

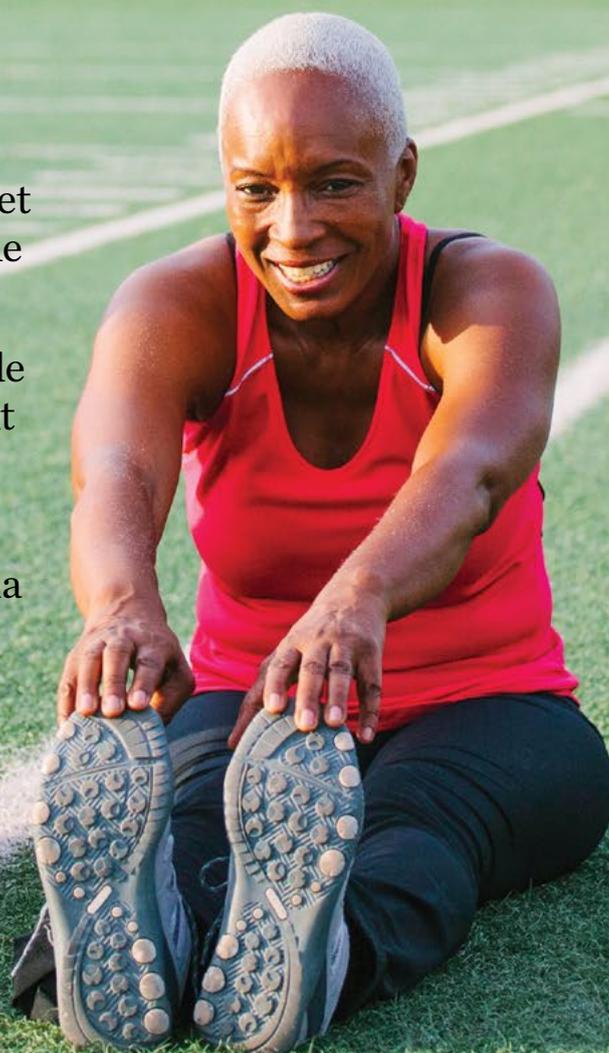


une période privilégiée

Six samedis et
un dimanche

Des agents de
changement

Un travail
d'appoint à la
retraite?

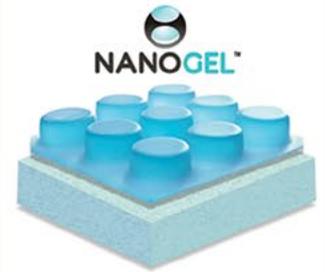


SOLDES D'AUTOMNE - JUSQU'À 70 % DE RABAIS - LIVRAISON GRATUITE

Ultramatic

Dormez mieux dès aujourd'hui!

Matrix NanoGel est une technologie révolutionnaire qui permet de garder la surface de couchage au frais et antimicrobienne.



UNE TECHNOLOGIE
INNOVANTE
POUR LE SOMMEIL



Soldes d'automne !

LIT
AJUSTABLE
GRATUIT

À L'ACHAT D'UN
MATELAS
NANO GEL



VISITEZ NOS
MAGASINS

TORONTO | MONTRÉAL (BIENTÔT)

APPELEZ LE
1-866-413-4169

POUR UNE CONSULTATION

CONSULTEZ
ULTRAMATIC.CA

POUR ÉCONOMISER PLUS DE 70 %



En couverture

Photo : Shestock

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

fondation

- 8 Le pouvoir des contacts sociaux

mobilisation

- 10 La passion de la planète

info : santé

- 12 Bien manger après 50 ans
- 14 Aider la mémoire et l'apprentissage

chroniques

- 30 Circuits des vignobles canadiens
- 36 Un travail d'appoint à la retraite?
- 38 Pleins feux sur...
- 40 19 trucs et astuces super faciles
- 42 Témoignage

articles de fond

- 16 Six samedis et un dimanche**
Comment une femme s'est réinventée à la retraite
- 19 Des agents de changement**
Faire bouger les choses à la retraite
- 26 Leçons de vie apprises à la retraite**
Retraite épanouie : pas seulement une question d'argent



Vous cherchez la
**RÉSIDENCE POUR
RETRAITÉS** qui vous convient ?
Nos conseillers en location peuvent vous aider.

Découvrez les avantages de la vie en résidence
Jeudi le 30 septembre à 14 h

Inscrivez-vous dès aujourd'hui à ce webinaire gratuit.
Communiquez avec Amy O'Reilly à aoreilly@chartwell.com.

Chartwell.com



CHARTwell
résidences pour retraités

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Automne 2021
rtoero.ca/fr

Volume 20, Numéro 3

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs Pauline Anderson, Fran Berkoff,
Pauline Duquette-Newman, Gwen Farrow,
Stuart Foxman, Alison LaMantia, Patricia Ogura,
Erin Pehlivan, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith,
Ylva Van Buuren, Doug Wallace

Conseil d'administration

Président Rich Prophet

Vice-président William Huzar

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

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

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

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

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

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

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

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

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

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

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada



Vous déménagez?

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

Lettres

Je suis le maire de Wawa, en Ontario, mentionné par Ken Lee dans son article intitulé « Les aventures de l'oie sauvage de Wawa » paru dans le numéro d'été 2021 de *Renaissance*. Ma femme Lina et moi-même étant tous deux enseignants retraités, nous avons eu beaucoup de plaisir à lire l'article de Ken, et nous comptons le partager avec d'autres personnes qui ont un lien avec Wawa.
– Ron Rody (District 3 Algoma)

Je voulais vous informer du plaisir que j'ai eu à lire l'article « Des amitiés pour la vie » dans le numéro d'été 2021 de Renaissance. Mon amie Margaret Wilson (née Todd), aujourd'hui âgée de 93 ans, vit à Leeds, en Angleterre. Margaret était mon enseignante de 7^e année. Elle était venue d'Écosse à North York, en Ontario, dans le cadre d'un échange de deux ans entre enseignants. J'aimais son accent et ses différentes expériences et approches en enseignement. Pendant son séjour, elle a rencontré un autre expatrié, un Anglais, dans un club social. Ils se sont mariés à Toronto en 1959, le jour de la Saint-Valentin; n'ayant aucune famille au Canada, Margaret a invité toute la classe à ses noces. Je peux à peine décrire le degré d'excitation qui m'a alors envahi! Quand Margaret et Ron nous ont quittés pour l'Angleterre, elle nous a laissé son adresse en nous demandant de lui écrire.

Nous avons correspondu par courrier pendant 52 ans, et je la considère comme mon amie la plus chère et la plus sage. Je lui ai rendu visite deux fois à Leeds et j'ai accueilli une de ses petites-filles qui était venue découvrir le Canada. Margaret m'a incitée à devenir enseignante et a profondément enrichi ma vie de très nombreuses façons.
– Nora Jones (District 34 York Region)

J'ai beaucoup aimé lire votre numéro d'été 2021, qui est, à mon avis, l'un de vos meilleurs! Les illustrations humoristiques et inclusives du talentueux Tom Froese, à commencer par celles de la couverture, étaient rafraîchissantes. J'espère pouvoir admirer d'autres illustrations de cet artiste dans vos prochaines publications.
– Wendy Hooker (District 24 Scarborough and East York)

La publication du numéro d'été 2021 de Renaissance tombait on ne peut mieux : à un moment où, comme citoyens canadiens, nous sommes confrontés à la COVID-19 et à ses répercussions, et alors que j'écris ces lignes, où quatre Canadiens ont été tués dans une attaque terroriste à London, en Ontario. J'ai bien aimé la manchette de couverture « Être Canadien – ça veut dire quoi? » À 69 ans, je pouvais me reconnaître dans les différentes activités

présentées en couverture. La feuille d'érable en arrière-plan m'a rappelé les automnes où je ramassais des feuilles d'érable colorées avec ma défunte tante Mary Dexter, à son chalet près du parc provincial d'Awenda, en Ontario. J'ai utilisé les feuilles d'érable dans un projet avec mes élèves. Ils ont écrit des lettres aux soldats canadiens stationnés en Afghanistan. Nous avons recouvert des feuilles d'érable dorées et rouges de paraffine à l'aide de papier ciré et d'un fer à repasser pour qu'elles ne se fendillent pas. Mes élèves et moi avons reçu une réponse écrite de la main du commandant des soldats à qui nous avons adressé les lettres et les feuilles. Ce fut très touchant de lire cette lettre pendant les annonces du matin à notre école. Recevoir une réponse aussi spéciale m'a rendu plus fier que jamais de mes élèves à titre d'enseignant et aussi de Canadien. Au moment d'écrire ces lignes, je verse des larmes en partageant avec vous ce moment que je n'oublierai jamais. Voilà ce que c'est que d'être Canadien.
– William M. Krochak (District 14 Niagara)

Je viens de terminer la lecture de l'article « Heureux qui, comme Dominique, a fait de beaux voyages » [été 2021], et j'ai adoré suivre le merveilleux périple de ce couple. Ce récit incroyable m'a donné l'impression d'avoir été du voyage. Ces deux marins au long cours en garderont des souvenirs mémorables, mais j'imagine qu'ils doivent

trouver la vie à terre un peu ennuyeuse! Par contre, je suis certaine qu'ils vivront d'autres expériences aussi mémorables.
– Joanne Murphy (District 33 Chatham-Kent)

Votre article « Heureux qui, comme Dominique, a fait de beaux voyages » dans le numéro de l'été 2021 a été une véritable révélation. Il faut avoir un sens de l'aventure très développé et beaucoup d'audace pour entreprendre un périple aussi imprévisible. J'essaie d'imaginer comment quelqu'un pourrait passer autant de jours à être ballotté par les vagues. Mais comme le dit Dominique Aucouturier, « le voyage s'est déroulé même mieux que ce que nous avions espéré ». Donc, tout est bien qui finit bien.
– Juliette Champagne (District 44 Région du ciel bleu)

Félicitations pour l'excellent numéro d'été 2021. Plusieurs articles m'ont rappelé des souvenirs. « Pourriez-vous réussir l'examen pour la citoyenneté canadienne? » a été l'un de ceux-là. Lorsque mon père a demandé la citoyenneté canadienne pour ma mère, mes deux frères et moi en 1960, de tels examens n'existaient pas. J'ai une copie de sa demande de citoyenneté qui avait coûté 7 dollars. Plus tard, le 6 septembre 1960, il a obtenu un reçu de 20 dollars pour notre citoyenneté à nous tous. Je me souviens

Lettres (suite)

vaguement d'être allée au palais de justice de Sudbury, en Ontario, où le greffier du tribunal, E.D., Wilkins, a fait prêter serment à mes parents. Ce fut suffisant. Nous étions maintenant citoyens de ce magnifique pays — pas de drapeau, pas de cérémonie et aucune reconnaissance, à l'exception du certificat de citoyenneté que tenait fièrement mon père.

– Erna de Burger Fex
(District 4, Sudbury,
Manitoulin)

Il était réconfortant de lire l'article écrit à la première personne par Marta Searle Gill sur ses voyages d'un océan à l'autre au Canada [été 2021]. À presque 60 ans, devenue « retraitée, veuve et grand-maman » comme elle le dit, elle a commencé à voyager. Engagée et motivée, elle continue de voyager à plus de 80 ans. L'âge n'est qu'un chiffre. Marta, vous êtes une source d'inspiration pour nous tous!

– Gail M. Murray
(District 23 North York)

Nous avons demandé à Pauline Duquette-Newman, à Josiah Gordon et à Brooke Smith de nous parler des moments privilégiés qu'ils se réservent à eux-mêmes.



PAULINE DUQUETTE-NEWMAN

« Apprendre l'italien est ma passion. J'aime la sonorité de cette langue, la similitude de nombreux mots avec le français et, bien sûr, l'art, la culture, la nourriture et le vin qui y sont associés! Mon moment privilégié? Manger des pâtes et boire un verre de Chianti sur la terrasse du restaurant Il Restoro di Lamole à Greve in Chianti, près de Florence, tout en discutant en italien avec des amis. »



JOSIAH GORDON

« Ma vie est un exercice d'équilibre au quotidien, entre le stress d'avoir une jeune famille (trois enfants de moins de 11 ans), de payer une hypothèque et de mener une carrière satisfaisante, mais exigeante. Mon moment privilégié est de trouver la paix au milieu de tout ça, de petits moments de joie et de bonheur avec ma femme et mes enfants dans le chaos — par exemple en faisant du kayak dans la baie Georgienne ou de la planche à neige à Collingwood, en Ontario. »

Directeur artistique de Renaissance



BROOKE SMITH

« Quand j'étais beaucoup plus jeune, mon moment privilégié consistait à regarder à la télé deux comédies de situation d'une demi-heure chacune l'une après l'autre : *Happy Days*, puis *Laverne & Shirley*, le mardi soir. Maintenant, cela consiste à m'asseoir dans mon lit avec un bon livre — plus précisément, à lire quelques pages et à m'endormir! »

Au moment de mettre sous presse, la pandémie continue d'affecter la vie quotidienne. Nous planifions et produisons *Renaissance* plusieurs mois avant que chaque numéro ne soit livré dans votre boîte aux lettres ou de courriels. Il se peut donc que certains articles et photos ne correspondent pas aux meilleures pratiques ou restrictions en cours en raison de la COVID-19. Si on ne peut voyager cet automne, notre article sur les vignobles canadiens vous permettra de rêver à quelques sorties intéressantes.

Soyez prudents,
Stéphanie Martin
Rédactrice en chef

DONNEZ-NOUS DES NOUVELLES!

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



keep in touch!

The **RTOERO online community** is fun, active and engaged. Connect with our growing group for updates on news and events near you, exclusive contests, retirement tips and more.

Follow us!

 facebook.com/rto.ero

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

Watch!

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

Vivre une période privilégiée

Vous aider à réaliser vos rêves

par **Rich Prophet**,
président de RTOERO



Période privilégiée : expression utilisée pour décrire un temps des plus précieux. Pour les membres de RTOERO, ce moment est à la retraite. Patrick Foley, auteur de *Winning at Retirement*, parle de l'après-carrière comme d'une « période pour redessiner sa vie en quelque chose de nouveau et de différent ».

