr/programmes-et-services/annonces](http://rto-ero.org/fr/programmes-et-services/annonces).

Nous avons demandé à nos collaborateurs Doug Wallace, Alison LaMantia et Stuart Foxman ce que « profiter du meilleur de la vie » signifiait pour eux.



## DOUG WALLACE

« J'essaie de voyager le plus possible, pourvu que mon horaire et mes finances le permettent. Les avantages sont tellement gratifiants et édifiants! J'en retire une réelle perspective approfondie sur le monde, comme si j'étais un élément faisant partie d'un tout. »



## ALISON LaMANTIA

« Il y a un peu plus d'un an, j'ai quitté mon travail en communication d'entreprise, éducation du public, pour devenir rédactrice à la pige et consultante en communications. Cette transition m'a fourni la flexibilité nécessaire pour m'investir dans un travail valorisant, prioriser mon mieux-être et passer plus de temps avec mes enfants, ce qui inclut faire du bénévolat avec eux dans un établissement de soins de longue durée. »



## STUART FOXMAN

« Avoir de la perspective, de l'inspiration et de la joie grâce à ce que les gens créatifs produisent; ajouter plutôt que soustraire; voir mes enfants mener une vie heureuse et intéressante. Il ne s'agit pas d'avoir la meilleure vie, mais de s'efforcer de l'améliorer, d'avoir la passion et de faire preuve de compassion. »



Nous avons négligé d'accorder un crédit photo qui était dû dans notre numéro d'hiver. Le photographe Alan Grogan a pris des photos de Marion Slinger (district 31, Wellington) pour notre article-vedette « Combattre la déprime ». De plus, le photographe Larry Holseth (district 39, Peel) a pris la photo de la membre Linda Kenny (district 39, Peel) publiée dans la chronique du directeur général Jim Grieve.

# Courrier des lecteurs

**J'ai adoré le magazine.** Il y avait beaucoup à lire et il contenait d'excellentes idées pratiques. J'ai particulièrement aimé le dernier numéro.  
—Ada Wright (district 33, Chatham-Kent)

**Nous avons toujours beaucoup de plaisir à lire votre magazine.** Continuez votre bon travail.  
—Mario Morson (district 22, Etobicoke et York)

**Merci à vous et à votre équipe** pour l'excellent travail sur ce magazine très impressionnant — *Renaissance*. Toujours agréable à lire.  
—Larry Holseth (district 39, Peel)

**J'aimerais exprimer mon appréciation** pour votre magazine qui porte si bien son nom! J'ai parlé à plusieurs autres membres d'ERO/RTO, tant veufs que célibataires, se sentant de plus en plus délaissés dans les précédents numéros du magazine qui semblaient mettre l'accent sur la famille, les petits-enfants et les voyages pour couples et retraités en pleine santé. En plus de ne pas être pertinents pour nous, ces sujets s'avéraient aussi un douloureux rappel de nos chers disparu(e)s et des occasions ratées dans la vie. J'ai été finalement très heureuse de lire vos articles pour rester en santé, un autre sur les voyages en solo, ainsi que des informations inclusives sur la communauté LGBTQ. Nous nous sentons finalement inclus nous aussi!! Merci!  
—Judy Breckles (district 17, Simcoe)

**J'ai dévoré** ce numéro de *Renaissance* (Hiver 2019).  
—Mary Burgess (district 4, Sudbury et Manitoulin)

**J'apprécie la qualité du travail dans Renaissance.** Ce qui me consterne, cependant, c'est le sac en plastique à usage unique dans lequel le magazine nous est livré. La planète entière commence à réaliser l'immense problème posé par les déchets en plastique, et nous devons tous cesser de contribuer à ce niveau insoutenable de déchets. Le recyclage du papier et du plastique n'est plus une solution viable et ne permet pas de résoudre le problème. Chaque petit pas que nous faisons nous rapproche d'une vie vécue de manière responsable.  
—Deborah Pearson (district 18, Haliburton Kawartha Lakes)

## Réponse de la rédaction :

Nous partageons vos préoccupations, Deborah, et prenons très au sérieux notre devoir face à l'environnement. Nous tenons à vous assurer que l'emballage du magazine n'est pas fait de plastique — dans les faits, il s'agit d'une substance cent pour cent biodégradable à base de plantes et le sac peut être mis dans votre bac à compost. Le magazine est également imprimé sur du papier recyclé. Nous faisons tout notre possible pour produire le magazine *Renaissance* à l'aide de matériaux innovateurs et respectueux de l'environnement.

## DES COMMENTAIRES?

Joignez-vous à la conversation — envoyez vos commentaires et questions à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org). Et communiquez avec nous sur Facebook, YouTube et Twitter!

**Si entrer et sortir de la baignoire est une épreuve, nous avons la solution parfaite.**

Les baignoires à porte Safe Step ont été conçues pour aider les personnes ayant des problèmes de mobilité à profiter d'un bain sûr et confortable dans leur propre maison.

**50 % de réduction sur l'installation de votre nouvelle baignoire à porte\***

**#1** La compagnie de baignoire à porte en Amérique du Nord

arthris friendly pro arthrite

Pour votre devis gratuit ou pour demander un trousse d'information gratuit, composez sans frais le **1(855)422-1509**

Canadian **SAFE STEP** WALK-IN TUB CO.  
[www.MonSafeStep.ca](http://www.MonSafeStep.ca)

\* Cette offre ne peut être combinée à une autre offre publiée.

# Profiter du meilleur de la vie

Nous voulons vous aider à bien vivre.

par **Martha Foster**

**Quel thème merveilleux pour notre magazine de printemps : *Profiter du meilleur de la vie.***

Je suis chanceuse de rencontrer autant de membres lorsque je visite vos districts non seulement en Ontario, mais ailleurs au Canada. Chaque fois que je prends la parole, j'en profite pour souligner les avantages d'être membre d'ERO/RTO. Le premier qui retient toujours l'attention est notre régime d'assurance santé, qui fait l'envie de nombreuses personnes. Nous sommes chanceux d'avoir un régime qui complète et améliore l'assurance santé gouvernementale. Non seulement celui d'ERORTO fournit-il des protections au-delà de ce qu'offrent les régimes gouvernementaux — cruciales pour nous maintenir en bonne santé — mais il met aussi l'accent sur le bien-être, soit deux facteurs qui nous permettent de profiter du meilleur de la vie.

Cependant, je dis souvent que « nous offrons davantage que simplement l'assurance santé ».

Cet automne et au début de l'hiver, nous avons été très impliqués dans la défense de nos intérêts politiques. En octobre, le Conseil a organisé une journée fructueuse de sensibilisation à Queen's Park. Nous avons assisté à la période des questions et la présence de notre organisation a été soulignée. Par la suite, une réception organisée pour les députés provinciaux nous a permis de mettre l'accent sur trois enjeux que nous jugeons importants si nous tenons à profiter du meilleur de la vie : la formation gériatrique, les collectivités-amies des aînés et la prévention de la maltraitance des aînés.

Le Canada — y compris l'Ontario — est loin derrière de nombreux autres pays développés quant au nombre de gériatres. Au Canada, on dénombre un gériatre pour 15 000 adultes. Cette situation ne va qu'empirer, puisque le nombre de personnes de plus de 65 ans augmente à un rythme plus rapide que le reste de la population. Ce scénario n'est pas acceptable si nous comptons recevoir ce



qui se fait de mieux en matière de soins de santé et profiter du meilleur de la vie.

Nous incitons les politiciens à appuyer les collectivités-amies des aînés qui favorisent des modes de vie sains et actifs; à tout faire pour que les aînés puissent demeurer dans leur domicile; à fournir un accès raisonnable et sécuritaire au transport public; et à offrir des possibilités de socialiser et de faire du bénévolat — comme moyens d'améliorer la qualité de vie à mesure que les gens avancent en âge.

Nous visons également à prévenir la maltraitance des aînés. Un trop grand nombre de nos membres et d'autres personnes âgées sont victimes d'abus qui mettent en danger leur sécurité personnelle, ou qui restreignent ou contrôlent leurs droits et libertés. La maltraitance des personnes âgées est un problème qui demeure caché, mais largement répandu. Nous avons formé un partenariat avec Maltraitance des personnes âgées Ontario, un organisme qui travaille sans relâche pour mettre fin à cette forme d'abus qui nuit sérieusement à la qualité de vie de beaucoup d'aînés et qui les empêche de profiter du meilleur de la vie.

Nous avons fait valoir à nos députés provinciaux qu'aboutir à la résolution de tels enjeux ferait une énorme différence dans la vie de nombreux aînés. Je m'en voudrais de ne pas mentionner également la Fondation ERO/RTO qui a mis l'accent sur l'isolement social pendant tout le mois d'octobre. L'isolement social affecte de nombreuses façons les personnes qui en souffrent : elles sont plus à risque de dépression, de solitude, de maladie mentale, d'hypertension et de déclin cognitif, et plus susceptibles aussi de nécessiter des soins en établissement. C'est un enjeu qui doit être abordé à plusieurs niveaux pour aider ces personnes à mener une vie plus épanouie.

Le thème de ce numéro de *Renaissance* s'inspire de l'un de nos objectifs stratégiques — *Améliorer la qualité de vie des aînés et des membres* — et s'avère le point de mire de nos actions quotidiennes. Comme vous pouvez le constater, ERO/RTO travaille sans relâche pour atteindre cet objectif — pour vous et pour tous les aînés — afin que nous puissions tous profiter du meilleur de la vie. ■

# Cerner mes objectifs de vie

J'utilise un tableau de visualisation et un journal de gratitude.

par **Danielle Norris**

**Mesurer son propre bonheur** et son épanouissement personnel est une chose relative. Tout dépend de la personne à qui vous en parlez. Pour certains, c'est avoir la richesse financière et matérielle. Pour d'autres, c'est maintenir un mode de vie sain, voyager, faire du bénévolat, ou encore créer des souvenirs avec la famille et les amis.

En préparant ce numéro de *Renaissance* sur le thème de « Profiter du meilleur de la vie », je me suis demandé à quoi cela ressemblerait dans mon cas personnel. Et suis-je en train de le faire?

Personnellement, profiter du meilleur de la vie signifie être consciente de mes actions, vivre avec un objectif et célébrer les victoires — les petites comme les grandes.

Je suis une apprenante visuelle. J'ai donc créé un « tableau » pour m'aider à trier ce qui me rend heureuse et pour me concentrer sur mes objectifs afin de profiter du meilleur de la vie. C'est un tableau coloré que j'ai encadré et accroché chez moi au mur de mon bureau; j'ai aussi une photo de ce tableau à mon travail.

Il sert à me rappeler ce à quoi j'associe le bonheur dans la vie. J'ai divisé mon tableau en sections qui portent sur le temps que je m'accorde, celui que je passe avec la famille, sur les voyages, et enfin, la santé et le mieux-être.

Mon secret pour profiter du meilleur de la vie est de faire ce qui me rend heureuse et de me concentrer sur les aspects positifs de la vie. Quand je regarde mon tableau, je constate avoir atteint un certain nombre d'objectifs, mais j'ai des difficultés avec un ou deux aspects qui ne se sont pas déroulés comme prévu. Par le passé, j'aurais eu l'impression d'avoir échoué, alors j'ai commencé à tenir un journal personnel dans lequel je consigne seulement les aspects positifs.

Mon journal de gratitude et mon tableau de visualisation me sont particulièrement utiles lorsque je me sens déprimée. Je peux les consulter afin de me rappeler que j'ai beaucoup de raisons d'être reconnaissante. Est-ce que je profite du meilleur de la vie? Tout à fait!



Notre numéro du printemps explore des façons novatrices de vivre plus heureux et en meilleure santé. Des membres nous révèlent leur façon de faire des choix conscients pour profiter du meilleur de la vie en optant pour une seconde carrière, le réaménagement de leur espace de vie et le développement de relations durables. Vous trouverez aussi des conseils sur la façon de bien vivre de la tête aux pieds, comment les plantes d'intérieur améliorent la qualité de l'air, et comment les voyages-retraites de santé et de mise en forme

peuvent contribuer à revigorer l'esprit, l'âme et le corps.

J'espère que ce numéro vous incitera à explorer les façons de profiter du meilleur de votre vie, peu importe la définition que vous en donnez, et que vous prendrez quelques minutes pour nous faire part de vos objectifs de bonheur et de votre façon de les réaliser. Envoyez-moi un courriel à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org).

Bonne lecture! 📖

# Hameçonnage, arnaque, fraude et vol

Protégez-vous, ainsi que votre argent.

par **Jim Grieve**

## Six conseils pour déjouer les nombreux fraudeurs

- 1 Méfiez-vous des demandes imprévues, notamment celles qui proviennent de sources inconnues. Si l'on vous incite à prendre des mesures immédiates et à faire un achat, à transférer des fonds ou à partager des renseignements personnels en cliquant sur des liens dans des courriels, traitez cette demande comme étant une fraude potentielle.
- 2 Appelez quelqu'un dans votre liste de contacts en qui vous avez confiance afin de vérifier toute demande ou réclamation d'argent.
- 3 Raccrochez lors d'appels robotisés.
- 4 Méfiez-vous des cadeaux ou des essais gratuits.
- 5 Assurez-vous que votre logiciel antivirus est à jour.
- 6 Consultez les quatre sources d'information reconnues mentionnées dans cet article pour vous protéger contre l'hameçonnage, l'arnaque, la fraude et le vol.

**Chaque jour**, nous entendons parler de quelqu'un qui a été la proie de l'une des vilaines tactiques énoncées dans le titre de cet article. Régulièrement, nous apprenons qu'une personne a fourni des informations bancaires ou un numéro de carte de crédit, ou qu'elle a transféré des fonds à un escroc qui s'était fait passer pour une connaissance.

Malheureusement, les fraudeurs opèrent dans le monde entier, grâce à du matériel très sophistiqué et à des stratégies en apparence crédibles afin de voler votre argent durement gagné. De nombreux membres et personnel d'ERO/RTO ont été victimes de telles manœuvres. Heureusement, la plupart des incidents sont découverts avant qu'il ne soit trop tard. Cependant, nous connaissons aussi des cas où des sommes importantes ont été transférées par des membres peu méfiants dans de faux comptes; ces fonds sont rarement récupérables.

Par exemple, il y a quelques semaines, chaque membre du personnel d'ERO/RTO a reçu un courriel (apparemment de ma part), demandant à chacun d'acheter des cartes iTunes, de gratter le NIP et de m'envoyer ce numéro de toute urgence. En y regardant de près, nous avons vu que ce courriel n'était pas légitime, sans compter que je ne ferais évidemment jamais une telle demande. Toutefois, à moins que le destinataire n'ait vérifié l'adresse de courriel (qui n'était pas la mienne) tout le reste semblait conforme, y compris le logo d'ERO/RTO et la signature.

La question à se poser est la suivante : « Comment se défendre contre de telles attaques? »

La meilleure suggestion que je puisse faire est de vous recommander de vérifier les informations utiles accessibles sur les sites Web spécifiques et de confiance ci-dessous, pour obtenir des informations détaillées sur les façons de se protéger :

- Le Gouvernement du Canada : Protégez-vous contre la fraude. Visitez le site [canada.ca](http://canada.ca) et recherchez « Protégez-vous contre la fraude ».

- Les comptables professionnels agréés du Canada : Votre argent et vous, par Kelley Keehn, offert sur le site Web des CPA. Le livre électronique coûte 6,99 \$; le livre papier (couverture souple) coûte 19,99 \$ — et en valent le prix. ([kelleykeehn.com/books](http://kelleykeehn.com/books))
- Bureau d'éthique commerciale du Canada : Protection du consommateur. ([guideduconsommateur.ca/fr/topics/protection-du-consommateur](http://guideduconsommateur.ca/fr/topics/protection-du-consommateur))
- Bureau de la concurrence Canada : Prévenir la fraude. Visitez le site [competitionbureau.gc.ca](http://competitionbureau.gc.ca) et cliquez sur « Prévenir la fraude ».

La meilleure protection consiste à rester extrêmement vigilant et à toujours vérifier deux fois la source de toute demande de fonds en appelant la personne qui vous l'a envoyée. Les membres de la direction de votre district ne vous enverront jamais de courriel vous demandant de verser de l'argent. De même, n'oubliez pas que votre institution financière et le gouvernement du Canada non plus ne vous transmettront jamais de demande de fonds ou de renseignements personnels par téléphone ou par courrier électronique. ■



# L'égalité d'accès pour tous aux soins de santé

Les membres d'ERO/RTO s'impliquent dans la discussion sur l'assurance-médicaments.

par **Stuart Foxman**

**Plus de 2000 membres** d'ERO/RTO ont répondu à une question de discussion du Conseil consultatif sur la mise en œuvre d'un programme national d'assurance-médicaments du gouvernement fédéral. Nos réponses étaient claires : le moment est venu pour un régime d'assurance-médicaments.

Voici les commentaires de certains d'entre vous.

- « J'estime que tout le monde devrait avoir accès à la plus vaste gamme de médicaments. »
- La couverture des médicaments est une affaire d'équité : « Elle s'inscrit dans l'optique des soins de santé équitables pour tous. »
- L'ampleur de la couverture reste ouverte à discussion : « Tout dépend de la façon dont le régime sera financé. »
- Toutefois, l'urgence de la situation est évidente : « Je considère l'absence d'un régime national d'assurance-médicaments comme une lacune majeure dans notre système de soins de santé. »

## Quel est le problème et pourquoi les membres d'ERO/RTO devraient-ils se sentir concernés?

Un régime d'assurance-médicaments est un système d'assurance santé donnant accès à des médicaments d'ordonnance nécessaires. Dans la plupart des pays industrialisés, l'assurance-médicaments fait partie des soins de santé universels. Pas au Canada.

Ici, les médicaments d'ordonnance ne sont pas couverts de façon uniforme. Même les personnes bénéficiant d'une assurance-médicaments peuvent devoir payer des franchises, des quotes-parts et des maximums annuels qui compliquent l'obtention de médicaments. Selon une étude du *Journal de l'Association médicale canadienne*, près de deux millions de Canadiens auraient indiqué ne pas avoir été en mesure de payer pour au moins un médicament au cours de la dernière année, ce qui a souvent entraîné des

visites additionnelles chez le médecin et des admissions à l'hôpital.

En 2018, le Comité fédéral permanent de la santé a recommandé que le Canada établisse un régime public universel d'assurance-médicaments à payeur unique en élargissant la portée de la *Loi canadienne sur la santé* pour inclure les médicaments d'ordonnance fournis à l'extérieur des hôpitaux. Le Conseil consultatif sur la mise en œuvre d'un programme national d'assurance-médicaments fera rapport sur la façon de procéder au ministre fédéral de la Santé et au ministre des Finances en 2019.

Afin d'aider le Conseil dans ses délibérations, le gouvernement a préparé un document de réflexion et sollicité les commentaires. Les soins de santé sont une priorité pour les membres d'ERO/RTO. Notre sondage, effectué à la fin de 2018 et présenté au Conseil au cours de l'hiver, est une façon de faire connaître l'opinion des membres. Dans le sondage, 78 pour cent des membres considéraient qu'un régime national d'assurance-médicaments était important.

Le document de réflexion du gouvernement a soulevé les enjeux essentiels sur lesquels doit porter l'assurance-médicaments. D'une part, seuls les médicaments sur ordonnance administrés dans les hôpitaux sont actuellement couverts par le régime d'assurance-médicaments de base. D'autre part, la couverture pour les médicaments prescrits à l'extérieur des hôpitaux varie d'une personne et d'une province à l'autre.

Qui est couvert? À l'heure actuelle, le système est disparate.

La couverture des médicaments sur ordonnance au Canada est fournie par plus de 100 régimes d'assurance publics et 100 000 régimes d'assurance privés, chacun comportant des règles différentes. Pour bon nombre de Canadiens et leurs personnes à charge, la plupart des dépenses en médicaments sur ordonnance sont remboursées par des régimes privés financés par l'employeur. Les aînés, les bénéficiaires de l'aide sociale et les patients souffrant de certaines maladies particulières sont généralement couverts, tout au moins partiellement, par des régimes publics.

D'autres, y compris de nombreux membres d'ERO/RTO, bénéficient des protections offertes par des régimes de soins de santé complémentaires.

Malgré tout, de nombreux Canadiens, et en particulier les travailleurs autonomes ou à temps partiel, ou encore ceux qui occupent un emploi peu rémunéré ou précaire, doivent payer de leur poche les médicaments d'ordonnance.

Ces coûts peuvent être élevés. Dans les faits, les prix des médicaments d'ordonnance au Canada sont parmi les plus élevés au monde et les Canadiens dépensent plus en médicaments d'ordonnance que les citoyens de presque tous les autres pays.

Le problème empire. Le coût des médicaments continue de grimper. Le système actuel de couverture

## COMBIEN PAYONS-NOUS POUR LES MÉDICAMENTS?

- En moyenne, les Canadiens dépensent 926 \$ par personne en médicaments d'ordonnance par année, si l'on additionne les dépenses publiques, privées et personnelles.
- Les dépenses en médicaments au Canada ont augmenté de façon spectaculaire au cours des trois dernières décennies, passant de 2,6 milliards de dollars en 1985 à 33,8 milliards de dollars en 2017.
- La nouvelle médecine de précision et les thérapies biologiques promettent de nouveaux traitements, mais aussi à des prix beaucoup plus élevés.

des médicaments n'est pas conçu pour tenir compte des innovations pharmaceutiques de plus en plus dispendieuses qui sont commercialisées.

Même les personnes couvertes pour les médicaments sur ordonnance sont concernées par l'absence d'un régime national d'assurance-médicaments.

Comme le gouvernement fédéral le souligne, l'augmentation des coûts des médicaments rend les régimes privés moins abordables. Les régimes d'avantages sociaux devront faire des compromis difficiles. Avec le vieillissement de la population canadienne et la fréquence accrue des maladies chroniques, les gouvernements seront aussi confrontés à l'augmentation des coûts (surtout que les régimes publics couvrent généralement les aînés). Cette situation exerce une pression sur les gouvernements afin qu'ils réduisent le remboursement des médicaments ou d'autres services de santé et sociaux essentiels.

« La flambée des coûts impose un fardeau financier à tous les Canadiens ainsi qu'à leur famille, aux employeurs et aux gouvernements », indique le document de réflexion sur l'assurance-médicaments. « Ce sont les Canadiens qui paient pour l'augmentation du coût de ces médicaments, soit directement de leur poche ou indirectement lorsque ces frais sont répercutés par l'employeur, ou encore dans les taxes et impôts qu'ils paient. »

Alors, comment le Canada devrait-il aborder l'assurance-médicaments? Qui devrait être couvert? Quels médicaments seront couverts? Et qui va payer? Rendre les médicaments sur ordonnance plus abordables et améliorer leur accessibilité est un enjeu important pour tous les Canadiens. C'est pourquoi il importe qu'ERO/RTO s'implique dans ce débat. Un engagement ferme est toujours la recette pour obtenir les meilleures décisions de politique. ■



# Soins inclusifs pour les adultes LGBTQ

Une subvention de la Fondation ERO/RTO appuie cette ressource unique.

par **Stuart Foxman**



## Lorsque le collectif DEAR (Diverse Experiences in Aging Research)

[expériences variées dans la recherche sur le vieillissement] a demandé aux adultes LGBTQ plus âgés s'ils se sentaient écoutés et comblés dans leurs besoins, les chercheurs ont appris que la réponse avait été un « non » retentissant.

Financé par une subvention de la Fondation ERO/RTO, le collectif DEAR a entrepris de découvrir quel genre de soins les adultes LGBTQ recevaient. Pour ce faire, ils ont interrogé des membres de la communauté ainsi que des professionnels des secteurs de la santé et des services sociaux. Il en est résulté une trousse d'outils en ligne appelée *Speaking Up and Speaking Out* (*parler haut et fort*) ([speakingupspeakingout.com](http://speakingupspeakingout.com)) qui propose aux professionnels de la santé l'information requise pour améliorer leurs connaissances pratiques, appuyer leurs interactions avec les patients, et orienter les plans de soins et de traitement.

Ce groupe interdisciplinaire est dirigé par des professionnels en travail social et en psychologie de l'Université Lakehead, de l'Université de Guelph, de l'Université Saint-Paul ainsi que de l'Université d'Ottawa.

« Chacun a le droit de choisir la façon dont il veut vivre sa vie à mesure qu'il vieillit. Il s'agit d'une initiative réellement importante pour les générations actuelles et futures de la communauté LGBTQ », déclare Jo-Anne Sobie, directrice générale de la Fondation.

Les adultes plus âgés, qu'ils soient lesbiennes, homosexuels, bisexuels ou transgenres, sont souvent décrits comme un segment caché ou invisible de la population vieillissante. Parmi les défis auxquels fait face cette collectivité, le collectif DEAR a relevé que :

- Les adultes LGBTQ plus âgés sont plus susceptibles de vivre seuls que les adultes hétérosexuels d'âge comparable.

- Par rapport aux adultes hétérosexuels plus âgés, les personnes LGBTQ ont des taux considérablement plus élevés de problèmes de santé psychologiques et physiques en vieillissant.
- De nombreux adultes LGBTQ plus âgés entretiennent de la méfiance et de la crainte envers les établissements de soins de santé, en partie en raison de sentiments de discrimination et de stigmatisation, ce qui peut retarder leur recherche de soins professionnels.
- Les professionnels de la santé n'ont pas toujours l'expertise recherchée face aux enjeux de santé sexuelle vécus par les personnes LGBTQ, lesquels peuvent être aggravés par l'homophobie et la transphobie. Ces problèmes peuvent nécessiter des soins distincts.
- Les membres de la communauté LGBTQ ayant besoin de soins à domicile ou de soins de longue

durée sont souvent victimes de discrimination de la part de professionnels de la santé et d'autres résidants, contraignant certains à cacher leur orientation sexuelle, ce qui peut s'avérer émotivement et physiquement dévastateur.

- Les adultes LGBTQ sont moins enclins à se tourner vers des parents pour obtenir de l'aide, et sont encore moins disposés à discuter de soins et à établir des directives préalables (p. ex. un testament de vie pour un traitement médical), dans l'éventualité où ils seraient incapables de transmettre eux-mêmes leurs souhaits.
- Même si les adultes LGBTQ ont davantage tendance à se tourner vers leurs amis pour obtenir un soutien émotif et de l'assistance, les réseaux d'amitié n'offrent pas la structure et le soutien d'un système de parenté, ce qui a des implications pour les soins palliatifs et de fin de vie.

Au cours des entrevues, les professionnels des secteurs de la santé et des services sociaux ont repris bon nombre des préoccupations des membres de la communauté LGBTQ. « Les groupes de discussion font ressortir la grande volonté des participants à fournir des soins

sécuritaires et inclusifs aux membres plus âgés des communautés LGBTQ », explique la D<sup>re</sup> Kathy Kortès-Miller, l'une des directrices du collectif DEAR et professeure adjointe à l'école de service social de l'Université Lakehead.

La D<sup>re</sup> Kortès-Miller signale que deux grands thèmes sont ressortis de ces groupes de discussion. L'un porte sur l'importance de la façon dont les professionnels des soins de santé cernent et reconnaissent la diversité au sein de la communauté LGBTQ. L'autre porte sur le besoin d'acceptation, afin que les milieux de soins soient plaisants et accueillants.

Comme la trousse d'outils l'indique, les fournisseurs de soins ont souvent accordé peu d'attention à l'expérience des adultes LGBTQ plus âgés, dont beaucoup peuvent se sentir marginalisés.

Le défi auquel sont confrontés les fournisseurs de soins : êtes-vous un allié de la population LGBTQ vieillissante?

L'évaluation de la trousse d'outils comprenait les commentaires de fournisseurs de soins de santé actuels et futurs (d'étudiants en soins de santé, par exemple), et de membres plus âgés de la communauté LGBTQ.

La trousse d'outils *Speaking up and Speaking Out* est offerte en ligne et elle a été partagée par les vastes réseaux de l'équipe de recherche, notamment

avec le Centre for Education and Research on Aging & Health (CERAH) (Centre d'éducation et de recherche sur le vieillissement et la santé), l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement, ainsi que Hospice Palliative Care Ontario. Les créateurs de la trousse d'outils ont également présenté les résultats au congrès de l'Association canadienne de gérontologie, ainsi que lors d'un webinaire du CERAH à l'échelle provinciale.