Je vois les membres de RTOERO envisager la retraite comme une toile blanche, une période où ils peuvent enfin réaliser leurs objectifs et leurs rêves. La retraite se décline en autant de versions qu'il existe de membres de RTOERO. Peu importe votre façon de vivre cette période privilégiée, sachez que RTOERO est toujours là pour vous aider à transformer vos rêves en réalité. Nous comptons sur le pouvoir de notre communauté pour assurer un avenir meilleur à tous nos membres.

Beaucoup d'entre vous découvrent les voyages lorsqu'ils prennent la retraite. Voilà pourquoi nous proposons la meilleure assurance complète et abordable qui soit pour vous garder en sécurité et en bonne santé, tant à l'étranger qu'à la maison. RTOERO vous fait profiter des protections offertes par le plus important régime d'assurance canadien pour les retraités du secteur de l'éducation.

Nombre d'entre vous partagent aussi leurs talents et leurs habiletés de leadership en faisant du bénévolat. Nos subventions communautaires appuient des organisations locales dans lesquelles nos membres sont bénévoles. Au cours des 20 dernières années, RTOERO a fait don de près de 2 millions de dollars à 550 organismes.

Par le biais de la Fondation RTOERO, les membres contribuent à améliorer la vie des Canadiens plus âgés. Nous finançons la recherche, l'éducation et les programmes communautaires qui nous aident à comprendre le vieillissement en santé et à combattre l'isolement social et la solitude.

En tant qu'organisation, nous redonnons également par le biais de notre programme de mobilisation politique Voix vibrantes, tant à l'échelle nationale, provinciale que locale, partout au Canada. Nous sommes un porte-parole reconnu sur les enjeux relatifs aux aînés.

Les liens sociaux à la retraite sont plus importants que jamais pour nos membres. Au cours de la dernière année, nos districts ont rapidement remplacé les rencontres en présentiel par des opportunités sociales virtuelles de type Zoom. Que ce soit par le biais d'appels téléphoniques, de la rédaction de lettres ou de l'envoi de colis, les bénévoles de la bienfaisance ont fait savoir aux membres à quel point ils comptent pour RTOERO.

Chacun de nous envisage la retraite différemment. Nous aidons les membres de RTOERO à vivre leur rêve. 🍀

Vive la période privilégiée de la retraite!
Rich

Trouver l'équilibre postpandémie

Prendre soin de soi est essentiel

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



Après plus de 18 mois de pandémie, faut-il s'étonner que bon nombre d'entre nous se sentent déstabilisés, isolés et confus? Cette période que, dans d'autres temps, nous associons avec optimisme au « bien vieillir » semble désormais teinter de gris des vies qui tournent en rond.

Selon Adam Grant du *New York Times*, nous vivons ce que l'on appelle une période de *langueur*. « Cet état d'âme est caractérisé par un sentiment de stagnation et de vide, écrit-il. Et cette émotion pourrait bien être celle qui restera associée à l'année 2021. »

Avec l'arrivée des vaccins, nous espérons retrouver la vie d'avant. Mais en attendant, comment commencer le processus de guérison des blessures émotionnelles, mentales, spirituelles et physiques que tant d'entre nous ont subies, de façon parfois invisible?

J'ai récemment eu le plaisir d'interroger des leaders et des chercheurs respectés pour connaître leurs conseils sur la façon de rester positif pendant les journées de stress. J'ai parlé avec l'auteure Ann Douglas; Charles Pascal, Ph. D., professeur de psychologie appliquée; Stuart Shanker, professeur émérite en philosophie et psychologie; Max Cooke, directeur général de Le réseau ÉdCan, Jean Clinton, Ph. D., professeure de psychiatrie, ainsi que Taunya Paquette, Directrice, Direction de l'éducation autochtone au ministère de l'Éducation de l'Ontario. Chacun d'entre eux a mis l'accent sur l'importance de s'occuper de soi et a conseillé :

- de sortir régulièrement à l'extérieur
- de faire de courtes périodes de méditation ciblée
- de se rapprocher des amis et de la famille
- de reconnaître le stress et son impact sur soi et sur les autres
- de noter les aspects positifs de chaque journée
- de se reposer suffisamment et de se nourrir correctement
- d'exploiter un talent, un passe-temps ou l'amour de l'art

Une grande partie de ce que nous savons sur les façons de prendre soin de soi et de son bien-être est magnifiquement illustrée dans les enseignements de la culture autochtone et des quatre quadrants significatifs de la roue de médecine (http://www.congresclimatscolaire.ca/images/Minda_Forcier.pdf). Cette connexion entre le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel est ce qui fait de nous des personnes entières et bien portantes. Lorsque l'un de ces aspects est déficient, nous sommes en déséquilibre.

Nous ne pouvons pas commencer à aider nos enfants et nos aînés à retrouver leur équilibre postpandémie et à passer de la langueur à l'épanouissement sans que nous mettions d'abord nos propres masques à oxygène, comme nous avons appris à le faire du temps où nous pouvions voyager.

J'espère que vous vous portez bien et utilisez certaines des stratégies ci-dessus pour que vous et vos proches puissiez profiter des jours meilleurs, plus sains et plus connectés socialement qui se profilent à l'horizon. 🍀

Cordialement,
Jim

Le pouvoir des contacts sociaux

Le coût réel de l'isolement social et de la solitude sur la santé

par **Erin Pehlivan**



Les êtres humains sont, par définition, des créatures sociales.

Dans les faits, des contacts sociaux et des relations étroites peuvent nous aider à vivre plus heureux et plus longtemps.

Avant l'épidémie de COVID-19, l'isolement social était déjà le principal problème chez les adultes de plus de 50 ans, nuisant à la santé mentale et physique d'un aîné sur cinq. Le confinement imposé en raison de la COVID-19 a simplement aggravé la situation. Finis les visites des petits-enfants, les soupers en famille ou la tasse de café prise entre amis dans votre salon.

Des études menées par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, aux États-Unis, montrent que l'isolement social accroît considérablement le risque de décès prématuré, et qu'il est associé à une augmentation de 50 pour

cent du risque de démence. En l'absence de bonnes relations sociales, le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente considérablement. La solitude est aussi associée à des taux plus élevés de dépression, d'anxiété et de suicide.

L'isolement social se définit par le manque de relations sociales étroites, d'interactions mutuellement enrichissantes et de liens personnels. L'isolement social diffère de la solitude, qui est le sentiment d'être seul, peu importe les contacts sociaux.

Le risque d'isolement social est encore plus élevé pour les aînés à faibles revenus, les immigrants, les minorités raciales et la communauté LGBTQI2. C'est aussi le cas des personnes souffrant de plusieurs problèmes de santé chroniques comme une mobilité réduite

et des troubles cognitifs, et celles vivant des changements dans leur structure familiale ou des transitions majeures dans leur vie, notamment la retraite.

Alors, quelle est la solution? Pourquoi ne pas demander aux Canadiens âgés ce dont ils ont besoin? « Parce que l'âgisme fait partie intégrante des politiques actuelles », explique Charlene Chu, professeure adjointe à la Faculté des sciences infirmières Lawrence S. Bloomberg de l'Université de Toronto. « Il faut que toutes les décisions qui sont prises incluent les adultes plus âgés, ajoute-t-elle. Leurs opinions ne sont pas prises en compte dans les politiques, les décisions et les innovations qui les concernent en premier lieu. »

Le développement de collectivités-amies des aînés qui assurent le bien-être des résidents de tous âges devrait être

« Au lieu de simplement leur envoyer un message texte, téléphonez-leur pour qu'ils puissent entendre votre voix. »

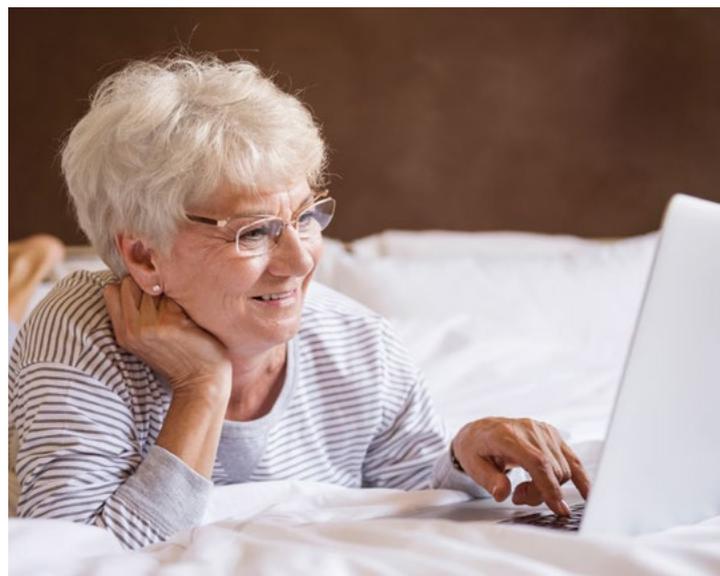
Charlene Chu

une priorité pour lutter contre l'isolement social. Tout le monde profite de l'amélioration des transports et des infrastructures, comme les parcs, où les gens peuvent se rencontrer. « En généralisant l'accessibilité pour les aînés, poursuit Mme Chu, tout le monde en bénéficie, et notamment les personnes qui utilisent des poussettes ou des fauteuils roulants. »

Les médecins et les cliniciens peuvent également jouer un rôle en évaluant les patients à risque et en les mettant en contact avec des ressources communautaires pour les aider. De petits gestes, comme prendre des nouvelles des amis, de la famille et des voisins isolés, peuvent aussi faire une grande différence. « Au lieu de simplement leur envoyer un message texte, téléphonez-leur pour qu'ils puissent entendre votre voix », suggère Mme Chu. Offrir de l'aide, même s'il s'agit simplement d'aller à l'épicerie, peut être très utile.

La technologie peut aussi jouer un rôle positif pour resserrer les liens communautaires — les adultes plus âgés peuvent organiser un café matinal quotidien sur la plateforme Zoom pour rester en contact. « Aussi, les options technologiques deviennent de plus en plus accessibles », précise Mme Chu. Par exemple, les aînés aux prises avec des problèmes de dextérité pourraient bénéficier d'un assistant virtuel à commande vocale comme Alexa pour rester en contact.

Les aînés constituent le groupe démographique qui connaît la croissance la plus rapide au Canada. Cependant, des lacunes dans les soins de santé et les politiques sociales créent des obstacles à leur autonomie et les empêchent de remplir leur rôle essentiel dans la société. « Même si tout le monde ne vivra pas l'expérience du racisme ou du sexisme, chacun subira l'âgisme », ajoute Mme Chu. 🍷



MOIS DE SENSIBILISATION À L'ISOLEMENT SOCIAL

Cette campagne, lancée en 2018 par la Fondation RTOERO, se déroule chaque année en octobre. Il s'agit d'un engagement étalé sur un mois et destiné à accroître la sensibilisation à ce problème. L'initiative vise à recueillir 100 000 dollars par année pour aider à financer la recherche universitaire, les organismes et les projets communautaires qui luttent contre l'isolement social.

Les donateurs peuvent s'inscrire à la campagne en septembre, joignant ainsi un réseau de personnes qui partagent les mêmes idées et qui œuvrent afin de maintenir l'engagement social des aînés. Chaque semaine, la Fondation envoie aux participants des courriels avec des conseils pour repérer les personnes socialement isolées dans leur communauté, ainsi qu'un plan d'action sur les façons d'aider.

En plus d'amasser des fonds pour la recherche, la campagne espère inciter les gens à réfléchir à cet enjeu crucial, à comprendre les signes précurseurs et à s'impliquer pour aider. « L'isolement social s'insinue peu à peu dans votre vie, indique Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO. Plus vous êtes isolé et souffrez de solitude, plus vous perdez vos aptitudes sociales. Il devient alors plus difficile de s'impliquer avec les autres quand l'occasion se présente. Lorsque vous constatez que c'est devenu un problème, vous êtes déjà déconnecté de la société, de vos amis et de votre famille. La situation est devenue tellement grave qu'il est difficile de s'en sortir. »

La COVID-19 a aggravé le problème de l'isolement social, compliquant la tâche pour tout le monde, et en particulier pour les aînés, de rester en contact avec les autres. Mike Prentice prévoit que les statistiques qui sortiront à la fin de 2021 ou en 2022 sur l'impact de la pandémie sur la santé mentale et physique des aînés indiqueront une augmentation dans les taux d'isolement dans la communauté.

Inscrivez-vous dès maintenant pour participer au Mois de sensibilisation à l'isolement social de la Fondation, à l'adresse suivante <https://bit.ly/2S6wAF6>.

La passion de la planète

Sauver la planète,
un pas à la fois

par **Patricia Ogura**

La gérance de l'environnement est un pilier fondamental du programme de mobilisation de RTOERO.

Notre organisation encourage l'engagement à tous les niveaux – tant individuel que des ménages, tant des communautés que des régions, tant à l'échelle nationale que globale.

On peut facilement se sentir bouleversé par l'ampleur des problèmes : pollution de l'air, de la terre et des eaux; dommages causés par les émissions de CO₂, déchets de plastique et industriels; réchauffement climatique et destruction de la biodiversité. Malgré tout, étape par étape et avec détermination, nous pouvons tous faire une différence positive.

Harry (Skid) Crease (District 23 North York) est un écoactiviste de longue date et un défenseur de la conscience environnementale. Il estime que tous les premiers pas vers la prise de responsabilité environnementale sont importants, car ils stimulent mentalement une personne lorsqu'elle dit : « J'agis en conséquence. Je fais de mon mieux. » Tant les individus que les groupes qui essaient de faire partie de la solution en retirent de la satisfaction.

Au début, les actions peuvent sembler trop minimes pour avoir de l'importance, mais elles en ont, soutient M. Crease. Pensez aux tasses à café et aux bouteilles d'eau réutilisables. Aux lunches sans déchets. Aux inspections à domicile pour éliminer les produits toxiques. Aux achats de véhicules écoénergétiques. Au refus d'acheter des produits d'entreprises socialement irresponsables. À la réduction de sa consommation personnelle dans son ensemble. M. Crease croit que les personnes engagées dans la durabilité deviennent, avec le temps, des modèles pour leurs amis, leur famille et leur communauté. L'impulsion est créée. « Le fait de protéger la planète des abus incite les autres à faire de même », déclare-t-il.

La passion de M. Crease pour la planète ne connaît pas de bornes. Tout comme son dédain pour les personnes, les institutions, les gouvernements et les entreprises commerciales qui menacent l'environnement ou refusent de reconnaître les dommages qui ont été (et continuent d'être) causés. M. Crease fait constamment référence à l'éthique comme étant « la pierre angulaire de toute action ». Il s'inquiète du fait que, pendant des décennies, les écoles n'ont pas appris aux élèves à réfléchir à la consommation et à la politique en matière d'environnement.