Le collectif DEAR a également soumis un article à la revue *Clinical Gerontologist*, fondé sur les résultats des groupes de discussion menés dans le cadre de l'attribution de cette subvention.

La prochaine étape? « L'équipe de recherche a contacté de nouveaux groupes et fournisseurs de soins de santé désireux d'améliorer les soins dispensés aux aînés LGBTQ, indique la D<sup>re</sup> Kortès-Miller. Ces contacts seront précieux dans l'avenir, alors que nous travaillons tous à développer la capacité dans ce domaine. » ■



#### POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

La trousse d'outils *Speaking up and Speaking Out* comprend des liens vers des organisations en mesure d'aider les fournisseurs de soins à mieux servir la communauté LGBTQ. Ces organisations offrent également une mine de renseignements et de soutien aux membres aînés (et autres) de la communauté :

- Senior Pride Network : [seniorpridenetwork.com](http://seniorpridenetwork.com)
- Santé arc-en-ciel Ontario : [rainbowhealthontario.ca](http://rainbowhealthontario.ca)
- Egale : [egale.ca](http://egale.ca) (voir la section consacrée aux aînés LGBTQ)
- PFLAG Canada : [pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)

« Chacun a le droit de choisir la façon dont il veut vivre sa vie à mesure qu'il vieillit. Il s'agit d'une initiative réellement importante pour les générations actuelles et futures de la communauté LGBTQ. »

—  
Jo-Anne Sobie

# Bien vivre de la tête aux pieds

Visualisez votre future forme physique et atteignez vos objectifs.

par **Brian Jamieson**



## **Vous envisagez d'essayer une nouvelle forme d'exercice? En joignant un club de randonnée peut-être, ou en vous entraînant pour courir un 10 kilomètres?**

Commencez par visualiser votre objectif, ce qui vous aidera à franchir les étapes pour y parvenir.

Imaginez l'objectif que vous désirez atteindre. Faites appel à tous vos sens. Touchez, écoutez, goûtez. Maintenant, concentrez-vous sur cette impression. Êtes-vous enthousiaste et à la recherche d'autres couleurs pour peindre le canevas dans votre esprit?

Alors que la méditation implique habituellement une respiration profonde et consciente, la visualisation peut vous mener au sommet d'une montagne isolée ou sur une plage tropicale pour réduire le stress ou refaire le plein d'énergie. Cette imagerie mentale dirigée peut être une forme de méditation qui sert parfois à promouvoir la guérison ou à soulager la douleur, mais peut accomplir beaucoup plus.

« La visualisation peut modifier votre cerveau en un instant, stimuler un changement dans votre chimie globale et vous amener à mieux penser, ressentir et réagir émotionnellement en vous incitant à prendre plus de risques et à avoir l'assurance d'atteindre vos objectifs », explique Mme Eileen Chadnick, responsable à Big Cheese Coaching à Toronto et auteure de *Ease: Manage Overwhelm in Times of Crazy Busy*.

La visualisation déclenche les possibilités. Elle vous permet d'aller au cœur de ce qui compte le plus pour vous et « vous aide à obtenir la clarté à partir de votre intuition plutôt que seulement de la pensée ».

Eileen Chadnick affirme que la visualisation peut concentrer votre attention et vous garder impliqué. Vous pourriez vous créer une image mentale de votre satisfaction à franchir la ligne d'arrivée, à être en excellente forme, à courir avec d'autres et plus encore. ■

« La visualisation peut modifier votre cerveau en un instant, stimuler un changement dans votre chimie globale et vous amener à mieux penser, ressentir et réagir émotionnellement en vous incitant à prendre plus de risques et à avoir l'assurance d'atteindre vos objectifs. »

Eileen Chadnick



### **DROIT DANS VOS BOTTES AVEC LA COUVERTURE D'ERO/RTO**

La garantie Soins paramédicaux ainsi que la garantie Appareils et accessoires du régime Frais médicaux complémentaires d'ERO/RTO incluent les soins des pieds.

#### **LA GARANTIE SOINS PARAMÉDICAUX FOURNIT :**

- 1 300 \$ par personne assurée et par année civile pour 17 praticiens confondus, y compris les podologues et les podiatres. Les services de soins des pieds fournis par une infirmière autorisée sont également admissibles.
- Une prestation maximale distincte de 30 \$ par année civile pour une radiographie effectuée par un podiatre, un chiropraticien, un ostéopathe ou un podologue; ainsi qu'une prestation jusqu'à 100 \$ pour les frais de services chirurgicaux (p. ex. : extraction des ongles d'orteil ou de verrues plantaires) par un podiatre ou un podologue.

#### **LA GARANTIE APPAREILS ET ACCESSOIRES D'ASSISTANCE FOURNIT :**

- Des chaussures orthopédiques fabriquées sur mesure (ne faisant pas partie d'une orthèse), y compris les ajustements ou modifications aux chaussures orthopédiques et appareils orthétiques en stock, sous réserve d'un maximum global de 500 \$ par personne assurée, par période de deux années civiles consécutives.
- Des chaussures orthopédiques qui sont reliées à une orthèse et qui font partie intégrante de celle-ci.

#### **POUR SOUMETTRE UNE DEMANDE DE RÈGLEMENT :**

Fournissez des reçus incluant le service obtenu, la date et le coût du traitement, ainsi que le nom, le titre, la désignation et le numéro d'enregistrement du fournisseur.

## N'oubliez pas vos pieds

### **SI VOUS VOULEZ MENER UNE VIE ACTIVE, PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS**

« La santé des pieds est importante avec l'âge, parce que le fait d'être sans douleur, actif et d'avoir un bon équilibre peut prévenir les blessures et les chutes », explique Pauline Looi, podologue autorisée.

Mme Looi travaille à la clinique Wishing Well Physiotherapy, Chiropractic and Foot Care à Stouffville en Ontario, ainsi qu'au Foot Clinic & Orthotic Centre à Ajax. Elle indique que lorsque vos pieds sont trop endoloris pour marcher ou faire une randonnée, vous pouvez perdre de la force et être à risque accru de chutes, d'entorses et d'ecchymoses.

« Les patients, explique Mme Looi, qu'ils soient jeunes ou âgés, se présentent avec des problèmes de pieds constants qu'ils s'attendaient à voir disparaître d'eux-mêmes, mais ce n'est jamais le cas. Si quelque chose d'inhabituel survient à vos pieds, faites-les examiner pour empêcher des problèmes graves comme une entorse chronique de la cheville, des douleurs au talon, la fasciite plantaire ou encore des plaies de pression et des ulcères diabétiques. »

Il ne faut pas oublier non plus que la morphologie des pieds change au fil du temps. Des chaussettes et des chaussures appropriées sont importantes, particulièrement pour la randonnée pédestre.

Personne n'apprécie davantage ce conseil que Flicia Devaux (district 16, Toronto), qui fait régulièrement des randonnées sur le sentier Bruce. Elle avoue être fascinée par la bonne forme physique, l'esprit de camaraderie, la beauté naturelle et les qualités apaisantes de la randonnée.

Le sentier Bruce, le plus ancien et le plus long sentier continu de randonnée dans le sud de l'Ontario, s'étend de la rivière Niagara à Tobermory et comprend des chutes, des canyons, des rivières et de nombreux paysages pittoresques. Si vous voulez visualiser votre meilleure forme physique, il existe peu de meilleurs endroits.

Il est facile de commencer, les compagnons de route sont nombreux, et les endorphines positives générées par la randonnée « contribuent à un bonheur qui est un état naturel de bien-être et les problèmes deviennent faciles à résoudre » dit Mme Devaux.

« C'est une merveilleuse façon de profiter de ce que la nature peut nous offrir, car la plupart du temps, vous circulez sur des sentiers peu fréquentés et entourés de merveilleux paysages qui changent au gré des saisons » dit-elle.



# Le pouvoir des plantes

Les bienfaits physiques et psychologiques inattendus des plantes d'intérieur.

par **Stuart Foxman**



## Avec le printemps arrive le jardinage, un passe-temps sain et populaire.

Toutes ces activités qui consistent à creuser, à planter, à désherber et à couvrir de paillis sont excellentes pour la santé. Selon le site WebMD, une heure de jardinage permet de brûler entre 200 et 400 calories. Mais vous n'avez pas besoin d'être à l'extérieur pour profiter de ces bienfaits. Les plantes d'intérieur peuvent aussi être bénéfiques pour le corps et l'esprit, même sans activité physique.

Commençons par la qualité de l'air. La Fondation David Suzuki observe que les plantes d'intérieur absorbent des contaminants, y compris le benzène et le formaldéhyde, et que l'air des pièces filtrées par les plantes contient de 50 à 60 pour cent moins de microbes en suspension (comme les spores de moisissures et les bactéries).

Le Dr Bill Wolverton, qui a écrit *How to Grow Fresh Air* (Comment faire pousser de l'air frais) et qui a mené une expérience à l'aide de plantes pour la NASA afin de détoxifier l'environnement des stations spatiales, recommande au moins deux plantes de bonne taille par 100 pieds carrés d'espace intérieur.

Ce qui fonctionne le mieux? Les experts en santé et en jardinage recommandent le pothos doré, le palmier, le dragonnier, le caoutchouc, la plante-araignée, le chrysanthème en pot, le philodendron et la fougère de Boston.

« L'air intérieur n'est pas toujours des plus sains. Les plantes sont les meilleurs purificateurs d'air », explique Jessie Kee, directrice des produits saisonniers chez Sheridan Nurseries à Georgetown, en Ontario.

Mais l'action bénéfique des plantes d'intérieur ne se limite pas à rafraîchir l'air. Saviez-vous que le feuillage dans la maison est un relaxant naturel?

Une étude publiée dans le *Journal of Physiological Anthropology* a démontré que l'interaction avec les plantes d'intérieur peut réduire le stress physiologique et psychologique. Ce bienfait survient en supprimant l'activité du système nerveux sympathique et en faisant baisser la pression artérielle diastolique. En d'autres mots, les plantes d'intérieur réconfortent et apaisent.

Il est logique que l'arrosage et la taille de vos plantes s'avèrent des activités thérapeutiques. Après tout, s'occuper de quelque chose de vivant est gratifiant. En plus d'améliorer votre humeur, les plantes d'intérieur peuvent aussi stimuler votre efficacité.

Sophie Lee, auteure de *Living with Plants: A Guide to Indoor Gardening* (Vivre avec les plantes : un guide pour le jardinage intérieur) cite des études montrant que les plantes d'intérieur améliorent la concentration et la productivité.

Une étude de l'Université Texas A&M a constaté que la créativité, la production d'idées et la résolution de problèmes étaient toutes sensiblement améliorées sur les lieux de travail agrémentés de fleurs et de plantes. Une autre étude parue dans le *Journal of Environmental Psychology* a suggéré que la présence de plantes d'intérieur peut favoriser l'attention ou, à tout le moins, prévenir la fatigue lors de tâches exigeant de la concentration.

Les plantes d'intérieur peuvent même contribuer à récupérer après une maladie. Une étude décrite dans *HortTechnology* a examiné un groupe de patients en convalescence à la suite d'une appendicectomie. On avait réparti au hasard ces patients dans des chambres avec ou sans plantes. Les patients dans les chambres avec des plantes prenaient moins de médicaments, avaient une pression artérielle moins élevée et indiquaient ressentir moins de douleur, d'anxiété et de fatigue que les autres convalescents.

Les plantes d'intérieur possèdent aussi de nombreuses utilisations pratiques en matière de santé. Par exemple, utilisez le gel des feuilles d'aloë vera (aloès) comme médicament topique pour les brûlures et les plaies. Ou encore, faites provision d'herbes fines fraîches pour la cuisine en plantant du basilic, de la ciboulette, de la menthe, de l'origan, du thym ou du persil — qui sont toutes faciles à faire pousser à l'intérieur.

Tout le monde n'a pas un jardin, et certaines personnes peuvent trouver le jardinage à l'extérieur trop exigeant. Peu importe. Vous pouvez toujours profiter des bienfaits des plantes d'intérieur pour la santé — c'est quelque chose dont on s'occupe et qui s'occupe de nous en retour — quelle que soit la saison. Alors, faites entrer le plein air chez vous! ■

# GOLFER AUTOUR DU MONDE

À titre de chef de file canadien dans l'organisation de vacances individuelles de golf, Pro-Am et événements d'entreprise, et de groupes de golf amateur de tous niveaux, Voyages Merit s'y connaît en golf. Qu'il s'agisse d'un week-end au Québec, d'une semaine en Arizona, d'un voyage tout compris au Mexique ou d'un périple de golf inoubliable en Écosse, nos spécialistes sont en mesure de vous aider à planifier le tout.

**Expériences ultimes de golf pour les golfeurs, par des golfeurs.**



## CANADA

**COLOMBIE-BRITANNIQUE**

**ALBERTA**

**QUÉBEC**

**ONTARIO**

**Î.-P.-É.**

**NOUVELLE-ÉCOSSE**



## EUROPE

**IRLANDE**

**ÉCOSSE**

**PORTUGAL**

**ESPAGNE**



## LES ÎLES ET LE MEXIQUE

**JAMAÏQUE**

**BERMUDES**

**RÉPUBLIQUE DOMINICAINE**

**CUBA**

**BAHAMAS**

**BARBADE**

**MEXIQUE**



## ÉTATS-UNIS

### FLORIDE :

- Reunion Resort
- Omni Orlando Champions Gate
- Saddlebrook Resort & Spa
- Innisbrook
- Hammock Beach
- Sawgrass Marriott
- Ritz Carlton Golf Resort
- Greenlinks Resort
- Marco Island Marriott
- Trump National Doral Miami
- PGA Village
- Turnberry Isle Miami
- PGA National Resort
- Villas of Grand Cypress
- Caribe Cove
- Van der Valk

### ARIZONA :

- Pointe Hilton Tapatio Cliffs
- Westin La Paloma
- Gold Canyon Resort
- Sonoran Suites
- Lodge at Ventana Canyon
- Westin Kierland Resort
- WeKoPa Resort & Conference Centre

### CAROLINE DU SUD :

- Legends Golf Resort
- Barefoot Resort
- Kingston Plantation
- Myrtlewood Villas
- Sea Pines Resort
- Kiawah Island Resort
- Wild Dunes Resort

### CALIFORNIE :

- Pebble Beach
- Ritz Carlton Half Moon Bay
- Sycuan Resort
- Sonoran Suites
- Park Hyatt Aviara
- La Quinta Resort

### CAROLINE DU NORD :

- Pinehurst Resort
- Talamore Golf Villas
- Sea Trail Resort

**HAWAII**

**GEORGIE**

**VIRGINIE**

**TEXAS**

**OREGON**

**WISCONSIN**

**ALABAMA**

**NEVADA**

# Changements à votre régime d'assurance santé

Quoi de neuf pour 2019?