« C'est une question d'amour et de respect. Il s'agit d'une relation, et on n'abuse pas ce que l'on aime et respecte »

—
Harry (Skid) Crease (District 23 North York)

« L'économie est toujours vainqueur. L'économie contrôle les politiciens. L'économie contrôle tout, fait remarquer M. Crease. Nous sommes du côté de ceux avec qui nous faisons des affaires. »

Cet environnementaliste se souvient de l'époque où l'éthique faisait partie intégrante de l'enseignement en classe. Le sujet donnait aux élèves l'occasion de discuter de questions environnementales et de leurs décisions comme consommateurs. M. Crease estime que l'éthique et la conscience environnementale favorisent un comportement responsable de la part des consommateurs et des électeurs, ce qui incite l'industrie et le gouvernement à mettre en pratique ce qu'ils prêchent.

Il fait remarquer que la vie en ville et le consumérisme affaiblissent notre lien avec la nature : « Nous avons tendance à ne pas nous soucier des choses que nous ne connaissons pas, ne comprenons pas et ne respectons pas », commente-t-il. Il s'inquiète du fait que nous ayons perdu notre sens collectif en ce qui concerne « la gérance des chasseurs-cueilleurs » et notre responsabilité envers la planète. « L'environnement et nous ne faisons qu'un », ajoute-t-il, avant de citer une phrase célèbre du personnage de dessin animé Pogo : « Nous avons vu l'ennemi, et c'est nous. »

La bonne nouvelle, c'est que les gens ont essentiellement envie et besoin de raviver leur amour de la nature. M. Crease décrit l'émerveillement de jeunes élèves lorsqu'ils découvrent les mystères de la photosynthèse ou le cycle de vie d'une grenouille dans une mare. L'admiration et l'émerveillement devant la nature s'effacent avec l'âge et parfois ne réapparaissent qu'à la retraite. M. Crease soutient que les humains peuvent conserver cette admiration et cet émerveillement tout au long de leur vie en se rappelant simplement leur relation et leur

codépendance avec la nature dans tous les aspects de leur bien-être.

M. Crease croit également en l'action concrète. Il suggère de commencer par reconnaître le problème, puis de l'étudier et d'intervenir. « Arrêtez d'acheter ce produit, de soutenir cette entreprise ou de voter pour ce politicien, et commencez à donner l'exemple d'une solution de remplacement plus durable, à proposer des solutions positives pour le changement et à incarner la différence. »

À titre d'organisation, RTOERO s'adresse à tous les niveaux de gouvernement et aux personnes d'influence pour encourager une politique et un comportement responsables en matière d'environnement. Vous pouvez amplifier ces efforts par votre intervention et celle de vos familles, de vos voisins et des membres de vos communautés. Informez tous les niveaux de gouvernement sur les politiques environnementales qui leur mériteront votre vote. Informez les entreprises de la façon dont vous dépensez et investissez votre argent. Faites connaître aux institutions d'enseignement l'éducation dont les enfants ont besoin pour devenir des penseurs critiques et des décideurs éthiques.

« C'est une question d'amour et de respect. Il s'agit d'une relation, et on n'abuse pas ce que l'on aime et respecte », conseille M. Crease, dont l'indignation face aux menaces environnementales n'est surpassée que par une appréciation sans mesure pour tout ce qui est naturel et par un profond souci quant à l'héritage que nous laisserons. « Nous voulons regarder nos enfants et nos élèves dans les yeux et leur dire honnêtement : "J'ai fait de mon mieux" », ajoute-t-il.

Pour en savoir plus sur le programme de mobilisation environnementale de RTOERO et sur la façon de contribuer à la gérance de l'environnement, visitez rtoero.ca/fr/voix-vibrantes. ☘

Bien manger après 50 ans

Notre corps change, nos besoins nutritifs aussi

par **Fran Berkoff, diététiste**



Vous songez à la retraite (ou êtes déjà retraité!) et examinez maintenant les formidables possibilités qui s'offrent à vous. Parions que vous avez déjà planifié votre avenir financier; mais avez-vous une stratégie pour votre santé et votre bien-être? C'est le temps de vous y mettre, et la nutrition devrait figurer en tête de liste.

La retraite signifie souvent l'abandon de la structure et de la routine quotidiennes. Après de nombreuses années à avoir déjeuné à la hâte et préparé un lunch pour le travail, vous constatez peut-être maintenant que vous sautez le déjeuner, dînez sur le pouce et grignotez durant la journée, des habitudes contraires à la définition même d'une saine alimentation.

S'engager à respecter les heures de repas peut aider à retrouver la structure et la routine désirées. Manger trois fois par jour, même à des heures légèrement différentes, est un bon début. Puisque vous avez maintenant le temps, faites vous une salade de thon pour le dîner, cuisinez des soupes consistantes, coupez des fruits à conserver au réfrigérateur ou préparez une croustade aux pommes

avec une garniture croustillante de flocons d'avoine. Et si vous vivez seul, pourquoi ne pas partager des repas avec la famille et les amis, en personne si vous le pouvez ou en ligne dans le cas contraire, car c'est la bonne conversation qui compte, n'est-ce pas?

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas inévitable de prendre du poids après 50 ans. Il est facile de perdre de vue tout ce que l'on mange pendant la journée. Tenez donc un « journal alimentaire » pendant quelques semaines, en indiquant ce que vous mangez, où et quand, pour savoir d'où proviennent les calories vides. Recherchez les occasions de substituer des aliments à d'autres plus sains, par exemple en consommant moins d'aliments transformés, frits ou gras, au profit d'aliments complets et naturels, comme les fruits et les légumes. Si limiter la taille des portions s'avère difficile, mangez dans des assiettes plus petites.

Contrôler votre poids contribue à réduire votre risque de développer un prédiabète. Cette condition survient lorsque vous devenez résistant à l'insuline (vos cellules ne peuvent

alors plus l'utiliser efficacement) ou que votre pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline pour maintenir votre glycémie dans la plage normale. Le surpoids est l'un des principaux facteurs de risque du prédiabète, et le fait d'accumuler des kilos excédentaires autour de la taille augmente les risques de développer une résistance à l'insuline. S'il n'est pas contrôlé, le prédiabète peut se transformer en diabète de type 2.

Augmenter votre niveau d'activité compte également et peut contribuer à prévenir ou à retarder le prédiabète et sa progression. Le magnésium joue aussi un rôle dans l'action de l'insuline et l'apparition de la sensibilité. Il est donc important d'inclure dans son alimentation des aliments riches en magnésium, comme les noix, les graines, les haricots noirs, les lentilles, l'edamame, les légumes-feuilles et les céréales complètes.

Il est tout aussi important de préserver sa solidité osseuse pendant cette période de la vie. Faire de l'exercice et bien manger peut aider à minimiser la perte musculaire et à maintenir une ossature en bonne santé. Une consommation adéquate de calcium provenant de produits laitiers, de boissons végétales enrichies, de haricots noirs, de tofu, de saumon en conserve (avec les arêtes), de sardines et de légumes verts, associée à une source de vitamine D qui favorise l'absorption du calcium, est essentielle à la bonne santé osseuse. La vitamine D est peu présente dans notre alimentation et la capacité de la peau à la fabriquer diminue après 50 ans. Suivez donc les conseils d'Ostéoporose Canada et prenez une dose de 800 à 2 000 unités internationales (UI) de vitamine D chaque jour.

Pendant que vous passez à cette nouvelle phase de votre vie, c'est le moment de demander à votre médecin de prévoir des analyses de sang annuelles pour contrôler votre glycémie et votre taux de vitamine D. Il est toujours bon de savoir où l'on en est. ☘

20
22

Pocket Planner
Agenda de poche

Dès cet automne!

Surveillez votre boîte aux lettres!

L'Agenda de poche 2022 sera
envoyé à tous les membres par
la poste en septembre.



Aider la mémoire et l'apprentissage

Des suppléments pour la matière grise

par **Pauline Anderson**

Certains mises en garde s'imposent

lors de la recherche de suppléments alimentaires pour la santé du cerveau : les études sur le sujet sont généralement sommaires, la pureté des suppléments en vente libre est discutable et une bonne partie des bénéfiques pour la santé peut être éliminée par notre organisme. De plus, certains patients, y compris ceux qui prennent des médicaments, ne devraient pas consommer de suppléments de toute façon.

Cependant, de plus en plus d'études indiquent que les suppléments alimentaires jouent un rôle dans la santé du cerveau. Voici quelques-unes des données probantes les plus reconnues jusqu'ici : sachez qu'il ne s'agit pas des seules options — d'autres suppléments, comme les vitamines B, peuvent également favoriser le bien-être de notre cerveau.

Curcumine

Des études démontrent que les personnes qui consomment des mets au curry ont une prévalence plus faible de maladie d'Alzheimer, la forme la plus courante de démence. La curcumine, qui est la principale composante de la plante de curcuma, fait partie intégrante de nombreuses versions indiennes traditionnelles de ce plat.

Une étude récente sur les bienfaits de la curcumine pour le cerveau a été menée auprès de 40 sujets âgés de 51 à 84 ans qui ne présentaient aucun signe de déclin cognitif avancé. Les participants ont été répartis au hasard et ont reçu deux fois par jour pendant 18 mois soit un supplément de 90 milligrammes de curcumine, soit un placebo. Les chercheurs ont constaté que les sujets ayant reçu de la curcumine ont obtenu des résultats nettement supérieurs dans certains tests cognitifs, notamment dans ceux portant sur l'attention et la mémoire, et que leur humeur s'était améliorée.



PHOTO : BRUNA BRANCO

L'effet de la curcumine était « puissant », indique l'auteur de l'étude, le D^r Gary Small, un expert sur les façons de ralentir le vieillissement du cerveau. Le D^r Small est également chef du service de psychiatrie du Hackensack University Medical Center dans le New Jersey, et co-auteur de l'ouvrage *2 Weeks to A Younger Brain*. Le groupe traité et le groupe placebo ont commencé à montrer des différences dans les tests cognitifs dès le sixième mois de l'étude. « Je dirige des études depuis plusieurs décennies, et ce n'est pas souvent que j'obtiens des résultats aussi prometteurs », déclare le D^r Small.

La curcumine utilisée dans son étude était une formulation biodisponible appelée Theracurmin; elle passe effectivement dans le sang, contrairement à beaucoup de suppléments qui sont excrétés par les reins. Le D^r Small croit que la curcumine améliore les capacités du cerveau en réduisant l'inflammation, en inhibant l'accumulation des signes caractéristiques de la maladie d'Alzheimer (comme l'amyloïde et la protéine tau), et en agissant comme un antioxydant. « Si vous cherchez des mécanismes, elle remplit toutes les conditions », ajoute-t-il.

Vitamine D

Des données probantes établissent un lien entre un faible taux de vitamine D dans le sang et le déclin cognitif. Des études démontrent aussi que des niveaux optimaux de vitamine D peuvent avoir un effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer.

Dans une étude, des chercheurs chinois ont réparti au hasard 210 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade précoce. Les participants ont reçu soit 800 unités internationales (UI) de vitamine D, soit un placebo, tous les jours pendant 12 mois.

Les chercheurs ont constaté que le supplément de vitamine D améliorait diverses mesures de la fonction cognitive et qu'il avait un impact positif sur les biomarqueurs de la maladie d'Alzheimer, comme la bêta-amyloïde. Ils estiment que celle-ci peut protéger le cerveau en réduisant l'inflammation et en ayant un impact positif sur la croissance cellulaire, la fonction immunitaire et le métabolisme du glucose.



Acides gras oméga-3

Des recherches suggèrent qu'un supplément d'acides gras oméga-3 pourrait être en mesure de prévenir la démence, mais peut-être seulement dans certaines populations. Les personnes porteuses du gène APOE sont particulièrement vulnérables à la maladie d'Alzheimer si leur taux d'oméga-3 dans le sang chute sous un certain niveau. Les scientifiques se demandent donc si une supplémentation pourrait contribuer à réduire leur risque.

Les comprimés ne sont pas la seule façon d'obtenir davantage de ces acides gras importants. Consommer des aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras (saumon sauvage, maquereau, thon germon et sardines), peut également améliorer la santé du cerveau.

Flavanols de cacao

Les données probantes suggèrent que les flavanols, des nutriments riches en antioxydants présents dans les baies, le raisin, les pommes, le thé et le cacao, protègent du vieillissement cognitif. Mais pourquoi et comment? Ce n'était pas clair jusqu'à présent.

Une étude récente menée sur des hommes en bonne santé a démontré que la consommation d'une boisson riche en flavanols de cacao améliorerait les performances cognitives en stimulant les

niveaux d'oxygénation du cerveau. Cette augmentation semble se manifester par de meilleures performances dans des tâches cognitives plus complexes, mais pas dans celles plus faciles. On ignore cependant si ces améliorations seraient observées chez les adultes plus âgés et en moins bonne santé, et quelle serait la durée des avantages cérébrovasculaires ou cognitifs.

Extrait de café

Un extrait du fruit du caféier semble stimuler les fonctions cérébrales. Une étude a examiné l'impact de divers extraits alimentaires sur le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), une protéine essentielle à l'apprentissage, à la mémoire et aux processus de pensée supérieure. Des groupes de sujets sains à jeun ont consommé une dose unique de 100 milligrammes de chaque extrait. Alors que les extraits de café vert et de pépins de raisin ont fait augmenter les niveaux de BDNF dans le sang d'environ 31 pour cent peu après leur ingestion, le concentré du fruit de caféier les a accrus de 143 pour cent.

Neuriva, un produit qui comprend de l'extrait du fruit du caféier, contient également de la phosphatidylsérine. Selon le D^r Small, ce composé comprend un élément des membranes cellulaires du cerveau et peut améliorer la mémoire, l'apprentissage et la concentration. ☘

Six samedis et un dimanche

Comment une femme s'est réinventée à la retraite

par **Ylva Van Buuren**





Cinq ans avant de prendre sa retraite, Linda Kittmer a vu sa vie bouleversée après une chute dans un escalier mouillé.