1

## Best Doctors

Tous les services offerts par Best Doctors ont été étendus à vos parents, beaux-parents et enfants, même si ces personnes ne sont pas assurées en vertu de votre régime Frais médicaux complémentaires.

2

## Dossiers médicaux électroniques

Il vous sera plus facile d'accéder à vos dossiers médicaux électroniques. Best Doctors regroupera tous vos dossiers médicaux sur une clé USB, ce qui vous permettra de les avoir avec vous et d'y accéder lorsque vous en aurez besoin.

3

## Eldercare Select

Les services d'Eldercare Select ne seront plus offerts dans le cadre de votre régime Frais médicaux complémentaires. Au lieu de cela, une assistance similaire est offerte par **Best Doctors 360<sup>®</sup>**. Vous pouvez recevoir des liens vers des sites Web et des articles en ligne portant sur votre condition particulière, les biographies professionnelles de médecins, les coordonnées de spécialistes, groupes, associations et établissements pour vous aider avec vos besoins médicaux particuliers.

4

## Demandes de règlement pour soins dentaires

Les remboursements au Régime de soins dentaires ont été mis à jour afin d'y inclure le Guide 2019 des tarifs des généralistes de l'Association dentaire.

Pour plus d'informations, visitez : [rto-ero.org/fr/section-reservee-aux-membres/regimes-dassurance-sante-derorto/publications/mise-a-jour](http://rto-ero.org/fr/section-reservee-aux-membres/regimes-dassurance-sante-derorto/publications/mise-a-jour). ■

Les régimes d'ERO/RTO continuent d'être un chef de file dans le secteur de l'éducation, et des plus avantageux pour les participants.





La téléphonie cellulaire  
**simple et**  
**abordable**

✓ Forfaits pancanadien à partir de **18 \$/mois**

✓ Service à la clientèle canadienne **amical** 🇨🇦

✓ Grand choix de téléphones à partir de **0 \$**

✓ Couverture réseau LTE nationale **fiable**

**PRIME: DOUBLEZ** vos **minutes** et **données** avec certains forfaits sans-fil\*

## Forfait-partage pour Couples

**55 \$** /mois pour deux lignes

- ~~200 Mo~~ **400 Mo** de données **partagées**\*
- ~~200~~ **400** minutes **partagées** partout au Canada\*
- Messages **illimités** (Canada et international)
- **Messages texte et appels illimités entre les deux utilisateurs partout au Canada**

## Moto E<sup>5</sup> Play



**0 \$**

**contrat de 2 ans**  
150 \$ sans contrat

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

Prévoyez-vous de quitter le pays bientôt? Les **forfaits Canada/États-Unis** et les **trousses de voyage** vous permettent de voyager l'esprit tranquille.

Composez le **1 866 669-2292** ou visitez [sansfil.simplyconnect.ca](http://sansfil.simplyconnect.ca) pour en savoir plus!

L'offre est en vigueur jusqu'au 31 mars 2019 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, composez le 1 866 669-2292 ou visitez [sansfil.simplyconnect.ca](http://sansfil.simplyconnect.ca) pour plus de détails.



# Par choix ou juste parce que...

Des liens significatifs enrichissent nos vies et nous invitent à explorer le monde plus en profondeur.

par **Alison LaMantia**  
photographie par **Cylla von Tiedemann**



# D

**avid Phipps (district 16, Toronto) ne prendra sa retraite que dans dix ans.** Entre-temps, il est très impliqué dans son travail en tant que directeur général des services de recherche et d'innovation de l'Université York. Mais son activité professionnelle ne l'a cependant pas empêché de se préparer pour la prochaine étape de sa vie — en suivant des cours de ballet pour adultes à l'École nationale de ballet du Canada à Toronto.

« Je me suis dit que si je voulais être impliqué de façon significative à la retraite, je ne pouvais pas simplement espérer que, à 65 ans, le monde m'accueille les bras ouverts, raisonne David. Je suis en train de préparer le terrain pour quand le moment sera venu de m'impliquer pleinement. »

David a été témoin du déclin de son père à la retraite et s'est résolu à ne pas subir le même sort. Il savait qu'il devrait prendre des mesures afin d'être prêt à remplacer son implication intense dans son travail.

« Mon père avait un plan financier pour la retraite, mais aucun plan social, explique David. Il s'est essayé à diverses activités sociales, mais aucune n'a duré plus de six mois. En fin de compte, je pense qu'il a sombré dans la dépression. Il avait perdu toute sa joie de vivre. Je ressemble en bonne partie à mon père et j'étais très conscient de vouloir éviter le même sort à la retraite. »

## Planification sociale sur les pointes

La relation que David développe avec l'École nationale de ballet du Canada va plus loin que l'intégration sociale ou même la forme physique — il recherche une connexion plus profonde qui lui donne un but et prend en charge son bien-être général.

« Chaque entraînement physique aiguise aussi le mental. Le ballet est également bon pour l'esprit. Il ne s'agit pas de devenir un danseur, mais d'adopter son identité. C'est une façon de bien se sentir », indique David.

Il est aussi attiré par la vocation communautaire de l'École. Il voit des occasions d'utiliser ses compétences professionnelles pour aider les autres à tisser des liens et à rester engagés.

David a fait du ballet à d'autres périodes de sa vie d'adulte, mais affirme que l'expérience n'est pas nécessaire et que l'on peut s'inscrire à tout âge.

« L'école de ballet est un environnement accueillant et diversifié. Nous avons des danseurs adultes de 18 à 81 ans, de tous niveaux. Mais nous n'avons pas assez d'hommes. Les hommes ne devraient absolument pas être gênés d'essayer le ballet », déclare David.

« Chaque entraînement physique aiguise aussi le mental. Le ballet est également bon pour l'esprit. Il ne s'agit pas de devenir un danseur, mais d'adopter son identité. C'est une façon de bien se sentir. »

Suivez les aventures en danse classique de David sur Twitter @davidballet. Les informations sur les cours sont disponibles sur le site Web de l'École nationale de ballet du Canada à [nbs-enb.ca/Classes/Adult-Classes](https://nbs-enb.ca/Classes/Adult-Classes).

## La recherche établit que de bons rapports sociaux sont nécessaires pour bien vivre

*The Harvard Study of Adult Development*, en cours depuis plus de 80 ans, est probablement l'étude la plus connue sur l'importance des relations sociales dans nos vies. Au départ, les données avaient été recueillies chez des étudiants de l'Université Harvard de sexe masculin et des hommes habitant le centre-ville de Boston. L'étude a depuis été élargie pour inclure les descendants des participants de l'étude originale, y compris les femmes.

Dans sa conférence TED de 2015, le Dr Robert Waldinger, directeur actuel de l'étude, a fait valoir la corrélation révélée par les chercheurs entre les relations interpersonnelles solidaires et l'épanouissement personnel. Pour en savoir plus, consultez la conférence TED à [adultdevelopmentstudy.org](http://adultdevelopmentstudy.org).

L'embarras n'est qu'une des raisons qui pourraient empêcher quelqu'un de poursuivre une opportunité en mesure d'améliorer sa vie. Pour Ann Spicer (district 7, Windsor Essex), ce fut la réticence.

Lorsque son fils informa Ann qu'il avait découvert qu'elle avait quatre demi-frères et sœurs en Angleterre, elle fut réticente à les contacter. Elle avait une vie heureuse et n'était pas certaine de vouloir s'impliquer dans ce qui pourrait s'avérer une situation difficile.

Le fils communiquait avec le frère d'Ann sur Facebook Messenger et partageait les messages avec sa mère.

« Je lisais les messages de mon frère et il m'est apparu comme un homme intéressant, se rappelle-t-elle. Il était drôle et sa grammaire était bonne. Ainsi, après avoir lu ses messages pendant trois semaines, je me suis jointe à la conversation. »

### Développer une nouvelle relation familiale à distance

Les frères et sœurs ont commencé à échanger régulièrement des courriels et des messages texte. Les premières retrouvailles en personne ont eu lieu la même année, lorsque le frère d'Ann et sa famille sont venus en visite au Canada. Ann s'est depuis rendue deux fois en Angleterre et a accueilli sa sœur et son beau-frère à l'Action de grâce.

« Après quelques minutes, nous faisons déjà des blagues et des idioties! se souvient Ann. Je crois que je me suis sentie vraiment à l'aise avec eux parce que tout le monde s'aime bien. De plus, ils étaient très heureux de m'accueillir au sein de leur groupe. »

Ann Spicer vise à développer de bonnes relations. « Je suis déjà âgée, mais mes enfants et mes petits-enfants ont devant eux toute une vie de relations. Savoir que ma famille s'agrandit est probablement ce qui a eu le plus grand impact sur ma vie. » ■

### LA PRÉSENCE RÉCONFORTANTE DE FIDO

Ce n'est pas pour rien qu'on dit du chien qu'il est « le meilleur ami de l'homme ». Bien sûr, c'est un compagnon. Mais pour de nombreuses personnes, cette compagnie va bien au-delà de l'amour inconditionnel — leur animal leur offre un soutien essentiel en tant que chien d'assistance.

COPE Service Dogs, un organisme caritatif en Ontario, a poussé plus loin le concept de formation de chiens d'assistance avec son programme de chiens en salle de classe. Les élèves de certaines écoles du Simcoe County District School Board peuvent obtenir des crédits d'études secondaires en acquérant des compétences essentielles en littératie et en milieu de travail en dressant Fido afin qu'il devienne chien d'assistance dans la communauté.

« L'organisation COPE m'a beaucoup appris sur le leadership et m'a donné davantage confiance en moi parce que je dresse les chiens pour une bonne cause, explique Clayton, un élève dans le programme COPE. J'adore les chiens et ils m'aiment en retour. Ce que j'ai appris m'aidera lorsque je deviendrai père de famille. »

Visitez [copedogs.org](http://copedogs.org) pour plus d'information.





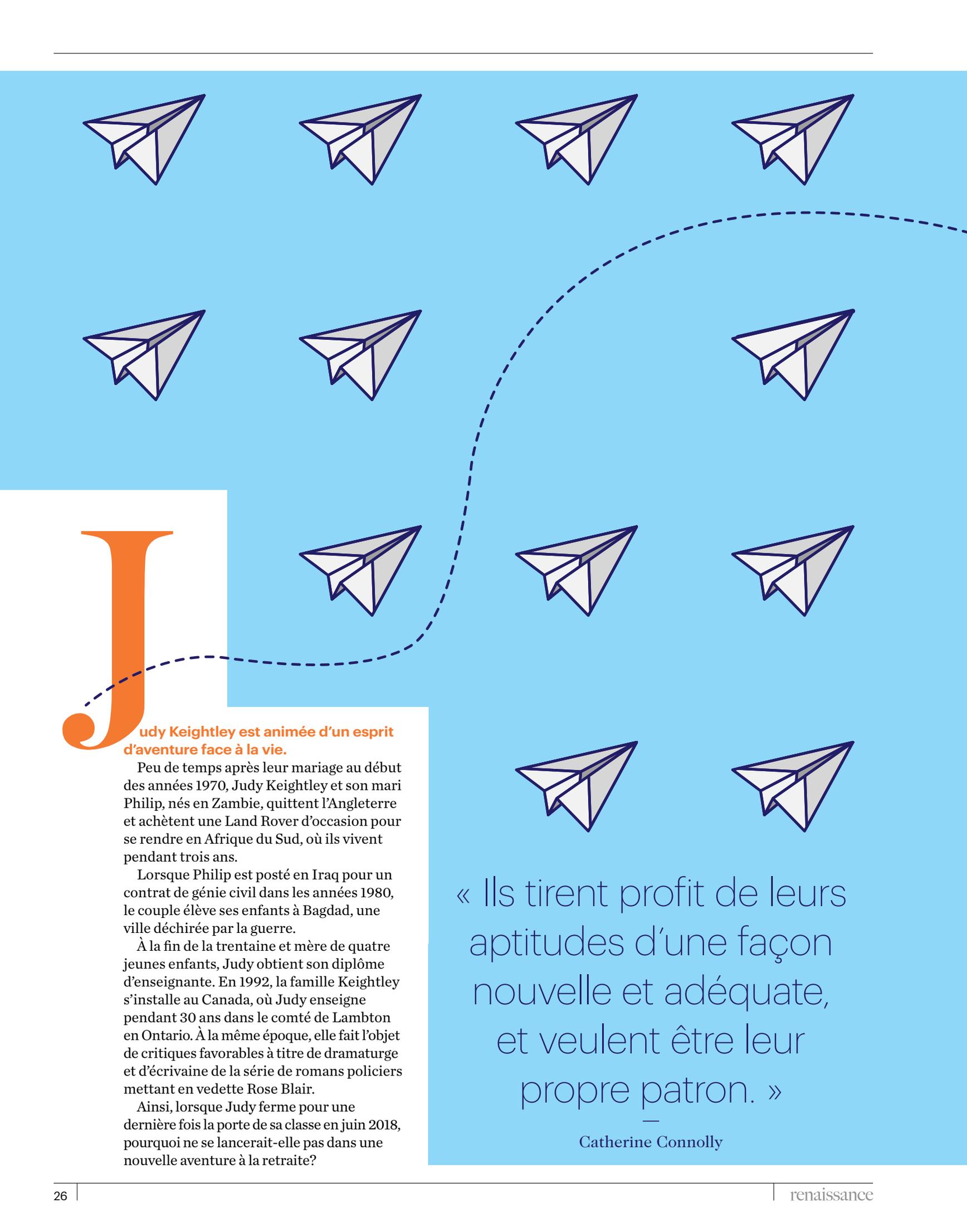


# Faites peau neuve!

Ayez l'esprit d'aventure et vivez vos passions lors d'une seconde carrière.

par **Jennifer Lewington**

illustrations par **Lesha Petrick & Miniwide**



**J**

**Judy Keightley est animée d'un esprit d'aventure face à la vie.**

Peu de temps après leur mariage au début des années 1970, Judy Keightley et son mari Philip, nés en Zambie, quittent l'Angleterre et achètent une Land Rover d'occasion pour se rendre en Afrique du Sud, où ils vivent pendant trois ans.