C'était en 2010, et Linda (District 39 Peel) avait à l'époque 49 ans. Elle enseignait depuis 24 ans, d'abord à l'école élémentaire puis dans des classes pour l'enfance en difficulté et d'anglais langue seconde. Cette épouse et mère de deux enfants aimait son travail, surtout auprès des jeunes aux prises avec des difficultés d'apprentissage.

Lors de sa chute, l'arrière de sa tête a violemment heurté les escaliers, provoquant une commotion cérébrale grave et un traumatisme crânien. Linda a dû faire face à une longue convalescence et elle est passée « de quelqu'un qui lisait constamment pour son travail et ses loisirs, à quelqu'un qui a dû réapprendre à faire beaucoup de choses, raconte-t-elle. Mon cerveau ne fonctionnait plus comme auparavant, et même aujourd'hui, 11 ans plus tard, certaines tâches sont plus difficiles à accomplir. »

Après plusieurs tentatives infructueuses pour retourner à l'enseignement, Linda a finalement pris une retraite anticipée. « J'ai vraiment dû faire le deuil de qui j'étais avant l'accident pour pouvoir enfin tourner la page, explique-t-elle. Mais je croyais aussi avoir encore beaucoup à donner, et qu'il me fallait trouver quelque chose à faire pour aider les autres. »

C'est peut-être lorsque le vieux Golden Retriever de la famille est venu se blottir contre elle que Linda a décidé de devenir mère d'accueil pour des chiens-guides en devenir. Elle avait déjà envisagé cette forme de bénévolat avant l'accident, mais maintenant, le moment était propice.

« Je connais plusieurs personnes qui ne pourraient pas vivre seules sans leurs chiens-guides. C'est seulement parce qu'elles ont un chien d'assistance qu'elles peuvent être en appartement et avoir cette autonomie », ajoute-t-elle.

En tant que mère d'accueil pour le programme de chiens-guides de la Fondation des Lions du Canada, Linda élève des chiots à partir de l'âge de sept semaines environ. Elle leur fournit un dressage de base qui comprend les commandes générales et la socialisation, tout en les exposant à autant d'expériences que possible. L'objectif est d'en faire des chiens polis, bien élevés et qui répondent bien au rappel.

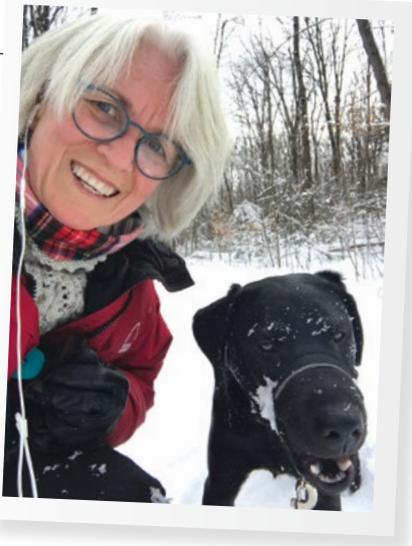
La Fondation des Lions obtient la plupart des chiots grâce à son programme d'élevage axé sur les chiens de races Labrador, caniches standard et, depuis quelques années, Golden Retrievers croisés avec des Labradors (« goldador »). Lorsque les chiens ont environ un an, ils sont prêts à recevoir un dressage formel par des professionnels qui leur enseignent les compétences spécifiques requises pour participer à des programmes de chiens d'assistance (notamment Vision Canine du Canada, Chiens d'assistance pour l'autisme et Chiens-Guides pour personnes épileptiques).

À ce jour, Linda a accueilli neuf chiots : trois sont devenus des chiens-guides d'assistance à l'audition (un a pris une retraite anticipée et fut adopté par la famille Kittmer), un est chien-guide pour une femme ayant des problèmes de mobilité, un est dans le programme de reproduction et un est chien-guide dans le programme Vision canine du Canada. Un autre est en formation au programme des chiens-guides tandis que les deux derniers ont une nouvelle vocation : l'un fut adopté par une famille ayant un enfant, et les Kittmer ont adopté l'autre qui souffrait d'une légère dysplasie de la hanche.

Linda s'est intégrée à la communauté des familles d'accueil et a participé (avant la COVID) à de nombreuses initiatives et activités de collecte de fonds. Elle a également été la gardienne de plus de 50 futurs chiens-guides pour des amis qui les accueillent également — pour quelques jours seulement et parfois jusqu'à six semaines.

« D'un point de vue purement égoïste, être famille d'accueil signifie que j'ai des

Linda en compagnie de Jessie.



chiots tout le temps », dit-elle. Mais Linda n'avait cependant pas prévu à quel point les chiots allaient lui faire du bien à elle aussi.

À la suite de sa chute et d'événements personnels antérieurs, Linda avait reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique. Elle avait beaucoup de difficultés à se trouver en présence d'autres personnes — le simple fait d'aller à l'épicerie pouvait s'avérer un déclencheur. « Être mère d'accueil m'a forcée à sortir et à rencontrer des gens, car les chiots doivent être socialisés et se familiariser avec les épiceries, les transports en commun, etc. Quand j'étais en compagnie des chiens, j'ai constaté que je n'étais pas aussi stressée et que je n'avais pas aussi souvent des crises d'angoisse. Le fait de leur accorder de l'attention m'a aidée », raconte-t-elle.

Même si Linda ne mène pas l'existence qu'elle s'était imaginée avant son accident, « j'ai une vie remplie et très agréable : je fais des randonnées quotidiennes de 10 kilomètres avec les chiens, j'ai des passe-temps que j'apprécie, notamment la courteline et les arts textiles, et nous aimons voyager [même si cela est en suspens pour le moment] ». Bessie et Packer, deux des neuf chiots qu'elle a accueillis, sont maintenant des animaux de compagnie dans des familles, car des problèmes de santé les ont empêchés de devenir chiens-guides.

Avant la COVID, les clients qui recevaient un chien d'assistance s'entraînaient avec leur animal dans une installation située à Oakville, en Ontario, pendant une période pouvant aller jusqu'à quatre semaines. Linda et les autres familles d'accueil étaient toujours invitées aux cérémonies de remise des diplômes, et tout le monde avait l'occasion de se rencontrer. « L'amour inconditionnel de tous ces chiots, en plus de la fierté que vous ressentez lorsqu'ils sont jumelés à un client — à qui leur travail assurera la sécurité et l'autonomie —, tout cela est incroyablement gratifiant », affirme-t-elle.

Et si vous vous posez la question : oui, c'est très émouvant pour Linda de voir partir les chiots devenus adultes. « Mais du même coup, ajoutez-elle, vous savez que ce sont des superhéros qui vont changer la vie de quelqu'un d'autre, et pas seulement la vôtre. »

METTRE LA RETRAITE À VOTRE SERVICE

La peur, l'anxiété et l'excitation sont toutes des émotions courantes qui surgissent lorsque les gens prennent leur retraite, affirme Mandy Wintink, coach de vie et directrice générale du Centre for Applied Neuroscience (knowyourbrain.ca). Tellement de changements surviennent, et « même si la planification financière est essentielle, il est important de penser à la façon de rester impliqué socialement, physiquement et mentalement », ajoute-t-elle.

« J'encourage mes clients à prendre une grande respiration et à explorer ce qu'ils veulent faire quand ils cesseront officiellement de travailler », suggère Jennifer Rovet, coach certifiée en planification de la retraite chez Retire Ready Canada (retirereadycanada.com).

Voici cinq façons de planifier vos meilleures années.

LA ROUTINE : Quand vous prenez votre retraite, votre horaire change complètement. Plus besoin d'être au travail à 8 h 30, et finies les préoccupations pressantes qui y sont liées. Les conseillers en retraite suggèrent de profiter de cette liberté pendant un certain temps : oubliez le réveil-matin et ne vous souciez pas de programmer votre journée. Mais éventuellement, vous aurez besoin d'une certaine structure — et de motivation. C'est alors que vous commencerez à ajouter des tâches, des activités physiques, des loisirs et des engagements à vos journées.

L'IDENTITÉ : Beaucoup de gens se définissent par leur carrière. À la retraite, cette identité disparaît, dit Mme Rovet. Pensez à ce que vous voulez faire après avoir accroché vos patins, et à la façon de vous réinventer. « Vous pouvez choisir quels pans de votre personnalité et de votre vie vous voulez conserver, et ceux que vous voulez laisser tomber », conseille-t-elle.

LES GENS : Le lieu de travail constitue souvent une part importante de la vie sociale d'une personne. Il est donc fréquent de se sentir un peu perdu à la retraite, explique Mme Wintink. Restez en contact avec vos collègues de travail, mais cherchez à créer de nouveaux réseaux sociaux. Devenez membre d'un club de tennis, impliquez-vous dans le centre communautaire local, suivez un cours ou planifiez simplement un rendez-vous hebdomadaire autour d'un café avec les amis ou la famille.

LA PASSION : De nombreuses personnes sont passionnées par leur travail. À la retraite, vous avez l'occasion de mettre cette passion au service d'une toute nouvelle activité. Mme Rovet suggère de créer une « liste de possibilités » et d'explorer les éléments qui suscitent une émotion en vous. Une autre stratégie : pensez à ce que vous aimiez faire quand vous étiez enfant — et refaites-le! Vous aimiez la musique? Suivez des cours de guitare! Vous étiez fasciné par les chevaux? Prenez des leçons d'équitation! Écriviez-vous dans un journal intime? Rédigez des histoires sur votre famille!

UN BUT : Certaines personnes retraitées s'ennuient de ne plus avoir l'impression d'avoir un but comme leur procurait le travail. Envisagez de faire du bénévolat ou de redonner à la communauté d'une façon ou d'une autre. Trouvez des organismes caritatifs ou autres qui reflètent vos valeurs, et réfléchissez à ce que vous aimeriez faire comme bénévole. Donner de votre temps? De l'expertise? De l'énergie? Des sites Web comme charityvillage.com affichent de nombreux postes de bénévoles. Trouver un but peut être aussi simple que de vous impliquer davantage dans la vie de vos enfants ou petits-enfants. À vous de faire des choix!

Des agents de changement

Faire bouger les choses à la retraite

par **Stuart Foxman** illustrations par **Darren Booth**

Lorsque Sandra Barbeau allume son ordinateur le matin, voici la maxime qui s'affiche à l'écran : « M'épanouir – pour moi et pour les autres. » Sandra a consacré beaucoup de temps à approfondir le sens de la retraite, et sa réflexion se résume en une simple phrase :

« C'est en commençant à travailler sur ma croissance personnelle et mes activités que je pourrai partager et avoir un impact sur les autres. »

Les gens découvrent souvent qu'une retraite digne de ce nom repose sur deux assises fondamentales. La première porte sur la transformation personnelle : relever des défis, comme apprendre de nouvelles habiletés ou profiter d'occasions imprévues, parce qu'un cerveau et un corps actifs favorisent la santé tant physique que mentale. La deuxième assise porte sur le changement personnel et social : se transformer pour favoriser le changement positif autour de soi. Dans une étude de Merrill Lynch et Age Wave menée auprès de personnes de 50 ans

et plus, 15 pour cent des répondants ont défini une retraite réussie par l'aisance financière. Les autres (85 pour cent) ont estimé que la générosité constituait une meilleure mesure de cette définition, que cela se traduise par faire du bénévolat, ou encore appuyer des causes ou donner de son temps et de son expérience.

Renaissance s'est entretenu avec quatre membres de RTOERO qui estiment que tourner son regard tant vers l'intérieur que vers l'extérieur contribue à une retraite heureuse, épanouissante et pleine de sens. Sandra Barbeau est devenue instructrice de conditionnement physique pour les aînés. Joy Forbes et Elena Petrich apportent la musique dans la vie des gens et participent à un effort pour améliorer le statut des femmes. Et Norma Collis a ouvert un gîte touristique tout en redonnant à sa communauté.

Nous vous présentons ces retraitées qui ont embrassé le changement. Voyez ce qui les motive et pourrait vous inspirer!



Norma Collis



Les hôtes à Holly Days arrivent... de toutes les façons!



Une idée folle : ouvrir un gîte

Lors d'un voyage de deux semaines dans le sud de l'Angleterre en 1982, Norma Collis (District 37 Oxford) et son mari, David, ont séjourné dans des gîtes touristiques dans divers villages et petites villes et adoré le concept. « Des hôtes bien informés, des discussions agréables autour d'une tasse de thé et un aperçu inoubliable de maisons typiquement britanniques font partie de nos meilleurs souvenirs », confie Norma.

Depuis ce jour, le couple a séjourné dans des gîtes touristiques lors de tous ses voyages. Cette expérience leur a permis de goûter à l'authenticité de la vie locale et, souvent, de profiter des recommandations des propriétaires pour des sites, des restaurants familiaux et des activités originales qui ne figurent pas dans les guides touristiques.

Ces expériences ont donné à Norma et David Collis un bon aperçu des exigences requises pour posséder un gîte touristique. À l'approche de la retraite, ils ont eu une idée folle : ouvrir leur propre gîte. Ils ont élaboré un plan d'affaires, cherché l'endroit idéal et, en l'an 2000, ils ont ouvert Holly Cottage dans le hameau de Woodford, à mi-chemin entre Owen Sound et Meaford, en Ontario. Le sentier Bruce se trouvait au bout de leur chemin, et le paysage bucolique environnant comprenait des pâturages, des zones humides et des chutes d'eau.

Norma a appris sur le tas. « C'était un nouveau casse-tête à résoudre », se rappelle-t-elle. L'excitation venait à la fois du travail et des invités qui franchissaient leur seuil. Chacun d'entre eux avait une histoire. Il y a eu cette femme qui faisait sonner les cloches de la tour de la Paix à Ottawa, l'équipe de production de l'émission de télévision *Canadian Idol*, ainsi que ce couple d'Irlandais qui suivait le chemin de fer clandestin (*l'Underground Railroad*) qui avait amené les esclaves noirs vers la liberté.

Et puis, il y avait ces précieux invités qui venaient revivre l'expérience. Norma et David ont vu leur vie évoluer au fil des visites répétées de clients. Certains couples sont venus pour une première fois en voiture sport décapotable, avec une unique petite valise. Quelques années plus tard, devenus parents, ils arrivaient maintenant dans une voiture familiale avec quelques valises de plus. À la visite suivante, c'est dans une minifourgonnette remplie d'enfants et de l'attirail indispensable qu'ils se présentaient.

Pour Norma, un gîte touristique était « un nouveau casse-tête à résoudre »

À quelques reprises, un fidèle client a avoué à Norma et à son mari qu'ils les considéraient comme des grands-parents honoraires. Pourquoi? Si vous comptiez à reculons depuis l'âge de l'un des enfants, « il était évident qu'il était né à la suite d'un séjour romantique à Holly Cottage », s'exclame Norma.

Le couple s'est engagé à contribuer à la communauté par le biais de son entreprise. Chaque année, ils ont offert un certain nombre de chambres pour des ventes aux enchères silencieuses au profit d'institutions et de causes, comme l'hôpital local et l'office de conservation du sentier Bruce. Norma s'est aussi impliquée dans la vie communautaire comme bénévole pour son église, la visite annuelle des maisons de Noël des Grands Frères et Grandes Sœurs de Grey Bruce, ainsi que pour le défilé du père Noël. « C'est satisfaisant même de contribuer seulement un peu », dit-elle.

Le travail de gestion du gîte Holly Cottage était physiquement exigeant, de sorte qu'après 16 ans le couple a vendu la propriété.

Norma a trouvé des similitudes entre son travail d'enseignante et celui de propriétaire de gîte touristique. « Dans les deux cas, il vous faut apprendre à fonctionner dans le chaos », explique-t-elle. Mais le fait de se lancer dans l'achat et la gestion d'un gîte touristique prospère a renforcé une précieuse leçon de vie qu'elle met toujours en pratique : « Accueillez la nouveauté à bras ouverts. »

Sandra Barbeau

Apprendre toute la vie

À sa retraite en 2014, l'école secondaire de Kapuskasing, en Ontario, a proposé à Sandra Barbeau (District 5 Cochrane, Temiskaming) un cadeau d'adieu de son choix. Elle décida d'avoir son premier tatouage : un verset de la Bible dans une boucle infinie, allant de son poignet et remontant le long de son avant-bras. Ce verset se lit ainsi, en partie : « Je peux toutes choses. »

Sandra vit selon cette devise. Elle rappelle que les enseignants prêchent toujours l'apprentissage tout au long de la vie à leurs élèves. Mais « il faut le mettre en pratique », déclare-t-elle.

Son attitude de fonceuse s'est manifestée l'année dernière. Sandra et son mari passent habituellement une bonne partie de l'année à Pharr, au Texas, une ville située dans la vallée du Rio Grande, juste au nord de la frontière mexicaine. En raison de la pandémie, ils sont restés à la maison et Sandra a cherché des activités pour combler ce vide.

Elle s'est rendue au centre communautaire local pour s'inscrire à un cours de mise en forme, mais a appris que l'instructeur de longue date avait pris sa retraite. Elle a donc spontanément proposé d'enseigner elle-même l'heure consacrée aux aînés.

Sandra avait-elle de l'expérience? « J'étais totalement incompétente! répond-elle en riant. J'ai laissé tomber l'éducation physique en 9^e année! » Sans se décourager, elle s'est lancée dans un cours accéléré de remise en forme, a fait des recherches en ligne sur les aînés et le conditionnement physique, a consulté des livres sur les étirements et l'anatomie, et s'est fait conseiller par un entraîneur personnel et un massothérapeute.

Aujourd'hui, en tant que bénévole, Sandra présente chaque semaine une séance d'entraînement d'une heure — cardio, souplesse et musculation — pour des personnes de 60 à 80 ans. Certaines séances se sont déroulées en présentiel, selon ce qui était permis, et d'autres sur Zoom.

Sandra applique ce qu'elle prêche en s'entraînant dans une salle installée dans son sous-sol. Elle n'avait pas soulevé d'haltères depuis 15 ans; maintenant, elle peut faire des développés-couchés avec des poids d'environ 32 kilos.

Prochaine étape : sa certification officielle comme instructrice de conditionnement physique. Lorsque ce sera acquis, Sandra songe à proposer des cours dans des centres de soins de longue durée et des maisons de retraite, également à titre bénévole. C'est une façon pour elle de redonner à la communauté.

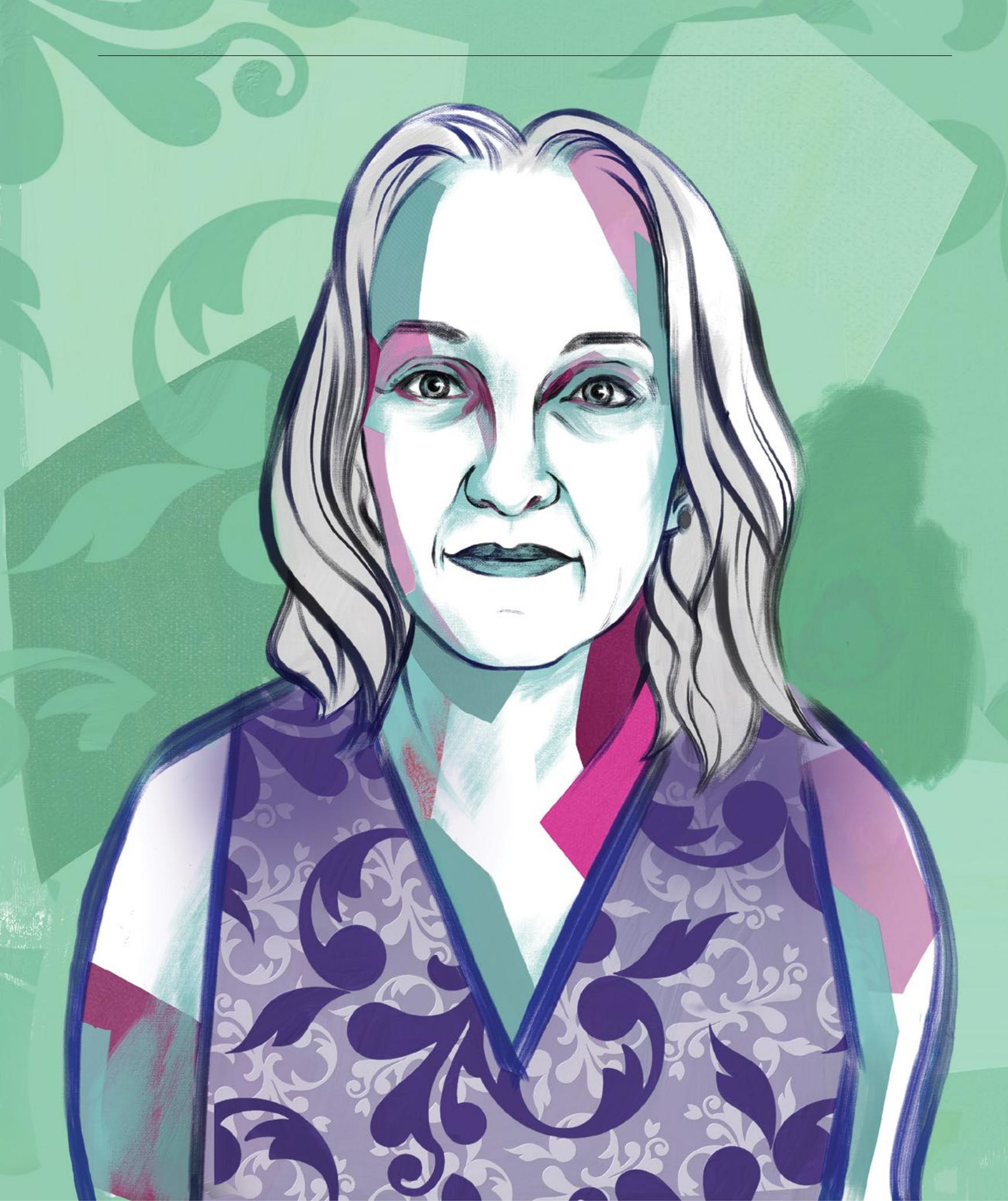
« Il y a la peur de l'échec, mais ça ne devrait pas vous arrêter, conseille-t-elle. Essayer quelque chose de nouveau donne confiance. Et cela vous encourage à aller plus loin et à essayer autre chose. »

Le cours de conditionnement physique a aussi donné envie à Sandra de s'adonner au culturisme. Sans blague. Toutes les idées valent la peine d'être examinées. « Sans objectif, on n'arrivera jamais nulle part », lance-t-elle.

Peu importe ce que l'avenir lui réserve, Sandra l'accueillera à bras ouverts. « Il faut s'y mettre pour empêcher l'esprit et le corps de décliner. »

« Essayer quelque chose de nouveau donne confiance. Et cela vous encourage à aller plus loin et à essayer autre chose. »

Sandra Barbeau





Joy Forbes et Elena Petrcich

Trouver un nouveau rythme

Joy Forbes (District 27 Ottawa-Carleton) croit au pouvoir de la musique. Elle a vu son effet sur les gens qui apprennent à jouer d'un instrument ou qui écoutent de la musique qui leur plaît. « Leurs visages s'illuminent », dit-elle.

Joy joue de la guitare et du piano. Au cours de sa carrière, elle a enseigné l'anglais, le français et la musique, en plus de mettre en scène de nombreuses comédies musicales. Aujourd'hui, elle dirige un groupe appelé Guitar Groovers et possède une entreprise en ligne appelée Groove with the Guitar, qui vend des vidéos de concerts et des leçons de guitare virtuelles.

Il y a une dizaine d'années, Joy a commencé à enseigner la guitare de façon informelle à dix amies qu'elle avait rencontrées lors de son implication dans la Fédération canadienne des femmes diplômées des universités (FCFDU). L'organisme soutient le financement de l'éducation, des bibliothèques et des arts créatifs, et se mobilise en faveur des droits de la personne pour les femmes et les filles.

« Six semaines plus tard, j'ai dit : "Nous allons organiser notre premier concert", se souvient-elle. Les autres ont paniqué, mais je savais que, sans cette échéance, elles ne pratiqueraient pas. Nous avons fait beaucoup de progrès depuis. »

Le groupe Guitar Groovers compte à l'heure actuelle 24 femmes. La moitié joue de la guitare, et toutes chantent. Au fil des ans, elles ont donné des concerts dans des résidences pour aînés, des établissements de soins de longue durée et lors d'événements communautaires.

Joy Forbes a lancé Groove with the Guitar (groovewiththeguitar.com) à l'été 2020 afin de rejoindre les gens par la musique pendant la pandémie. Elle en est la directrice artistique et s'est associée à Elena Petrcich, également membre du District 27 d'Ottawa-Carleton. Le mari de Joy travaille dans le secteur des logiciels et l'aide avec les exigences techniques; son fils, un concepteur de sites Web, lui donne des conseils sur les entreprises en ligne; enfin, un étudiant du secondaire procède au montage et au téléchargement des vidéos.

Elena Petrcich, également membre de la FCFDU, se cherchait une activité constructive pendant la pandémie. Elle avait joué de la guitare à l'adolescence, mais pas depuis. Ayant du temps libre en raison des fermetures liées à la COVID-19, elle s'est de nouveau intéressée à la musique. Un de ses fils avait apporté sa vieille guitare à l'université et l'avait perdue. Elena s'en est

« J'ai seulement arrêté de jouer de la guitare. J'avais toujours la musique en moi, et j'attendais qu'une occasion se présente. »

Elena Petrcich

acheté une autre, a déniché quelques livres d'accords et s'est inscrite à des cours sur Zoom avec Joy.

Même si Elena n'a pas joué depuis longtemps, « je n'ai jamais laissé tomber la musique, dit-elle. J'ai seulement arrêté de jouer de la guitare. J'avais toujours la musique en moi, et j'attendais qu'une occasion se présente. »

Elena et Joy sont devenues très proches. Elena avoue qu'en dépit des fortes callosités apparues sur sa main gauche, renouer avec une vieille passion a été formidable. Le duo a même organisé des concerts ensemble.

Lorsqu'elle n'est pas occupée par la musique, Joy enseigne aussi l'anglais langue seconde à des étudiants en Chine par l'intermédiaire d'une organisation en ligne appelée VIPKid. Ses élèves apprennent une langue, tandis qu'elle apprend une nouvelle façon d'enseigner.

Qu'il s'agisse de faire la classe aux enfants ou d'enseigner la guitare, de monter un groupe ou une entreprise, Joy affirme que la vie est pleine de changements qui peuvent apporter une joie inimaginable. « Il suffit de trouver ce qui vous passionne, conseille-t-elle. Quand c'est le cas, cela vous transforme. »



Leçons de vie₃ apprises à la retraite

Retraite épanouie : pas seulement
une question d'argent

par Alison LaMantia

Vous voulez profiter au maximum de votre retraite, n'est-ce pas? Être heureux, en santé et – sans être riche – vivre au moins confortablement, en ayant le temps de faire ce qui vous plaît et de pouvoir en profiter.

Mais entre prendre sa retraite (ou songer à la prendre) et réaliser ses projets, il y a loin de la coupe aux lèvres. Comment allez-vous réagir quand les obligations quotidiennes n'existeront plus? Quand les levers à la hâte, les dîners avec les collègues et la satisfaction du travail accompli deviendront chose du passé?

« Beaucoup de gens mettent l'accent sur l'aspect financier de la retraite », explique Cindy Brcko, une travailleuse sociale œuvrant avec une clientèle plus âgée. « Plusieurs de mes clients s'inquiètent pour leurs finances à la retraite, mais ils auraient dû mieux se préparer sur le plan émotionnel à ce changement important. » Dans les faits, réinventer votre vie (qui vous serez et ce que vous ferez) pourrait bien être l'aspect le plus important de votre programme à la retraite.

« N'essayez pas de compenser votre ancienne vie par un surcroît d'activités, conseille Linda Skeries (District 17 Simcoe County). Je n'avais pas réalisé à quel point cette trépidation accaparait ma vie et ma disponibilité, jusqu'à ce que la pandémie me cloue à la maison. »

Linda et son mari ont amorcé leur retraite en déménageant de Timmins, en Ontario, à Collingwood, plus au sud. L'effervescence de Linda est née de ses efforts délibérés pour tisser des liens dans sa nouvelle communauté.

« Lorsque vous êtes retraitée et que vous déménagez dans une nouvelle ville, il faut faire des efforts pour aller vers les autres et lier de nouvelles amitiés, dit-elle. Je savais que ce serait plus difficile. Il m'a fallu environ un an pour commencer à me faire des amis que je pouvais appeler pour une sortie impromptue. »



N'essayez pas de compenser votre ancienne vie par un surcroît d'activités, conseille Linda Skeries, ici en compagnie de sa fille Kristina.