Lorsque Philip est posté en Iraq pour un contrat de génie civil dans les années 1980, le couple élève ses enfants à Bagdad, une ville déchirée par la guerre.

À la fin de la trentaine et mère de quatre jeunes enfants, Judy obtient son diplôme d'enseignante. En 1992, la famille Keightley s'installe au Canada, où Judy enseigne pendant 30 ans dans le comté de Lambton en Ontario. À la même époque, elle fait l'objet de critiques favorables à titre de dramaturge et d'écrivaine de la série de romans policiers mettant en vedette Rose Blair.

Ainsi, lorsque Judy ferme pour une dernière fois la porte de sa classe en juin 2018, pourquoi ne se lancerait-elle pas dans une nouvelle aventure à la retraite?

« Ils tirent profit de leurs aptitudes d'une façon nouvelle et adéquate, et veulent être leur propre patron. »

—  
Catherine Connolly



## La tête pleine de projets!

À Bayfield, un village pittoresque situé sur les rives du lac Huron où la famille Keightley réside depuis 12 ans, le couple a récemment fait l'acquisition d'une propriété de 22 acres pour y établir un établissement viticole ainsi qu'une subdivision de 23 bungalows et unités attachées pour les aînés.

« Philip et moi avons toujours la tête pleine de projets, raconte Judy qui est en train d'écrire son septième polar dont l'action de déroule à Bayfield. Les défis nous stimulent! »

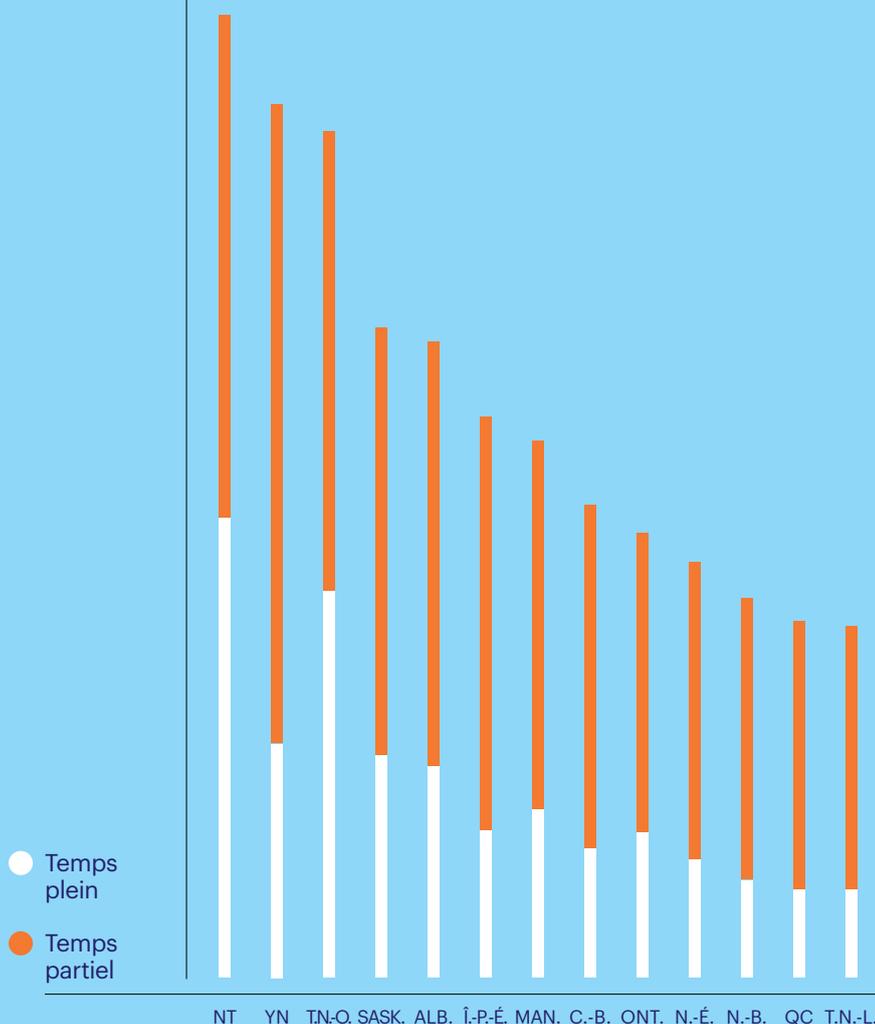
Judy fait partie de ces enseignantes et enseignants retraités qui poursuivent une seconde carrière par choix, et non par besoin financier. Ce faisant, ils misent souvent sur leurs aptitudes créatives et leurs habiletés sociales perfectionnées en salle de classe.

Par exemple, en 2008, Shannon McMullan (district 4, Sudbury & Manitoulin) a mis un terme à une carrière de 35 ans comme professeure de musique et d'art dramatique à Ottawa et à Brockville, en Ontario. Elle déménagea ensuite dans l'île Manitoulin, une destination estivale de longue date où sa mère s'occupa pendant près de 40 ans d'une galerie d'art bien connue. Très impliquée dans le théâtre amateur local, Shannon est devenue partenaire avec sa mère de la galerie Perivale, avant de poursuivre le travail en tant que propriétaire et conservatrice après le décès de sa mère en 2012.

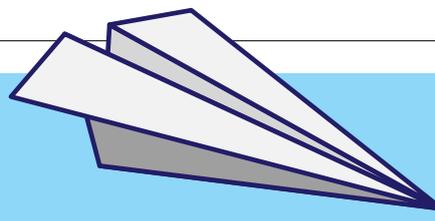
Ouverte de mai à la mi-septembre, la galerie organise des cours d'art et vend les œuvres d'artistes contemporains de l'île Manitoulin et d'ailleurs. En 2018, le Sommet touristique du nord de l'Ontario a reconnu « les efforts remarquables » et « le sens de l'innovation touristique » de Shannon à promouvoir la région auprès des visiteurs.

Entre-temps, à Sault Sainte-Marie en Ontario, le chevronné professeur de musique Ken Piirtoniemi (district 3, Algoma) dirige depuis sa retraite en 2006 sa propre entreprise d'édition de musique (Lifelong Music). Il vend ses compositions populaires aux orchestres et ensembles scolaires. Joueur de tuba et enseignant suppléant à l'occasion, Ken Piirtoniemi enseigne aussi les cuivres à l'Université Algoma ainsi qu'au Conservatoire de musique d'Algoma. Ken est aussi un abatteur d'arbres expérimenté, ayant passé une partie de sa jeunesse dans des camps de bûcherons du nord de l'Ontario. Il coupe également des arbres pour lui-même et ses voisins.

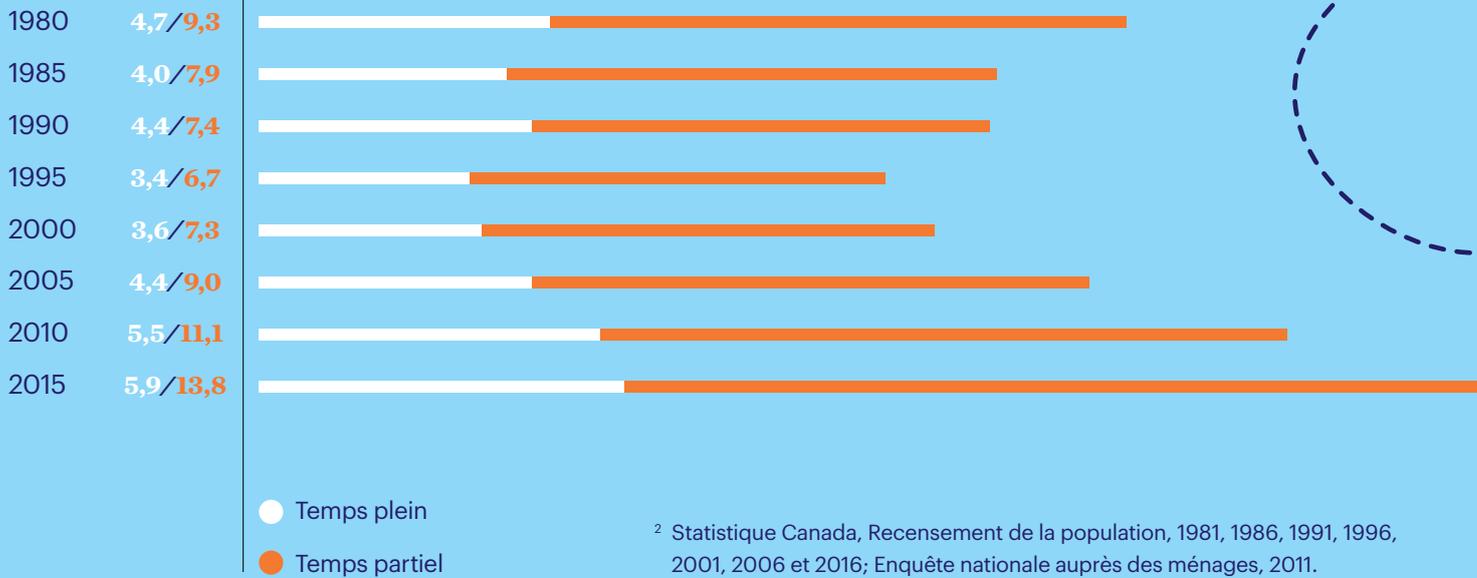
## ACTIVITÉ DES PERSONNES ÂGÉES SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL, PAR PROVINCE ET PAR TERRITOIRE<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Statistique Canada, Recensement de la population, 2016.



## ACTIVITÉ DES PERSONNES ÂGÉES SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL, 1980 À 2015<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Statistique Canada, Recensement de la population, 1981, 1986, 1991, 1996, 2001, 2006 et 2016; Enquête nationale auprès des ménages, 2011.

### Des raisons de travailler

Ces trois retraités sont « d'excellents exemples de l'esprit d'entreprise » animant les aînés qui travaillent, remarque Catherine Connolly, de la chaire de recherche canadienne sur le comportement organisationnel à l'Université McMaster d'Hamilton. Elle cite le désir « de variété, de changement de rythme, de structure, d'interaction sociale et de pertinence » comme étant des « facteurs d'attraction » de ceux qui choisissent de travailler à la retraite.

« Ces retraités peuvent établir leur propre parcours dans des activités adaptées à leur âge et à leur expérience, explique-t-elle. Ils tirent profit de leurs aptitudes de façon nouvelle et adéquate et veulent être leur propre patron. »

Une récente étude de recensement de Statistique Canada a révélé que **13,9 pour cent des Canadiens de 65 ans et plus** travaillaient en 2016, en comparaison à **8,4 pour cent** en 2001. De plus, les aînés détenant au moins un baccalauréat et ceux sans revenus de retraite privés étaient plus susceptibles de travailler que d'autres dans leur groupe d'âge.

« Il s'agit d'une tendance profonde et durable, non liée aux cycles économiques », fait remarquer Mikal Skuterud, économiste du travail à l'Université de Waterloo. Il constate que les enseignantes et

les enseignants font partie d'une minorité en baisse de retraités touchant une rente très avantageuse comparativement à ceux forcés de travailler, même septuagénaires, pour compenser leurs épargnes insuffisantes et leurs maigres prestations de retraite.

« De plus, les adultes vivent plus longtemps et sont en meilleure santé que les générations précédentes, ajoute-t-il. Nous allons sans aucun doute voir cette tendance [une seconde carrière à la retraite] se poursuivre... et beaucoup parmi nous vont continuer de travailler après 65 ans. »

À 66 ans, Ken Piirtoniemi a écrit près de 60 œuvres pour orchestres d'harmonie et composé des partitions solistes. Son premier ouvrage publié, *Superior Fanfare*, s'est avéré tellement populaire que d'autres éditeurs ont demandé à réimprimer sa musique.

Sur les conseils d'un enseignant en affaires, Ken a mis sur pied sa propre maison d'édition en l'an 2000 pour vendre aux écoles et ailleurs sa musique protégée par les droits d'auteur, allant de niveau débutant à musiciens expérimentés. Son créneau commercial lui donne le plein contrôle sur son travail au lieu de vendre à un éditeur de musique.

Sa carrière après la retraite « répond au besoin créatif que j'ai toujours eu et me procure une satisfaction personnelle, dit Ken. Je suis incapable de rester à ne rien faire. »

## Le pouvoir de la passion

Le désir de suivre son cœur a aussi inspiré Shannon McMullan, maintenant en fin de soixantaine, à se lancer dans une nouvelle carrière.

« Tout est une affaire de passion, et c'est ce qui m'a amenée à devenir enseignante », déclare-t-elle. Au nombre de ses anciens élèves, elle compte Justin Trudeau à qui elle a enseigné à l'école publique Rockcliffe Park à Ottawa.

« J'aime les arts et j'ai essayé de transmettre ma passion à mes étudiants. Ma galerie d'art, ajoute-t-elle, est une façon de transmettre cet enthousiasme au-delà de la salle de classe. C'est quelque chose que j'étais destinée à faire. »

Elle profite de la période hors-saison pour voyager avec son mari, Bill Viertelhausen, ce qui les a récemment amenés en Europe pour visiter leurs petits-enfants.