Linda s'est fait des contacts en poursuivant l'une de ses passions de toujours : la musique. Elle s'est jointe à un groupe musical pour éventuellement en assurer la direction. Elle chante aussi dans des chorales, a commencé à faire du bénévolat et a adhéré au groupe social local PROBUS pour les retraités. Très vite, sa vie s'est mise à déborder d'activités.

Avec le recul, elle constate que c'était bien d'être aussi occupée à l'époque. Elle conseille cependant de bien réfléchir à ce que l'on veut faire, au type d'activités et au temps à y consacrer, puis de s'y tenir. « Autrement, toutes ces occupations peuvent finir par accaparer tout votre temps, comme ce fut le cas pour moi », avoue-t-elle.

« Vous êtes tellement programmé à suivre une routine de travail que tout ce nouveau temps libre semble étrange », témoigne Lise Gravelle (District 43 Nipissing). Elle conseille cependant de ne pas trop s'impliquer au cours de la première année. « Apprenez plutôt à vous détendre, à être spontané et à vous retrouver. »

Lise a pris sa retraite comme directrice d'école après avoir passé de nombreuses années dans le même établissement. « J'ai eu l'impression de perdre ma famille scolaire, explique-t-elle. Je me morfondais à la maison. Je faisais du vélo et de la moto, mais je me sentais perdue. Dans mon cas, ce fut une période d'ajustement très difficile. »

QUELQUES PAROLES DE SAGESSE DE MEMBRES DE RTOERO QUI SONT PASSÉS PAR LÀ

Appréciez le fait que votre temps vous appartient maintenant. Profitez des choses que vous pouvez faire. Vous avez mérité ce style de vie plus paisible.

– Diane Mausser
(District 27 Ottawa-Carleton)

Prenez de six mois à un an pour décider de ce que vous voulez faire. Ne foncez pas tête baissée dans la nouveauté – comme le bénévolat, les voyages, l'écriture ou les cours – avant d'avoir eu le temps de réfléchir.

– Pam Baker (District 50 Atlantic)

Ayez un plan. Faites ce que vous avez toujours voulu faire, sans jamais avoir eu le temps. Adoptez un nouveau passe-temps ou reprenez-en un ancien.

– Annette Lindsay
(District 8 London, Middlesex)



Lise Gravelle a appris toute seule à jouer du ukulélé.

Mais très vite, des opportunités ont commencé à surgir. Lise a d'abord découvert un groupe d'artisanat. « Je fais de la couture, du tricot, du crochet, alors je me suis dit que je pouvais me lancer. »

De nouvelles amies du groupe d'artisanat lui ont fait découvrir un atelier local de tissage. Lisa Gravelle avait toujours voulu essayer cette technique. Elle a donc acheté un métier à tisser portable et s'est inscrite à des cours. Elle s'est également jointe à un groupe local de Club Action 50+ pour jouer du ukulélé. (Elle avait appris toute seule en utilisant des tutoriels sur YouTube.) Avec l'arrivée de la pandémie, elle a continué à pratiquer ses loisirs et a pu s'inscrire à des programmes en ligne.

« C'est étonnant de découvrir autant de nouvelles possibilités dont on ne soupçonnait même pas l'existence, dit-elle. Ce n'est pas égoïste de se réserver cette première année juste pour soi. Après tout, c'est ce à quoi on aspirait. »

Au moment de la retraite, il n'est pas rare de se sentir un peu perdu. « Notre travail et les rôles que nous assumons font partie de notre identité, indique Mme Brcko. Mais quand tout cela prend fin, il n'est pas rare de se demander qui l'on est vraiment. J'encourage les personnes récemment retraitées à se donner du temps pour s'ajuster et s'adapter. Il est important que les gens soient patients et compatissants envers eux-mêmes. Un changement de vie majeur comme la retraite peut s'avérer déstabilisant, mais une fois la nouvelle routine établie, les choses se placent. »

« Votre travail ne définit pas entièrement qui vous êtes, indique Carla Matos (District 37 Oxford). Vous ne perdrez pas votre identité, mais vous allez plutôt l'élargir. La retraite offre des possibilités de découverte personnelle. »

Carla avait longuement réfléchi à sa retraite et elle se souvient d'avoir été appréhensive. « Même si différentes personnes vous disent que la retraite est formidable, c'est vraiment l'inconnu, explique-t-elle. Qui suis-je sans l'encadrement du travail? Une fois à la retraite, j'ai réalisé que je n'avais rien à craindre — et que c'est super. Il a été beaucoup plus facile de porter mon chapeau d'enseignante retraitée que je ne l'aurais cru. »

Mais d'abord, Carla a dû surmonter ses sentiments d'échec et d'inadaptation. La dernière année de sa longue et gratifiante carrière fut très stressante. De nombreux élèves dans la classe de Carla avaient besoin d'un soutien supplémentaire qui n'était pas disponible. « Mon incapacité à créer l'environnement d'apprentissage sécuritaire que je voulais pour mes élèves me causait chaque jour du stress, raconte-t-elle. J'ai d'abord dû faire face à ces sentiments. »

Carla a donc pris la décision de ne pas se définir par sa dernière année de travail. Elle s'est souvenue de ce qu'elle avait accompli pendant sa carrière, notamment en ayant créé des expériences formidables en classe et en ayant occupé divers rôles au sein du

QUAND DEMANDER PLUS DE SOUTIEN

La travailleuse sociale Cindy Brcko explique que les sentiments éprouvés pendant la période de transition vers la retraite peuvent aller de l'excitation au soulagement, en passant par la tristesse et l'angoisse, qui sont toutes des réactions normales.

Il n'existe pas de mauvais moment pour consulter un thérapeute. Mais lorsque les sentiments négatifs interfèrent avec la vie quotidienne et persistent pendant deux semaines ou plus, il est particulièrement important de demander de l'aide.

Les services d'un travailleur social et d'un psychologue sont remboursés par le régime Frais médicaux complémentaires de RTOERO. Demandez à votre médecin de famille de vous recommander quelqu'un, ou cherchez en ligne une personne qui travaille avec des aînés. Vous n'avez pas à limiter votre recherche à votre région : bien que son bureau soit à Toronto, Mme Brcko travaille en ligne avec des clients de partout en Ontario depuis le début de la pandémie. Vous pouvez en apprendre davantage sur sa pratique à abctransitions.ca.

QUELQUES PAROLES DE SAGESSE DE MEMBRES DE RTOERO QUI SONT PASSÉS PAR LÀ (SUITE)

Prenez le temps de trouver votre rythme et d'établir une nouvelle routine. Sortez, passez du temps dans la nature et investissez dans les soins personnels, comme le yoga ou la méditation. – *Karen Armstrong (District 29 Lanark)*

Assurez-vous d'être vraiment prêt à prendre votre retraite. Autrement, vous pourriez regretter d'avoir raté deux ou trois années supplémentaires de travail productif et gratifiant. – *Duane McDonald (District 16 City of Toronto)*

Trouvez une activité bénévole gratifiante pour vous et les autres, surtout si vous décidez de déménager et devez nouer de nouvelles amitiés. – *Marg Gillies (District 1 Rainy River)*

4

Carla Matos a constaté que la retraite offre des occasions de découverte personnelle.



conseil scolaire central pour lequel elle avait donné des cours et rédigé des articles. Elle a également lu les livres de Brené Brown, une chercheuse sur la vulnérabilité et la honte, et de Kristin Neff, spécialiste de l'autocompassion. La propre fille de Carla, Carly-Ann, travailleuse sociale, lui a suggéré des ressources et l'a également épaulée pour la rassurer quant à la retraite.

Carla a appris qu'elle *pouvait* faire les choses qu'elle a toujours voulu faire. « Je suis meilleure à prendre le temps de pratiquer la pleine conscience et à prendre soin de ma santé physique et mentale, confie-t-elle. Je m'assure de faire mes 30 minutes d'exercice chaque jour. C'est acceptable que je devienne maintenant ma priorité numéro un. Ça a vraiment été une très grande découverte pour moi. »

Le comment et le pourquoi de votre retraite peuvent avoir un impact sur votre expérience, estime Mme Brcko. Si vous venez de quitter le monde du travail, la pandémie peut avoir créé un sentiment de perte ambiguë, ou une perte dont vous n'avez pas pu faire le deuil. « Normalement, il y aurait eu un repas d'adieu ou une petite fête, poursuit-elle. Mais maintenant, c'est juste, "Au revoir". Il est difficile de ne pas définir toute sa carrière en fonction de cette dernière expérience. »

Que vous preniez votre retraite selon vos propres termes ou non peut aussi influencer vos émotions. Il arrive que les gens acceptent mal l'idée de devoir quitter leur emploi pour assumer des tâches de proche aidant. Ou encore, ils peuvent être poussés vers la porte, avec toute la frustration et la colère que cela entraîne.

Mme Brcko suggère de se concentrer sur les aspects positifs. « J'ai toujours cru que lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Chaque départ comporte aussi sa part de croissance. »

Peu importent les circonstances dans lesquelles elle survient, la retraite offre un point positif : plus de temps disponible. « J'ai du temps pour moi et pour respecter les priorités que j'ai toujours voulu honorer, dit Carla. Et ça, c'est formidable. » ☺

La vie est courte. Si vous voyez une opportunité intéressante, saisissez-la.
– Jan Haskings-Winner
(District 24 Scarborough and East York)

Voyagez dans la région de vos origines. Trouvez-vous un passe-temps. Sortez et profitez de la nature.
– Carolyn Romanin (District 14 Niagara)

DES OUTILS POUR LE BIEN-ÊTRE

Fountain of Health, un organisme canadien à but non lucratif créé par le département de psychiatrie de l'Université Dalhousie, favorise le bien-être en utilisant les principes de la psychiatrie positive et de la thérapie cognitivo-comportementale. Le site Web de l'organisme (fountainofhealth.ca) et l'application gratuite Wellness App (wellnessapp.ca) offrent des informations fondées sur des données probantes concernant l'impact de nos perspectives et de notre mode de vie sur notre santé et notre bien-être, dans cinq domaines clés liés au vieillissement en santé : l'activité sociale, l'activité physique, la stimulation du cerveau, la prise en charge de la santé mentale et la pensée positive.

Trois étapes clés sont recommandées pour vous aider à profiter au maximum de votre retraite et peuvent être exécutées sur l'application Wellness.

1^{re} étape : Évaluez-vous. Réfléchissez à votre attitude, à vos valeurs et à votre mode de vie actuels dans les domaines clés d'un vieillissement en santé (social, physique, cognitif, mental et perspectives).

2^e étape : Déterminez votre ou vos objectif(s). Ciblez un ou plusieurs objectifs à court ou à long terme, ainsi que des avantages et des obstacles éventuels à la réussite. Assurez-vous qu'il s'agit d'objectifs SMART – spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels – pour favoriser votre réussite.

3^e étape : Suivez vos progrès. Créez un réseau de soutien et trouvez les façons de suivre vos progrès. Vous pouvez utiliser l'application Fountain of Health pour vous aider à créer un plan, que vous songiez à la retraite ou que vous y soyez déjà.

Apprenez-en plus sur l'approche Fountain of Health

La D^{re} Keri-Leigh Cassidy, fondatrice de Fountain of Health, participera à un prochain webinaire Voix vibrantes de RTOERO (en anglais seulement) : *Paths to Wellness for Older Persons: Mind, Body, Spirit* (Les voies du bien-être pour les aînés : le corps, l'âme et l'esprit) - le 3 nov. 2021. Pour infos et inscription : voixvibrantes.ca.

PLANIFIEZ UN AVENIR RÉJOUISSANT

Téléchargez le livre électronique de RTOERO sur la planification sociale, un guide complet sur la façon de préparer une retraite sur mesure. Il est disponible à la page des Ressources du site Web de RTOERO, rtoero.ca/fr/ressources.

À la santé des vignobles canadiens

Ces régions viticoles sont en voie de devenir célèbres. Partez à leur découverte!

par **Doug Wallace**

La tournée de ces domaines viticoles est gage d'air frais de la campagne, de paysages inoubliables, d'hospitalité chaleureuse et de quelques bons verres de vins canadiens à déguster. Partez à leur découverte, en route pour de belles expériences. Vous serez étonnés de vos trouvailles!

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Vallée de la Similkameen

Le passé agricole de la région a fait place à une industrie viticole très intrigante et de classe mondiale. Situées à environ 40 minutes de route au sud de Penticton, les rives fertiles de la rivière Similkameen vous proposent 17 domaines viticoles. Les étés chauds et venteux de cette région favorisent la production de raisins pleins de caractère, dont beaucoup sont exportés vers d'autres régions viticoles. Prenez (au moins) une fin de semaine pour découvrir et déguster tout l'attrait qu'offrent les petites villes de Keremeos et Cawston en tout temps de l'année. Vous trouverez aussi des cidres et des vinaigres de vin à goûter, ainsi que des aliments fins; après tout, la vallée est considérée comme la capitale biologique du Canada.

Cépages : Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Syrah, Pinot Noir

Des domaines à découvrir : Robin Ridge Winery, Hugging Tree Winery, Vanessa Vineyard

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Vallée du Fraser

Dans le sud-ouest de la Colombie-Britannique, le fleuve Fraser serpente à travers certaines des terres agricoles les plus fertiles de la province. Il n'est donc pas étonnant que la région viticole de la vallée du Fraser soit destinée au succès. Parsemée de domaines viticoles qui s'étendent de Vancouver à Chilliwack, près des contreforts de la chaîne Côtière, la région abrite des dizaines de secrets bien gardés, qui produisent des vins de table artisanaux, frais et fruités. Étant situés à proximité de nombreuses villes — dont Delta, Richmond, New Westminster, Langley et Vancouver — ces domaines constituent une excursion facile d'une journée, peu importe la période de l'année. Mais ce n'est pas tout : la région offre également d'excellentes tables où se régaler.

Cépages : Pinot Gris, Siegerrebe, Bacchus, Pinot Noir

Des domaines à découvrir : Angel Estate Winery, Paradise Ranch Wines, Backyard Vineyards



Rappel sur la COVID-19

Au moment de mettre sous presse, nous sommes toujours en pleine pandémie de COVID-19. Si nous ne sommes pas encore en mesure de voyager au moment où vous lisez ceci, reportez la découverte de ces circuits viticoles à travers le pays.



PHOTO : GRACIEUSITÉ DE SIMIL KAMEEN CORCELLETTES ESTATE WINERY WINEBC

NOUVELLE-ÉCOSSE

Le Bassin des Mines

Une excellente excursion consiste à visiter les petits domaines viticoles qui parsèment les collines et les vallées entourant le bassin des Minas dans la pittoresque vallée de l'Annapolis. Située au nord-est d'Halifax, c'est la région des chalets, et la variété des activités à faire en plus de la dégustation des vins vous tiendra occupé pour toute une fin de semaine. La région comptant plus d'une douzaine de domaines, souvent familiaux, les routes du bassin sont bien fréquentées par les visiteurs à la recherche de patios et d'endroits pour pique-niquer en bordure de vignobles, de celliers frais de dégustation et de nouvelles étiquettes pour remplir la cave à vin à la maison. En raison de nombreux microclimats et de techniques uniques mises au point par des vignerons innovants propriétaires de petits vignobles, on y retrouve une multitude de bouteilles intéressantes à déguster.

Cépages : Riesling, Seyval Blanc, L'Acadie Blanc, Gamay

Des domaines à découvrir : Mercator Vineyards, Domaine de Grand Pré, Blomidon Estate Winery



PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE TOURISM NOVA SCOTIA /ACORN ART PHOTOGRAPHY;
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE DAPHNE CARON.





PHOTO DU HAUT : GRACIEUSÉTÉ DE TOURISME CANTONS DE L'EST;
PHOTO DU BAS : GRACIEUSÉTÉ DE VIGNOBLE DE L'ORPAILLEUR/DOMINIQUE LAFOND.

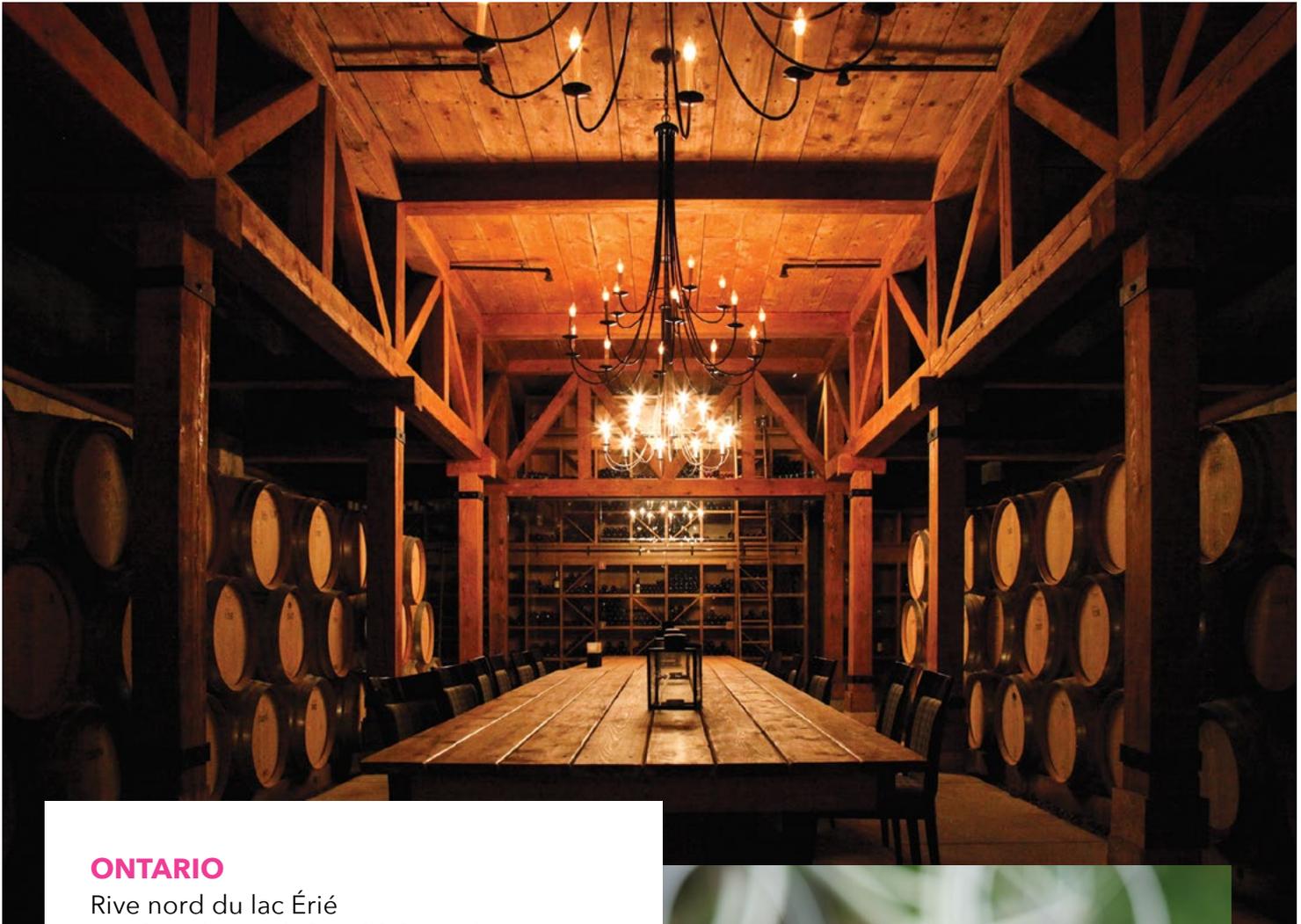
QUÉBEC

Brome-Missisquoi

La région de Brome-Missisquoi, nichée dans l'Estrie au sud du fleuve Saint-Laurent, abrite plus de 20 domaines viticoles produisant plus de la moitié des vins du Québec, et comprend deux des plus anciens vignobles de la province. La route des vins offre ici près de 150 kilomètres de paysages exceptionnels et plus de 20 restaurants, sans oublier des itinéraires pour les cyclistes. Cette viticulture en climat froid permet d'obtenir des goûts très intéressants, et les nombreux délices produits par les artisans régionaux s'ajouteront à votre panier de pique-nique. Rencontrez les familles qui font toute la production elles-mêmes, jasez avec les viticulteurs et écoutez des anecdotes aussi uniques que le terroir lui-même.

Cépages : Maréchal Foch, Seyval Blanc, Gewürztraminer, Vidal

Des domaines à découvrir : Domaine des Côtes d'Ardoise, Le Vignoble du Ruisseau, Vignoble de l'Orpailleur



ONTARIO

Rive nord du lac Érié

Tous les goûts exquis du sud de l'Ontario se retrouvent sur la rive nord du lac Érié, qui bénéficie d'une saison de croissance étendue et d'une longue durée d'ensoleillement. Également reconnue pour sa culture maraîchère, la rive nord du lac Érié produit du vin depuis les années 1860. La plupart de sa douzaine de domaines viticoles est entourée d'eau, nichée sur des pentes douces et balayée par des vents du sud-ouest, des conditions qui favorisent la richesse de caractère et l'acidité équilibrée de ses vins. À quelques heures seulement de Toronto et de Hamilton, cette tournée des vignobles en voiture s'avère fort agréable.

Cépages : Riesling, Vidal, Cabernet Franc, Merlot

Des domaines à découvrir : Cooper's Hawk Vineyards, North 42 Degrees Estate Winery, Pelee Island Winery, Sprucewood Shores Winery



ONTARIO**Comté de Prince Edward**

En réalité, le comté est une île située sur la rive nord du lac Ontario, à environ trois heures de route à l'est de Toronto. Ici, en raison des sols calcaires, des brises modérées et des étés chauds, les vignes profondes donnent des vins semblables à ceux produits en Bourgogne, en France. La plupart des 40 domaines viticoles sont proches du lac. Picton, la principale municipalité du comté, ainsi que les deux centres périphériques de Wellington et Bloomfield, sont connus pour leurs motels sympathiques, leurs petits hôtels et leurs gîtes touristiques, ainsi que pour leur abondance de restaurants prisés. Les possibilités de dégustation et de visite en vélo ou en voiture sont nombreuses, tout comme les délices artisanaux du coin à rapporter chez soi.

Cépages : Chardonnay, Riesling, Pinot Noir, Cabernet Franc

Des domaines à découvrir : Closson Chase Winery, Rosehall Run Winery, Sandbanks Estate Winery, Long Dog Vineyard & Winery

voyages **merit**

...faites-en l'expérience

RATTRAPEZ LE TEMPS PERDU

AVEC LES LONGS SÉJOURS ORGANISÉS PAR VOYAGES MERIT

28
nuits

MONTE SANTO RESORT ★★★★★
CARVOEIRO, ALGARVE, PORTUGAL

22 FÉV. 2022 – 23 MAR. 2022:

À PARTIR DE **4,079 \$** p.p.*

PORTION TERRESTRE SEULEMENT À PARTIR DE **2,800 \$** p.p.*

21
nuits

BLUBAY SUITES ★★★
SLIEMA, MALTA

6 – 28 MAR. 2022:

À PARTIR DE **3,199 \$** p.p.*

PORTION TERRESTRE SEULEMENT À PARTIR DE **1,800 \$** p.p.*

LES MEMBRES DE
ERO BÉNÉFICIENT
D'UN **RABAIS DE**
5% !

* Les prix sont par personne, occ. double, avec des vols à partir de Toronto sur notre allocation de groupe. Renseignez-vous pour connaître les prix en occupation simple et les réductions en occupation triple. NON INCLUS: Frais de service de Voyages Merit, repas, assurance voyage, tous les autres items non mentionnés. Veuillez noter qu'en raison des taux de change et des promotions temporaires, les prix peuvent augmenter ou diminuer à tout moment. Pour connaître toutes les modalités et conditions et les prix actuels, consultez votre conseiller en voyages Merit. ☎️ ON-4499356 | BC-34799 | QC-703011 | 5343 rue Dundas ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, Qc, Canada H3H 2K5 © Merit Travel est une marque déposée de H.I.S. – Groupe Voyage Merit (Québec) Inc. Tous droits réservés.

Contactez 1-877-872-3826 ou visitez MeritTravel.com/RTO

Un travail d'appoint à la retraite?

Le retraité-travailleur : une nouvelle espèce de retraité

par **Lesley-Anne Scorgie**



À la retraite, un travail d'appoint peut permettre une rentrée d'argent utile pour payer les dépenses fixes et variables. Tout aussi important, c'est une bonne façon de contribuer à sa santé mentale et de socialiser.

Cependant, lorsque ce travail à temps partiel vous fait perdre de l'argent, il peut contribuer à un stress inutile dans votre vie. Voici quelques conseils qui vous aideront à rentabiliser vos activités.

Avant de mettre sur pied votre « petite affaire », n'oubliez pas de vérifier auprès de votre régime si le travail à la retraite aura un impact sur votre pension.

Le travail d'appoint n'est pas réservé aux entrepreneurs

En théorie, toute source secondaire de revenus peut être considérée comme un travail d'appoint : faire du tutorat à temps partiel pour un entrepreneur en éducation, s'occuper des fleurs dans votre jardinerie locale ou aider une petite entreprise à planifier sa logistique, tout cela entre en ligne de compte. Si vous choisissez de travailler pour quelqu'un d'autre, soyez clair sur le temps que vous désirez y consacrer (y compris les moments de la journée où vous êtes disponible) et déterminez le salaire horaire que vous percevrez, ainsi que le temps libre dont vous bénéficierez. Trouver un équilibre adéquat entre profiter de sa retraite et travailler à temps partiel est une affaire personnelle. Si votre situation financière l'exige, un travail à temps plein pourrait même vous convenir.

Vous avez une idée géniale pour un produit ou un service? Sachez la vendre!

Lancer sa propre affaire est beaucoup plus difficile que de travailler pour quelqu'un d'autre. Mais si vous avez trouvé une solution à un besoin urgent, le moment est venu de concrétiser votre concept.

Quand j'enseigne à mes étudiants comment créer une « petite affaire » payante, j'utilise un cadre en six étapes pour déterminer si une idée est vraiment rentable. Si la réponse est positive, ils devraient se lancer dans l'entreprise. Mais si c'est non, ils devraient passer à autre chose.

Consignez vos réponses à ces six questions. Vous verrez qu'elles s'intègrent parfaitement dans un plan d'affaires de base.



1. Que vendez-vous et pourquoi est-ce unique? (Décrivez et ajoutez des images.)

Vous ne voulez pas que votre produit ou service soit une imitation de quelque chose qui existe déjà. Il doit être différent pour se démarquer, alors qu'est-ce qui le rend si « spécial »?

2. Quel problème majeur votre produit ou service résout-il et comment? (Les entreprises rentables résolvent des problèmes réels.)

Les meilleures entreprises ne sont pas celles ayant les solutions les plus sophistiquées. Ce sont celles qui résolvent les problèmes épineux, alors examinez d'abord cette facette de la situation.

3. À qui vendez-vous? (Trouvez des statistiques qui décrivent les caractéristiques démographiques et le comportement d'achat des clients.)

C'est ce qu'on appelle une analyse de marché. C'est l'étape où vous allez examiner les recherches et les données pour déterminer qui sont vos clients idéaux, combien ils sont et où ils font leurs achats. Vous connaîtrez mieux ainsi la meilleure façon de les rejoindre, comme par les médias sociaux ou par des

recommandations de bouche-à-oreille. Statistique Canada est le meilleur endroit pour trouver ces informations — il suffit de chercher un peu. Vous devez consacrer beaucoup de temps à la recherche de rapports d'études de marché; commencez par regarder sur Google ce qui a été publié récemment.

4. Comment savez-vous que votre produit ou service est recherché par votre clientèle cible?

La meilleure façon est d'en discuter avec 10 à 20 personnes de votre groupe démographique cible. Ces entretiens visent à comprendre le problème que vous comptez résoudre et à voir si les personnes interrogées trouvent que votre solution est valable. Si votre idée d'affaires ne séduit pas votre groupe démographique, vous devrez recommencer à zéro.

5. Comment allez-vous établir le prix de votre offre?

En examinant la concurrence, vous pourrez déterminer un prix qui conviendra à vos clients. Recherchez les tarifs de la concurrence ainsi que la valeur offerte. Par exemple, si vous envisagez de devenir un coach de vie qui aide les nouveaux retraités à transitionner après leur carrière active,

visitez les sites Web d'autres coachs de vie reconnus dans votre région afin d'établir une grille d'honoraires compétitive.