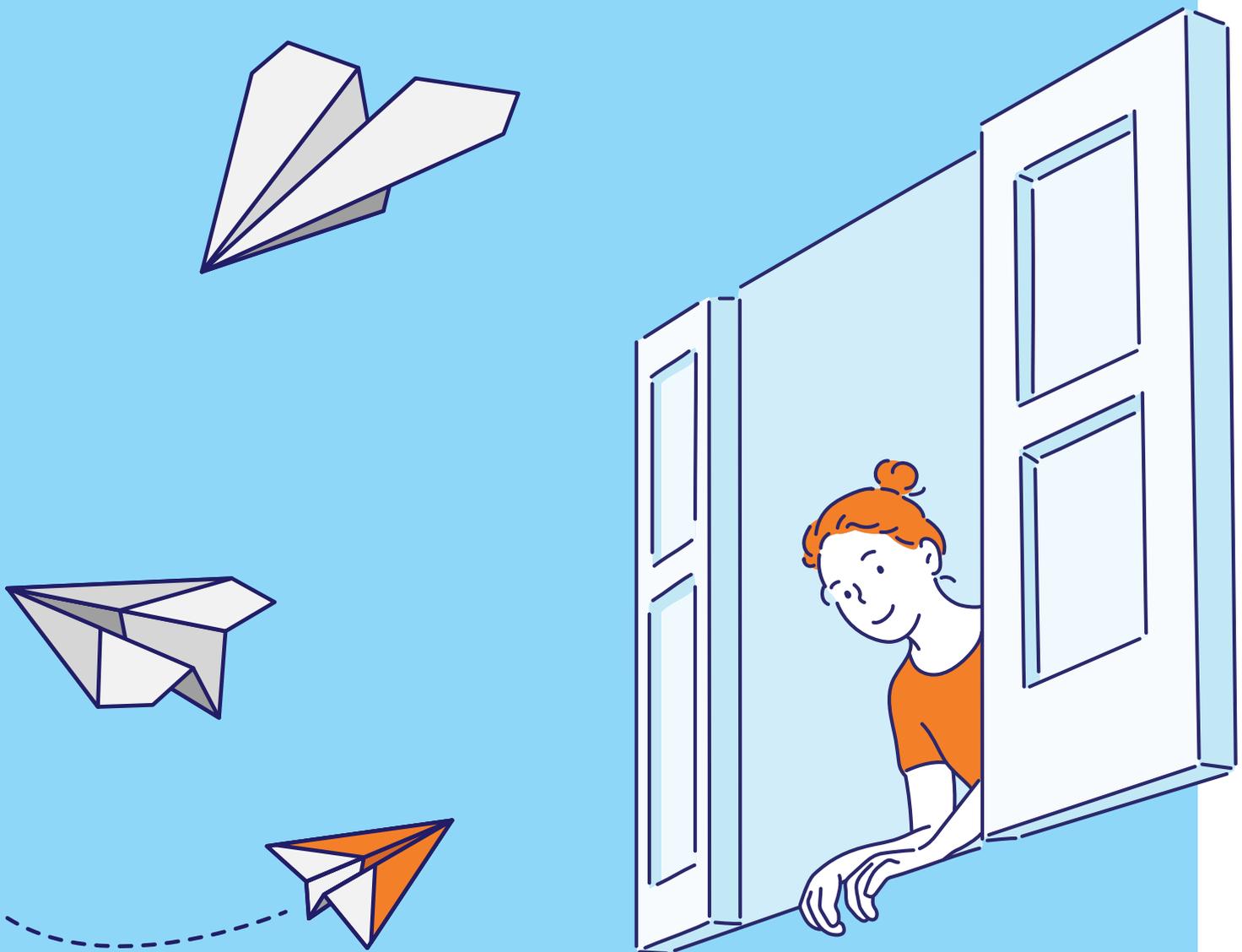
De retour à Bayfield — où des études récentes ont conclu que les sols et les conditions climatiques sont propices

à la culture de la vigne — Judy et Philip Keightley inspectent les cinq acres de vignes (la superficie minimale pour un établissement viticole) qu'eux et des membres de la communauté ont plantés au cours des deux dernières années. La production de vin devra attendre quelques années encore.

Les Keightley espèrent inaugurer la subdivision en 2019 et construire ensuite un établissement viticole pour y organiser des dégustations et des événements sociaux destinés aux résidents de la subdivision.

Judy, qui s'est affairée à promouvoir le comté de Huron en tant que destination viticole, affirme que posséder une entreprise vinicole n'a jamais figuré dans ses objectifs. Elle conseille aux retraités qui pensent à s'investir dans une seconde carrière de garder l'esprit ouvert.

« Soyez totalement réceptifs à ce que la vie vous apporte, conseille-t-elle. Laissez-vous aller. Vous pourriez vous éloigner de votre idée de départ, mais laissez-vous aller. »



# la maison réinventée

Réaménagez votre espace en fonction de votre style de vie actuel.



par **Charlotte Empey**  
photographie par **Bill Ward**



J

ai déjeuné l'autre jour avec mon amie Susan, et comme c'est souvent le cas, nous en sommes venues à discuter du fait que son mari Frank et elle se sentent un peu perdus dans leur grande maison, qu'ils semblent être constamment sur le dos l'un de l'autre maintenant qu'ils sont tous deux à la retraite, et qu'ils n'ont plus vraiment l'occasion d'organiser des réunions de famille depuis que leur fille aînée s'en charge.

Susan se demande s'ils ne devraient pas déménager dans un petit bungalow. Ou peut-être, s'acheter un appartement en copropriété. Ou bien un duplex avec leur amie Karen.

Mais avant que Susan et Frank ne contactent un agent immobilier, Jo Bennett, mentor spécialisée ([solomojo.ca](http://solomojo.ca)), remarque que le couple devrait peut-être prendre du recul, réfléchir et se demander : qui voulons-nous être maintenant? Comment voulons-nous vivre et que devons-nous faire pour y parvenir?

La réponse consiste peut-être à réinventer leur résidence familiale en fonction du couple qu'ils sont devenus.

Jo Bennett explique qu'elle n'offre pas de conseils, mais qu'elle aide plutôt ses clients à s'impliquer dans une discussion sur les possibilités et à découvrir ce qu'ils pensent vraiment.

« Il est important de réaliser pourquoi vous vous posez cette question maintenant, dit-elle. Qu'est-ce qui suscite cette interrogation? Avant de procéder à un changement, il faut passer un peu de temps à évaluer la façon dont vous souhaitez vivre dans votre espace. »

« Qu'est-ce qui suscite cette interrogation? Avant de procéder à un changement, il faut passer un peu de temps à évaluer la façon dont vous souhaitez vivre dans votre espace. »

—  
Jo Bennett

Le livre de Gale Steves *Right-Sizing Your Home* (bien réaménager votre maison) montre comment donner un sens à ces espaces que vous utilisez rarement, afin de réinventer votre maison en fonction de votre mode de vie actuel. Offert dans les librairies en ligne.





Vous désirez peut-être consacrer plus de temps à vous impliquer, par exemple auprès de vos petits-enfants, en politique ou en faisant du bénévolat, ou encore suivre des cours de peinture ou de courtpointe, ou bien démarrer une entreprise à domicile — mais comment pouvez-vous créer un environnement qui vous permet de réaliser ces projets de façon agréable, réussie et efficace?

Anne Smith est d'accord. Elle est propriétaire de Buy The Yard Interiors à Ancaster en Ontario ([buytheyardinteriors.com](http://buytheyardinteriors.com)) et ses clients lui disent souvent « notre espace résidentiel ne nous convient plus, mais nous ne sommes pas prêts à vendre ».

« Votre style de vie est important, explique-t-elle. Alors je leur demande "Lorsque vous êtes à la maison, qu'aimez-vous faire? Et qu'aimeriez-vous faire? Lire? Regarder la télévision? Jouer du piano? Découvrir un nouveau passe-temps?" Une fois que nous avons réponse à ces questions, nous pouvons penser à réinventer l'espace. »

Réinventer votre espace exige de penser différemment; ce n'est pas parce qu'une pièce sert de salle à manger qu'elle ne peut pas être utilisée à d'autres fins.

« Si vous et votre partenaire vous marchez sur les pieds, alors créez des espaces personnels pour chacun de vous, suggère Anne Smith. Transformez une chambre à coucher en pièce de détente réservée au mari, et dissimulez le mini-frigo et les réserves de collations dans le placard. Gardez-vous la deuxième chambre à coucher, et convertissez le double placard en coin de couture ou en bureau à domicile. »

Peut-être en avez-vous assez de recevoir beaucoup de monde. Réinventez votre salle de séjour — éliminez ce grand divan et ces fauteuils pour les remplacer par de petits meubles de style transitionnel, et créez une petite bibliothèque dans l'espace gagné.

Jo Bennett se souvient d'une dame qui aimait faire des cadeaux aux clients, aux amis et à la famille, et qui avait une pièce réservée à cet effet pour ranger son matériel et procéder à l'emballage. Lorsqu'elle et sa partenaire ont pris leur retraite, elles ont décidé de se simplifier la vie et de diminuer considérablement les cadeaux. Elles ont donc transformé cette pièce en salle de yoga, de méditation et de lecture. Vous n'avez pas de pièce pour les cadeaux? Qu'en est-il de cette salle à manger que vous utilisez rarement?

Soyez créatif, conseille Anne Smith. Mais tout en réinventant votre espace, demandez-vous « et si... ».

« À ce stade-ci, vous pourriez décider qu'une seule chambre à coucher suffit, dit-elle. Et si quelqu'un tombait malade? Ou subissait une intervention chirurgicale? Si vous transformez ces chambres à coucher devenues inutiles en espaces personnels, assurez-vous de conserver un divan-lit ou un lit-placard dans l'une d'elles, au cas où. » ■

« Et si quelqu'un tombait malade? Ou subissait une intervention chirurgicale? Si vous transformez ces chambres à coucher devenues inutiles en espaces personnels, assurez-vous de conserver un divan-lit ou un lit-placard dans l'une d'elles, au cas où. »

—  
Anne Smith



# Sans domicile fixe

Parfois, réaménager sa maison signifie ne pas en avoir une.

**L**orsque Rose et Ted Brooks ont pris leur retraite en août dernier, ils ont réalisé une promesse qu'ils s'étaient faite plus de 40 ans auparavant : à la retraite, ils voyageraient à temps plein. Attendez. Ce n'est pas tout. Ils ne prévoyaient pas de vendre leur maison et d'en louer une où vivre entre deux voyages. Pas du tout. Ils vivraient comme des nomades, sans domicile fixe.

« La maison et tout ce qui vient avec constituaient un fardeau, raconte Rose Brooks (district 17, Simcoe). Mais maintenant, nous n'avons plus rien qui nous retient. Notre rêve est de voyager pendant 10 à 12 ans, puis de prendre une retraite agréable dans une résidence pour adultes actifs, avec beaucoup de souvenirs et d'histoires à partager. »

Le couple n'a plus de maison, mais Rose s'empresse de préciser qu'ils ne sont pas à la dérive. Ils ont fait preuve de diligence, établi leur budget et les endroits à visiter, quand et pour combien de temps, en se concentrant sur leurs attentes face au logement — toujours deux chambres afin de pouvoir être seul quand le besoin s'en fait sentir — et en examinant attentivement les options.

On dira ce que l'on voudra à propos d'Internet et des médias sociaux, mais Rose admet que la technologie leur permet de réaliser leur rêve.

« Je peux créer des plans de voyage sur VRBO ([vrbo.com](http://vrbo.com)) — des dossiers en ligne de destinations à travers le monde entier — et sauvegarder des hébergements intéressants dans les endroits que nous aimerions visiter. Et nous utilisons Skype et FaceTime pour rester en contact avec la famille et les amis. »

Quel est donc l'itinéraire des Brooks? Ils pensent passer leurs étés en Ontario, près de leurs deux fils et trois petits-fils, et voyager le reste de l'année, là où leur imagination les amènera. Leur carnet de voyage est plein jusqu'en avril 2020, avec des plans déjà prêts pour la région de l'Algarve au Portugal, la Calabre et la Toscane en Italie, Valence en Espagne, l'Angleterre, quelques régions d'Allemagne et d'Autriche, ainsi que plusieurs villes américaines. Ils passent présentement l'hiver à Myrtle Beach, près de l'endroit où habitent le frère de Ted et sa belle-sœur; en août, ils seront deux semaines en Écosse pour l'édition 2019 du Royal Tattoo à Édimbourg, et le 1<sup>er</sup> décembre 2019 ils partiront pour Ajijic au Mexique (50 kilomètres au sud de Guadalajara) pendant cinq mois.

« Nos racines, confie Rose, c'est la famille que nous portons dans nos cœurs. Et chez nous, c'est partout où nous sommes ensemble tous les deux. »



De haut en bas : Ted en Floride. Rose savourant un currywurst (saucisse grillée) à Berlin. Rose attendant le train en Autriche. Le couple devant la tour Eiffel à Paris.

## Face à face avec les Brooks

**En rétrospective, y a-t-il quelque chose que vous feriez différemment?**

**Rose :** En toute honnêteté, rien. Le fait d'avoir maintenant décidé de se départir de tous nos biens matériels nous procure énormément de liberté. Ne pas avoir de possessions ne nous manque pas!

**Qu'avez-vous appris l'un de l'autre?**

**Rose :** J'ai appris que la seule chose qui le fruste vraiment, c'est si je n'aime pas sa réponse habituelle « comme tu voudras », parce qu'il va vraiment acquiescer à tout ce que je veux. Avec un droit de veto, bien sûr!

**Ted :** Rose est pragmatique. Moi? Je suis émotif et romantique; je n'ai qu'à suivre le mouvement.

**La vie que vous avez choisie répond-elle à toutes vos attentes?**

**Rose :** Nous avons probablement été surpris de constater à quel point il a été facile, et avec si peu de regrets, de se défaire de nos possessions matérielles. Notre première année a été merveilleuse. La deuxième est déjà planifiée et nous sommes emballés face aux possibilités qui s'offrent à nous. ■

### ROSE ET TED VOUS ONT-ILS INSPIRÉ?

Si oui, ne manquez pas de visiter leur blogue, *Rose and Ted's Excellent Adventure*, pour des conseils sur les façons de réaliser votre voyage de rêve, même si vous choisissez d'explorer le monde de façon plus conventionnelle que les Brooks. Et posez-leur vos questions — ils ont promis d'y répondre!

[roseandtedsexcellentadventure.wordpress.com](http://roseandtedsexcellentadventure.wordpress.com)

# Refaites le plein de vous-même!

Lorsque votre état d'esprit est en panne, partez en voyage.

par **Doug Wallace**

Choisissez un refuge paradisiaque, une aventure vivifiante ou un défi physique, et revigorez votre esprit, votre âme et votre corps.

## Retraite de yoga

Bien sûr, il y a des milliers d'options de voyage liées au yoga, mais la **retraite Haramara**, sans Internet et construite à la main, près de **Sayulita au Mexique** est l'un des premiers établissements du genre. La superbe Riviera Nayarit au nord de Puerto Vallarta sert de toile de fond aux 12 acres de forêt tropicale, collines et plage privée pour le yoga, la méditation guidée, la guérison spirituelle et le rajeunissement. Les clients peuvent choisir parmi plusieurs retraites de groupe au cours de chaque saison, toutes animées par des instructeurs venus de partout dans le monde.

Les 16 cabines de la retraite, construites dans les arbres et ouvertes à tous les vents malgré un toit en feuilles de palmier, n'ont pas l'électricité, mais plutôt des lampes à huile, salles de bains privées, filets et voilages qui offrent un confort douillet. Une cuisine axée sur la santé prépare des repas végétariens servis dans la salle à manger en plein air sise dans l'espace commun; un centre de bien-être propose des massages et plus encore. Suivre votre enseignant de yoga pendant une semaine de vacances est excellent, mais rester impliqué dans une véritable retraite toute l'année fait vraiment des merveilles. —[haramararetreat.com](http://haramararetreat.com)



Vue sur l'océan Pacifique depuis la retraite Haramara, Riviera Nayarit.

Le pavillon de yoga à la retraite Haramara, Riviera Nayarit.



En harmonie avec la flore et la faune à la retraite Rolling Meadows Retreat dans le Maine



### Temps de méditation

Il faut parfois faire le vide dans son esprit afin de réveiller sa conscience. C'est le mantra spirituel de la retraite **Rolling Meadows Retreat** dans les collines de la côte du **Maine**. Le programme a été créé pour les personnes vraiment désireuses d'éveiller la conscience de soi par la méditation, les exercices de respiration et le yoga. Vous serez invité à garder le silence la plupart du temps pour vous encourager à calmer votre esprit. Le programme comprend également du temps libre dans les jardins, de la natation, de l'écriture, du repos et de l'éveil au monde qui nous entoure.

Une ferme restaurée datant du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle offre 11 chambres confortables et lumineuses dans un cadre de 100 acres de jardins, cours d'eau, boisés et pâturages. Un potager biologique assure aux clients de bien manger. Cette oasis isolée n'a pas d'ordinateurs, de téléphones, ni de discussions — seulement des collines, le ciel et vous. Examinez votre vie à partir d'une perspective nouvelle et voyez où cela vous mènera. —[rollingmeadowsretreat.com](http://rollingmeadowsretreat.com)

### Évasion dans l'arctique

Le début du mois de septembre est la période idéale pour faire une croisière expédition inoubliable au **Groenland**. Un voyage d'expédition est l'ultime aventure, une expérience plus que des vacances, avec beaucoup de randonnées pédestres, de croisières en bateau pneumatique, de rencontres avec la faune, d'options de canotage, et la visite de ruines intactes d'anciennes colonies ou de communautés autochtones modernes. Le programme de kayak avec **Quark Expeditions** est particulièrement excellent pour se requinquer — vous pagayerez le long d'un rivage rocheux après avoir dépassé des parois glaciaires et des icebergs bleus. Vous admirerez ce panorama de glace depuis la ligne de flottaison et partagerez la vue avec quelques compagnons de voyage et peut-être même un phoque ou deux.

Dans vos temps libres, vous serez littéralement hypnotisé par le paysage alors que vous dériverez dans un fjord envahi par les glaces, ou encore vous écouterez les experts à bord vous parler de la flore, la faune, l'histoire et la géologie de la région. Le Groenland est également l'un des meilleurs endroits au monde pour admirer les aurores boréales, une autre expérience à cocher sur votre liste de rêves à réaliser! —[quarkexpeditions.com](http://quarkexpeditions.com)

En kayak dans les fjords de Scoresby Sound, dans l'est du Groenland



## Oasis pour le sport

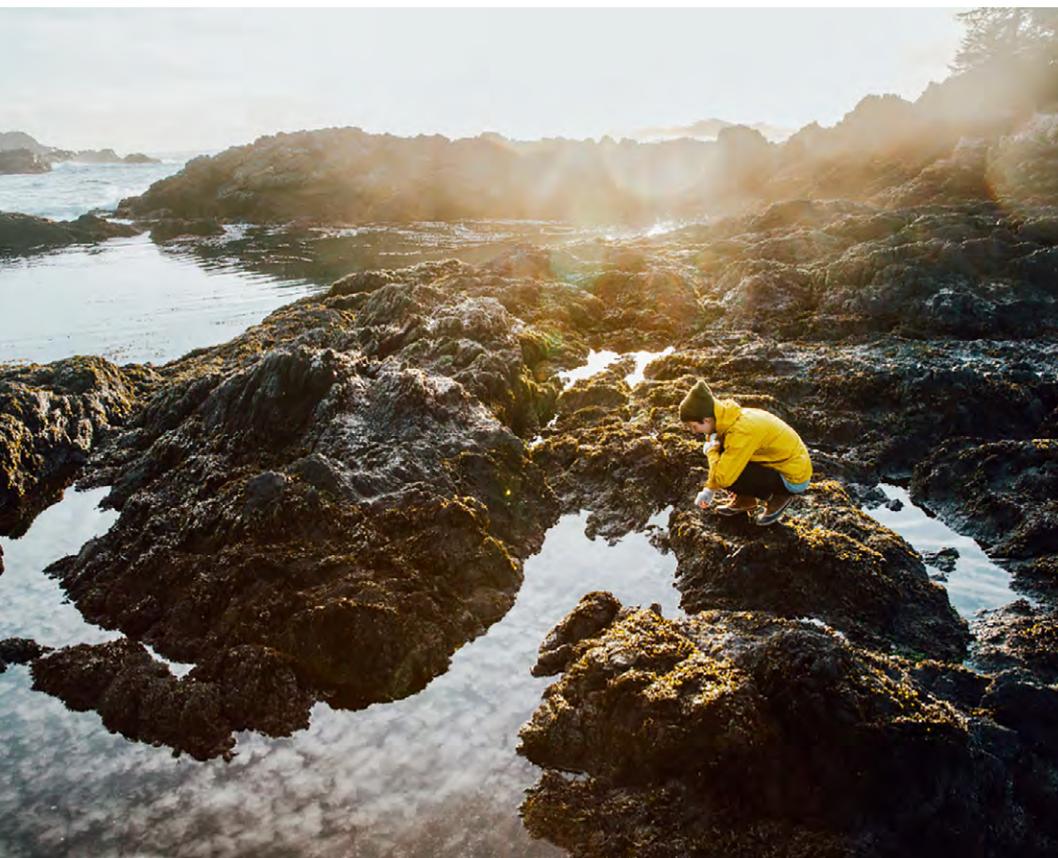
**BodyHoliday Saint Lucia** est un centre de villégiature des Caraïbes tout inclus de 140 chambres, où vous pouvez restaurer votre esprit et faire travailler votre corps, en prenant part à toute une série de sports et de soins en spa, ou en misant sur le repos et la détente. Les invités peuvent organiser un programme de vacances sur mesure à l'avance à partir de plus de 50 activités, y compris des sports nautiques comme la voile, le canotage et la plongée, et une liste de sports terrestres comprenant le yoga, le vélo, la randonnée pédestre, le volley-ball, le cardiovélo, l'escrime, le tir à l'arc, le tennis, la boxe et le golf. Un centre de bien-être et une clinique, trois piscines et un studio de conditionnement physique dans un arbre complètent les services offerts. Et quand vient le temps de s'occuper de son mieux-être, le spa primé offre plus de 170 différents rituels et traitements détoxifiants. Certains clients s'inscrivent aussi pour des retraites de diète spécialisée ou de perte de poids, mais peu importe votre choix, vous en reviendrez revitalisé.

—[thebodyholiday.com](http://thebodyholiday.com)



L'anse de la plage à BodyHoliday Sainte-Lucie

Contemplation du rivage près de Terrace Beach sur le sentier Wild Pacific Trail



## Aventure de plein air

Une randonnée sur le sentier **Wild Pacific Trail**, près d'**Ucluelet** sur la côte ouest de l'île de Vancouver, est à la fois un exercice de méditation de pleine conscience et un entraînement physique. Le sentier peut se négocier en deux sections principales : l'une fait une boucle à la pointe de la péninsule d'Ucluelet près du phare iconique (2,5 km), et l'autre s'étend vers le nord à partir de Big Beach Park (5 km), serpentant le long de la côte et dans les sections où poussent les plus grands cèdres de la région, dont beaucoup ont plus de 800 ans. Les randonneurs, les surfeurs, les ornithologues amateurs, les photographes et les observateurs de baleines — bref, les amateurs de plein air de tout acabit — font des pèlerinages ici pour se laisser enchanter par la forêt.

Dans la ville proprement dite, l'aquarium d'Ucluelet — le seul aquarium de pêche et de remise à l'eau au Canada — est une attraction à ne pas manquer, tout comme Big Beach au coucher du soleil.

—[wildpacifictrail.com](http://wildpacifictrail.com)



La nouvelle façon de faire du camping « à la dure » au Fronterra Farm Camp and Brewery dans le comté de Prince Edward

### Prêt-à-camper de luxe

Si vous voyez le camping comme une activité santé mais un peu trop rustique à votre goût, pourquoi ne pas envisager une escapade dans un prêt-à-camper de luxe?

Au **Fronterra Farm Camp and Brewery** dans le comté de **Prince Edward, en Ontario**, redécouvrez la bonne alimentation, l'autosuffisance et la vie simple, tout en appréciant un camping luxueux dans une tente de prospecteur, complète avec salle de bain privée tout équipée, une cuisine extérieure et un barbecue également privés. Fronterra offre des expériences de retour à la terre et notamment des ateliers culinaires axés sur la production et la préparation de produits de la terre, et peut organiser diverses activités, y compris la location de canots et de vélos, des visites de vignobles en groupes, ainsi que la pêche au saumon et à la mouche.

—[fronterra.ca](http://fronterra.ca)



Outpost Luxury Camping ([outpostco.com](http://outpostco.com)) près du lac Obabika, au nord de Sudbury en Ontario, et Elements Luxury Tented Camp & Nature Spa ([outdoorhotel.ca](http://outdoorhotel.ca)), à l'ouest d'Ottawa, offrent tous deux le prêt-à-camper de luxe dans un environnement agréable.

# Économiser une application à la fois

Tout le monde peut facilement budgéter et sauver de l'argent en ligne.

par **Kimberly Brathwaite**

Si vous êtes encore en train de rembourser les dépenses des Fêtes, mais souhaitez prendre de petites vacances au printemps ou à l'été, vous cherchez probablement des façons intelligentes d'épargner et d'investir. Voici quelques applications simples et en mesure de vous aider.



## SACHEZ ÉCONOMISER

Ces applications peuvent vous aider à enrichir vos connaissances financières et à vous donner le contrôle de comment et où vous dépensez votre argent, mais elles ne remplacent pas un conseiller financier professionnel.

### Mint

Cette application est compatible avec la plupart des plus grandes banques canadiennes. Elle relie vos finances, comme vos comptes bancaires, placements, cartes de crédit et prêts, afin de vous donner une image complète de là où va votre argent. Puisque cette application peut synchroniser vos finances, vous pouvez obtenir vos informations en temps réel. Mint peut également vous aider à faire un budget, à vérifier régulièrement votre cote de crédit, et l'interface est facile à comprendre grâce à des tableaux et à des graphiques clairs. Cette application est disponible gratuitement sur les appareils iOS et Android ainsi que sur votre bureau. —[mint.com/canada](http://mint.com/canada)

### Mylo

L'application canadienne Mylo fonctionne avec sa société sœur Tactex Asset Management. Mylo arrondit vos achats au dollar le plus proche et investit la monnaie. Par exemple, si vous achetez un contenant de bleuets pour 3,25 \$, l'application arrondit l'achat à 4,00 \$ et les gestionnaires de portefeuille investissent la différence dans des fonds à faible coût cotés en bourse (FCB). Mylo est compatible avec toutes les grandes banques canadiennes. L'application coûte 1 \$ par mois et vous laisse retirer votre argent en tout temps. Les retraits sont traités chaque vendredi, de sorte qu'ils peuvent exiger de deux à huit jours. Cette application est gratuite et disponible sur les appareils iOS et Android. —[mylo.ai](http://mylo.ai)

### Flipp

Si vous n'avez pas le temps de découper des coupons rabais, voici l'application rêvée! Après l'avoir téléchargée, Flipp reconnaît votre emplacement et trouve les rabais dans votre secteur. Vous pouvez créer des listes de courses à l'épicerie, de décoration pour la maison et de marchandises en général. Flipp recherche également les articles qui vous intéressent et vous alerte lors de ventes et de messages. Cette application est gratuite et disponible sur les appareils iOS et Android. —[flipp.com](http://flipp.com)



## CROISIÈRE ET VOYAGE ORGANISÉ EN ALASKA, AU YUKON ET AU PARC DENALI

Sur terre et sur mer : de Vancouver à Anchorage

Ce voyage d'une incroyable splendeur commence avec 2 nuits à Vancouver. Vous monterez ensuite à bord du *Nieuw Amsterdam* pour une croisière de deux nuits dans le passage de l'Intérieur.

Nous débarquerons en Alaska pour un voyage approfondi de six jours dans le parc national Denali et sur le territoire du Yukon, célèbre pour l'épopée de la ruée vers l'or.

### Vous visiterez :

Vancouver - le passage de l'Intérieur - Tracy Arm - Juneau - Skagway - Fraser Island - Whitehorse - Minto - Dawson City - Fairbanks - le parc national Denali - Anchorage

**4 695 \$\*** p.p.

**Croisière et voyage organisé de 11 nuits**

Départ le 22 août 2019 : Toronto - **4 995 \$\*** p.p.

Vancouver - **4 695 \$\*** p.p.

Taille du groupe : 30 personnes maximum



## CROISIÈRE ET VOYAGE ORGANISÉ EN AMÉRIQUE DU SUD

Sur terre et sur mer : de Santiago à Buenos Aires

Voici l'introduction idéale au métissage de la culture, de l'histoire, de l'indulgence et de la beauté naturelle de l'Amérique du Sud.

Au départ de Santiago au Chili, nous explorerons les vignobles dans la célèbre région viticole de Valparaiso. Ensuite, nous monterons à bord du navire *Zaandam* de Holland America pour une croisière de luxe se terminant à Buenos Aires.

### Vous visiterez :

Santiago - Viña Del Mar - Puerto Montt - Puerto Chacabuco - les fjords chiliens - le canal Sarmiento - le détroit de Magellan - Punta Arenas - le canal Cockburn - le canal de Beagle - le couloir des glaciers - Ushuaia - le cap Horn - Port Stanley - Montevideo - Buenos Aires

**5 995 \$\*\*** p.p.

**Croisière et voyage organisé de 16 nuits**

Départ le 19 février 2020 : Toronto - **5 995 \$\*\*** p.p.

Vancouver - **6 595 \$\*\*** p.p.

Taille du groupe : 30 personnes maximum



# Au régime, la maison!

Voici comment réaménager et désencombrer avec succès.

par **Charlotte Empey**

**Quand bien même optimiser votre environnement signifierait** déménager dans un lieu plus petit ou réaménager votre espace actuel, vous devrez vous débarrasser de certaines de vos possessions.

Par où commencer? Nous avons posé la question à Elaine Frost, fondatrice et présidente de Trusted Transitions ([trustedtransitions.com](http://trustedtransitions.com)) pour obtenir des conseils.

Une fois que vous aurez déterminé ce qu'il faut éliminer, Mme Frost suggère d'envisager une vente aux enchères sur Internet — elle recommande Max Sold Downsizing and Estate Sales ([maxsold.com](http://maxsold.com)).

Vous pouvez évidemment faire don de vos objets légèrement usagés à un organisme de bienfaisance — les banques de meubles un peu partout au Canada sont un bon choix ([furniturebankcanada.org](http://furniturebankcanada.org)) — mais Mme Frost suggère plutôt d'avoir recours à une vente aux enchères sur Internet, et de faire don des sommes recueillies à un organisme de bienfaisance de votre choix si vous y tenez.

« Les encans sur Internet sont le moyen le plus efficace de se débarrasser d'objets, dit-elle. L'entreprise fera tout le travail, le marché déterminera la valeur de vos objets et, selon mon expérience, de 95 à 97 pour cent de la marchandise sera vendue. »

Si la vente de vos possessions via des enchères sur Internet vous apparaît comme un acte impersonnel, Mme Frost raconte l'histoire d'un couple qui avait acheté la vaisselle d'une cliente afin de recevoir toute sa famille pour le souper de Noël, et d'une femme ayant acheté les toiles de la mère d'une autre cliente parce que sa propre mère était aussi artiste peintre. ■

Déterminez  
quels objets  
vous rendent  
heureux, et  
non ceux que  
vous vous  
sentez obligé  
de garder.

## 4 conseils pour désencombrer :

- 1 Déterminez quels objets vous rendent heureux, et non ceux que vous vous sentez obligé de garder. Ce n'est pas parce que le service de thé en argent de grand-maman a une valeur sentimentale (mais qu'il dort au sous-sol dans des sacs de plastique!) que vous devez nécessairement le conserver.
- 2 Demandez à un(e) ami(e) de vous aider à faire le tri dans ce que vous conserverez ou donnerez. Vous avez besoin de l'aide d'une personne qui vous fera réfléchir deux fois à chaque objet.
- 3 Ne vous attendez pas à ce que vos enfants soient intéressés à prendre des objets qui étaient importants pour vous ou vos parents — et pire encore, ne les y contraignez pas. Ce ne serait pas juste pour eux. Invitez-les plutôt à jeter un coup d'œil aux objets dont vous allez vous débarrasser, ou à garder un souvenir de famille qui a de l'importance pour eux.
- 4 Utilisez du ruban adhésif de peintre pour marquer les dimensions d'une pièce. Il est beaucoup plus facile de déterminer si votre fauteuil préféré, la lampe et la table d'appoint rentreront dans la bibliothèque que vous allez créer dans votre salle de séjour, lorsque vous pouvez voir — au lieu d'imaginer — l'espace réel qui est requis.



PHOTO : LIGHTFIELD STUDIOS

# Un amour précoce pour l'enseignement

Grace Merchand a découvert très tôt que, dans les faits, ce sont les enfants qui enseignent à l'enseignant.

par **Stefanie Martin**



G

Grace Merchand, à gauche, avec son amie Grace Foran.

**Grace Merchand (district 21, Renfrew County)** est née à Toronto et a grandi à Whitby.

Enfant, elle aimait jouer à la maîtresse d'école avec ses poupées, ses élèves les plus attentives.

Cette centenaire se rappelle avec affection le jour où sa mère lui a offert un tableau noir, ce qui a permis à Grace d'améliorer ses « compétences » d'enseignante dans son monde imaginaire. À l'époque, dit-elle, faire l'école était un jeu; elle ne pensait pas devenir enseignante un jour.

Tout cela a changé après ses études secondaires. Incertaine de ce qu'elle voulait faire dans la vie, Grace étudia une année de plus en suivant un cours en affaires.

La révélation est survenue à la fin du cours : non, elle n'irait pas travailler en entreprise; elle deviendrait enseignante. Grace s'est donc inscrite à l'école normale de Toronto.

Elle commença sa carrière dans une école rurale au sud de Port Perry, où elle enseigna pendant un an. Ensuite à l'école Denbigh Continuation, Grace enseigna de la première à la quatrième année pendant 15 ans, en plus d'enseigner régulièrement la musique et la littérature dans les classes supérieures.

Prochain arrêt : La Base des Forces canadiennes Petawawa — maintenant appelée Garrison Petawawa — où elle enseigna pendant 19 ans. Embauchée pour enseigner en première année, Grace fut promue l'année suivante au poste de superviseure à l'élémentaire, afin d'aider les autres enseignants de ce cycle et ceux auprès des

---

« Les enfants enseignent à l'enseignant. J'ai découvert cela très tôt et je ne l'ai jamais oublié. »

—  
Grace Merchand

élèves ayant des besoins particuliers. Grace a aimé l'enseignement, tout autant que le contact avec les autres enseignants. Ils provenaient de différents milieux et avaient des façons différentes d'enseigner; ils partageaient des idées nouvelles et apprenaient les uns des autres.

Grace, qui adorait le plein air, s'efforçait d'en faire également profiter ses élèves en enseignant tant dans la salle de classe qu'à l'extérieur. C'était non seulement un moyen de favoriser un apprentissage concret, mais également d'impliquer ses élèves.

« J'avais d'excellentes relations avec les enfants, se souvient Grace. J'ai eu beaucoup de plaisir à leur faire la classe. »

En 1946, Grace épousa L.T. Merchand et le couple construisit sa maison à l'extérieur du village. Son mari travaillait à la ferme et défrichait des lots, tandis que Grace enseignait. Le couple exploitait aussi un petit magasin général ainsi que The Royal Pines Pavilion, réputé comme étant la meilleure salle de danse dans la vallée de l'Outaouais.

Grace a pris sa retraite en 1973 et a joint les rangs d'ERO/RTO. Elle appuie activement la direction de son district, est la personne-ressource de choix pour la région d'Eganville, et vit de façon autonome dans sa maison située dans le pittoresque village d'Eganville.

En mars 2018, Grace s'est rendue à l'une des petites fêtes les plus bruyantes parmi toutes — celle donnée en l'honneur de son 100<sup>e</sup> anniversaire de naissance! ■

---

# engage

## Fin à l'isolement.

La toute première édition du Mois de sensibilisation à l'isolement social a remporté un énorme succès et la Fondation ERO/RTO est fière d'annoncer que cet événement deviendra annuel. Des centaines de Canadiennes et de Canadiens se sont impliqués afin de sensibiliser les gens au problème de l'isolement social des aînés.

Grâce à nos généreux donateurs et commanditaires, nous avons recueilli plus de 66 000 \$ pour le programme de subventions annuelles de la Fondation.

Nous allons continuer de sensibiliser les gens à cet enjeu important et de prendre des mesures concrètes pendant l'année. Si vous souhaitez rester en contact et informé sur le problème de l'isolement social, veuillez visiter [rto-ero.org/fr/finalisolement](http://rto-ero.org/fr/finalisolement).

Un projet de



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

Partenaire de campagne



Commanditaire principal



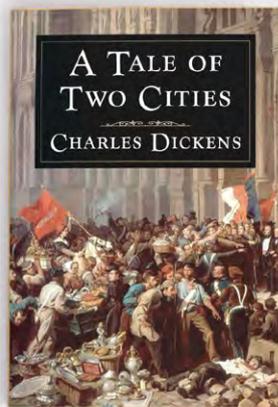
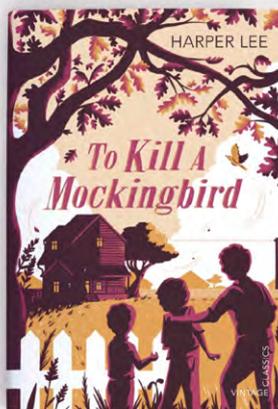
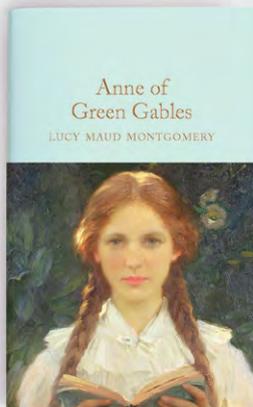
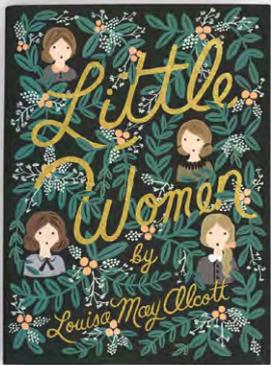
Également rendu possible par



# Livres — les classiques

Quel est votre classique préféré, celui que vous avez lu plus d'une fois?

**Parions que les classiques ont une place spéciale sur votre étagère.** C'est pourquoi nous vous avons demandé sur Facebook « Quel est votre classique préféré? ». Voici les cinq titres les plus populaires.



## Anne... la maison aux pignons verts

Universellement aimée, l'histoire de Lucy Maud Montgomery met en scène Anne Shirley, âgée d'environ 11 ans. Cette orpheline au franc-parler est envoyée par erreur à la ferme d'un frère et de sa sœur, Matthew et Marilla Cuthbert. Le roman a été adapté pour le cinéma, en films tournés pour la télévision, ainsi qu'en séries animées et pour la télévision. Selon le L. M. Montgomery Institute de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard, ce que vous ignorez peut-être c'est que Lucy Maud Montgomery était enseignante de formation.

## Les Quatre Filles du docteur March

La chronique de Louisa May Alcott décrivant la vie des quatre sœurs March (Meg, Jo, Beth et Amy) s'inspire vaguement de la propre vie de l'auteure et de ses trois sœurs, pour de bonnes raisons. Comme Louisa Alcott l'avait écrit dans son journal, « Je n'ai jamais aimé les autres filles et j'en connais peu, à l'exception de mes sœurs », selon un reportage paru dans la revue *The Atlantic*.

## Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur

De nombreuses personnes considèrent que ce roman de Harper Lee portant sur l'exploration de la race, des classes sociales et des sexes dans le sud des États-Unis pendant les années 1930 est un classique; d'autres veulent qu'il soit retiré des bibliothèques scolaires en raison des épithètes racistes qui s'y trouvent. Le roman a de nouveau fait la manchette lorsque *Va et poste une sentinelle*, un manuscrit écrit antérieurement à *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur*, fut découvert en 2011. Il s'agit d'une version beaucoup plus sombre, et le personnage de Atticus Finch est moins irréprochable moralement.

## Les Hauts de Hurlevent

Ce roman d'Emily Brontë sur la passion impossible entre Heathcliff et Catherine est considéré comme la plus grande histoire d'amour jamais écrite. Ce n'est cependant pas l'opinion de Martin Kettle dans *The Guardian*: « C'est une histoire d'horreur. Il s'agit de richesse, de pouvoir, d'obsession et de mort. Si *Les Hauts de Hurlevent* est une histoire d'amour, alors *Hamlet* est une comédie familiale, *Tristan et Isolde* une comédie musicale et la chapelle Sixtine n'est qu'un exemple intéressant de design d'intérieur. »

## Le Conte de deux villes

Ce roman de Charles Dickens sur le médecin français Alexandre Manette et son emprisonnement pendant 18 ans à la Bastille, dans le contexte de la Révolution française et de la Terreur, est un puissant commentaire sur la justice sociale. De plus, les premières et dernières lignes du roman pourraient être les plus célèbres jamais écrites en anglais. « It was the best of times, it was the worst of times ... » et « It is a far, far better thing that I do ... » ■

## Voyager seul(e) n'a jamais été aussi facile ou aussi excitant!

Rejoignez-vous à un groupe de voyageurs solos et découvrez un style de vie moderne, des traditions anciennes et une cuisine sans âge sur cinq continents. Explorez et découvrez le plaisir de voyager en Europe ainsi qu'au Kenya, en Afrique du Sud, au Pérou, en Inde, au Japon, à Sainte-Lucie et plus encore!

### ✔ Incluant :

- Transfert privé à l'arrivée
- Une chambre individuelle, c'est garanti
- Des accompagnateurs experts et des guides locaux spécialisés
- Des destinations préparées exclusivement pour les voyageurs solos, sans suppléments pour personne seule!

Contactez Voyages Merit pour en savoir plus et discuter de votre prochaine aventure solo avec Just You!



## 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 ERO/RTO pour les avantages s'appliquant à tous nos partenaires de croisière annoncés!

# Des économies qui vous donneront envie de vous sortir la tête par la fenêtre.



« Qui est-ce qui n'aime pas la sensation du vent dans son pelage? »



Obtenez une soumission et courez la chance de

**GAGNER  
25 000 \$<sup>+</sup>**

## Votre fournisseur d'assurance vous accorde-t-il la priorité?

À titre les membres d'ERO/RTO, vous bénéficiez de taux préférentiels et d'offres exclusives pour vos assurances habitation et auto par l'entremise de Johnson – « cela vaut certes le temps de se donner la patte ».

Pour les détails et votre soumission :

**1 855-572-0225 | [Johnson.ca/economisez](https://www.johnson.ca/economisez)**

Mentionnez le code de groupe ST pour recevoir vos tarifs préférentiels.



**JOHNSON**  
ASSURANCE  
HABITATION • AUTO

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé. Les polices d'assurance habitation et auto sont souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »). Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'Unifund en Ontario. JI et UCA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer. <sup>1</sup>AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1er janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf 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 de 25 000 \$ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : [www1.johnson.ca/fr/cash2019](http://www1.johnson.ca/fr/cash2019)