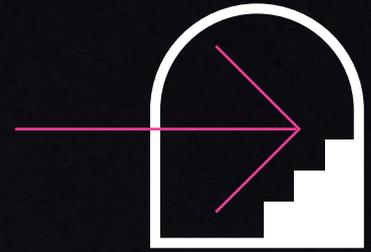
6. Quelles sont vos prévisions triennales de revenus et de dépenses?

Multipliez votre prix par vos prévisions de ventes par année au cours de vos trois premières années d'activité. Soustrayez ensuite vos coûts annuels (obtenez de vrais devis pour ne pas les sous-estimer). Essayez de tout comptabiliser, y compris le lancement et la gestion de votre site Web, les frais juridiques, les frais de téléphone portable et d'Internet, les salaires du personnel si vous devez en embaucher, le loyer des bureaux, l'impression, les assurances, le marketing, etc. Votre bénéfice net est votre revenu duquel vous déduirez tous ces coûts.

Attention si votre bénéfice net est négatif — cela signifie que votre « petite affaire » va perdre de l'argent. Revenez en arrière et modifiez votre idée jusqu'à ce que le profil soit rentable.

Prêt à vous lancer? Mes deux principaux conseils sont de faire quelque chose qui vous procure de la satisfaction et aussi de vous assurer que votre entreprise est rentable. En fait, j'ai un troisième conseil : faites quelque chose qui vous rendra heureux! 🍀

Romans policiers



En plein cœur, par Louise Penny (Flammarion)

Three Pines, dans les Cantons-de-l'Est, est un petit coin de paradis. Un matin, durant le week-end de l'Action de grâce, Jane Neal est trouvée morte dans les bois, le cœur transpercé. Le réveil est brutal pour cette communauté tranquille, car ce qui pourrait n'être qu'un bête accident de chasse laisse perplexe Armand Gamache, l'inspecteur-chef de la Sûreté du Québec dépêché sur les lieux. Ce roman nous entraîne dans une histoire captivante.

Sa parole contre la mienne, par Christine Brouillet (Druide)

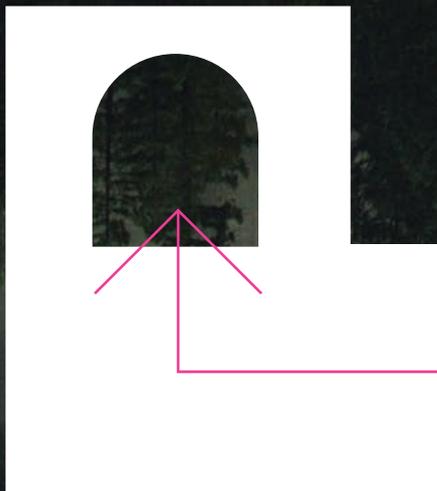
Myriam est une jeune journaliste assoiffée de justice. Déterminée à révéler au grand jour les agressions sexuelles commises par un animateur vedette dont a été victime l'une de ses amies, elle se lance à la recherche d'autres femmes ayant subi le même sort. Mais en s'intéressant d'un peu trop près au passé et à l'entourage de cet homme, elle découvre de terribles vérités qui la plongent au cœur d'une enquête d'une ampleur inimaginable - jeux de pouvoir, liens inavouables, trahisons, abus et meurtres.

L'Hypnotiseur, par Lars Kepler (Acte Sud)

Parce qu'une liste de bons polars est incomplète si elle ne comprend pas au moins un titre des pays nordiques, en voici un de Suède, écrit par 2 écrivains sous le pseudo de Lars Kepler. Les auteurs nous plongent dans deux univers, d'abord celui d'une enquête de police qui tente de lever le voile sur un meurtre familial, et ensuite celui de la psychologie et de l'hypnose. Un suspense haletant à la maîtrise impeccable.

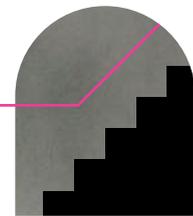
Un moine trop bavard, par Claude Forand (Éditions David)

À Chesterville au Québec, la petite communauté du monastère du Précieux-Sang est secouée par un meurtre ignoble : le Frère Adrien est retrouvé mort dans la grange, un crucifix enfoncé dans la gorge. Prix Trillium de l'Ontario en 2013.

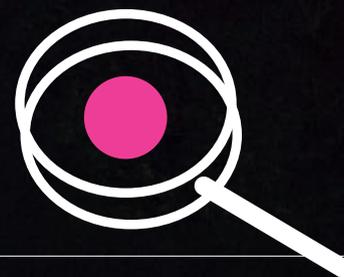


Incendie nocturne, par Michael Connelly (Calmann-Lévy)

L'inspecteur Harry Bosch a pris de la bouteille, entre prothèse du genou et canne. Heureusement, l'inspectrice Renée Ballard est là pour l'aider à élucider le vol d'un dossier par son propre mentor et à comprendre la raison de ce geste. Thompson a-t-il dérobé ce dossier pour tenter de résoudre l'affaire après son départ de la police, ou bien pour s'assurer que la vérité à propos d'un meurtre n'est jamais connue? Un bon polar à rebondissements.

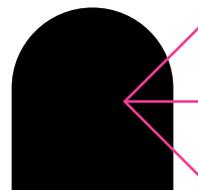


Vous aimez les romans policiers?
Voici notre sélection. Bonne lecture!



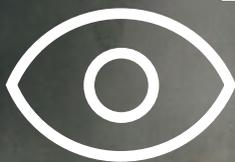
Délires mortels, par Kathy Reichs (Robert Laffont)

L'autrice Kathy Reichs s'est inspirée de sa profession d'anthropologue judiciaire pour écrire toute une série de livres fort populaires où Temperance Brennan, le personnage principal, occupe ces mêmes fonctions. Dans ce roman, poussée par un détective amateur, Tempe décide de suivre la piste d'une jeune fille disparue. Des légendes locales courent au sujet d'étranges phénomènes nocturnes et de cultes sataniques, mais Tempe ne se laisse pas impressionner et sa quête de vérité aura le dessus.



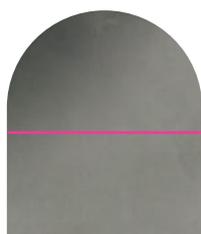
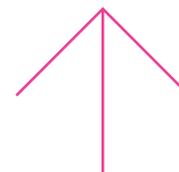
La trilogie berlinoise,

par Philip Kerr (Le Livre de poche)
Cette série de trois livres réunis sous le titre ci-dessus a pour toile de fond le IIIe Reich à son apogée et l'Allemagne de 1947 en ruines. Bernie Gunther, farouche ennemi des nazis, est contraint à démissionner de son poste de commissaire de la police berlinoise dès leur arrivée au pouvoir. Ses qualités d'enquêteur intéressent cependant les nazis qui l'obligent à travailler pour le régime. L'auteur écossais a écrit 14 livres sur Bernie Gunther, tous plus intéressants les uns que les autres.



Luca, par Franck Thilliez
(Fleuve Editions)

Un roman policier percutant qui traite de toute une gamme de sujets d'actualités : les manipulations génétiques, les mères porteuses, la procréation médicale assistée, l'intelligence artificielle, etc. Les policiers essaient de démêler une intrigue des plus glauques. Un roman noir, très noir, qui vous fera frissonner et vous interpellera, et que vous aurez beaucoup de mal à reposer.



Quand sort la recluse, par Fred Varga (Flammarion)

Fred Vargas, probablement l'autrice française de polars la plus connue, réussit un nouveau coup de maître. Arachnophobes s'abstenir! Car une recluse c'est une araignée, mais aussi une femme enfermée dans un petit édifice clos (reclusoir). Et les deux se retrouvent dans cette histoire extrêmement bien ficelée. Un polar qui se déguste lentement pour profiter, outre les intrigues, de la qualité de la langue et des dialogues décalés.

19 trucs et astuces super faciles

Conseils pratiques pour se simplifier la vie

par **Gwen Farrow**
(District 24 Scarborough and East York)



1

Pour un goût plus crémeux – et un apport en calcium – remplacez l'eau froide par du lait froid lorsque vous préparez une recette de gélatine.

2

Roulez les raisins secs dans la farine avant de les incorporer à une préparation de pâtisserie pour les empêcher de tomber au fond.

3

Lorsque vous faites fondre du chocolat au bain-marie, placez le chocolat sur du papier ciré à l'intérieur de la casserole. Vous n'aurez qu'à gratter le papier pour enlever le chocolat, et vous n'aurez pas autant de casseroles à laver.

4

Quand vous faites de la pâte à tarte, congelez des morceaux ou des bâtons de beurre et râpez-les dans le bol avec les ingrédients secs. Les petits morceaux décongèlent rapidement et se mélangent facilement.

5

Pour sauter l'étape du tamisage avec un sac à gelée, faites de la gelée de raisin avec du jus acheté dans le commerce au lieu de fruits entiers. C'est délicieux!

6

Pour alléger en calories les tourtes aux fruits, garnissez le dessus d'une croûte de chapelure. Voici une recette de base : à l'aide d'une fourchette, écrasez ensemble 1 tasse (250 mL) de farine tout usage, 1/2 tasse (125 mL) de cassonade pressée et 1/2 tasse (125 mL) de beurre ferme ou de margarine, coupé en cubes, jusqu'à ce que le mélange soit friable. Vous pouvez congeler des quantités de cette préparation pour toujours en avoir sous la main.

7

À l'ordinateur, préparez une liste des endroits où vous séjournerez en vacances. Imprimez-la et mettez-en un exemplaire dans votre valise, portefeuille, sac à main, passeport, sac de plage, etc. Si vous perdez cet objet, vous aurez ainsi plus de chances qu'on vous le renvoie.

8

Quand vous faites des tartes aux fruits, saupoudrez le sucre sous les fruits plutôt que sur le dessus. Le jus va bouillir sur les fruits, mais pas sur la croûte.

9

À l'étranger, beaucoup d'établissements d'hébergement ne fournissent pas de débarbouillettes comme au Canada. Emportez quelques chiffons de nettoyage jetables. Ils sont petits, légers et suffisamment doux pour de nombreux usages. Ils sèchent pendant la nuit et peuvent être humidifiés et transportés dans un sac plastique refermable pour utilisation en cas d'urgence.

10

Pour éviter que votre meringue ne « respire », assurez-vous que la garniture de tarte est froide lorsque vous déposez la meringue dessus.

11

Si vous n'avez jamais fait de confiture à congeler, allez-y! C'est simple et le goût est vraiment frais. Les fabricants de pectine proposent d'excellentes recettes en ligne. Certains ont même une ligne d'assistance téléphonique si vous avez des questions. Vous trouverez aussi des recettes sans sucre ou à faible teneur en sucre. Si vous êtes diabétique ou suivez un régime alimentaire restreint, vous pouvez utiliser une pectine spéciale sans sucre ou peu sucrée.



12

Vous voulez un peu de citron sur votre plat? Gardez des citrons coupés en deux au congélateur. Pressez un peu de jus ou râpez un zeste selon vos besoins. Remettez les citrons au congélateur et profitez du reste plus tard.

13

Les amis et la famille aiment recevoir des cartes postales de vacances. Préparez des étiquettes d'adresse avant de partir et collez-les lorsque vous êtes prêt à envoyer vos cartes.

14

Pour faire sortir les dernières gouttes de ketchup ou d'autres sauces, enlevez le capuchon/couvercle et faites chauffer la bouteille de 10 à 15 secondes au micro-ondes.

15

Avant de préparer des œufs farcis, conservez les œufs dans leur boîte avec la partie la plus large vers le haut, ce qui permet aux jaunes de rester centrés dans les blancs.

16

Pour partir en vacances, emballez vos vêtements dans des sacs compressibles – ils vous laisseront de l'espace supplémentaire pour les achats faits en route.

17

Si vous n'êtes pas trop difficile et avez peu de place dans votre valise, emportez vos vieux sous-vêtements et vos vieilles chaussettes, portez-les, puis jetez-les à la fin de votre voyage.

18

Faire cuire au préalable un navet au micro-ondes facilite son épluchage : à l'aide d'une fourchette, percez l'extérieur à plusieurs endroits pour

laisser la vapeur s'échapper et empêcher le navet d'exploser. Enveloppez-le dans un essuie-tout pour absorber la cire sur la pelure pendant qu'elle se ramollit. Placez le navet enveloppé sur une assiette allant au micro-ondes et faites-le cuire pendant 10 à 15 minutes (la plus longue durée pour les variétés de navets plus grosses et plus denses). Sortez-le du four avec précaution – il sera chaud. L'enrobage cireux et résistant aura ramolli, vous permettant donc de couper facilement le navet.

19

Pour nettoyer une casserole brûlée, remplissez-la à moitié d'eau, ajoutez 1/4 de tasse (60 mL) de bicarbonate de soude et faites-la bouillir jusqu'à ce que les aliments brûlés flottent à la surface. Lavez comme à l'habitude. 🍷

Toute une vie pour l'amour des enfants!

Thérèse Gagnier est devenue enseignante pendant la guerre

par **Pauline Duquette-Newman**

Ainée d'une famille bilingue de dix-sept enfants, Thérèse Gagnier (District 27 Ottawa-Carleton) grandit pendant la Grande Dépression dans la ferme familiale à Hammond, dans l'Est ontarien. Ses parents sont peu fortunés, mais l'éducation est une valeur importante pour eux, et ils s'assurent que leur fille puisse terminer ses études secondaires chez les religieuses au couvent Notre-Dame-du-Sacré-Cœur (aussi connu comme le couvent de la rue Rideau) à Ottawa.

« Au début, je pleurais souvent, se souvient Thérèse. J'ai eu de la difficulté à m'adapter à cette nouvelle vie dans la grande ville, loin de ma famille. Je me sentais intimidée et un peu perdue. Dès la première visite de mes parents, j'ai voulu rentrer à la maison, mais ils m'ont rappelé les sacrifices qu'ils avaient faits pour m'envoyer au couvent, et que j'avais le choix : devenir maîtresse d'école ou ménagère dans des maisons privées. J'ai aussi compris que je devais gagner de l'argent pour payer les études de ma petite sœur. » Sept de ses frères et sœurs feront d'ailleurs eux aussi carrière dans l'enseignement plus tard.

Au fil des mois, Thérèse s'adapte peu à peu à sa nouvelle vie « en ville ». Le samedi, elle a la permission d'aller aider son père à vendre des produits de la ferme comme le poulet, le porc, le bœuf et les légumes au marché By d'Ottawa, l'un des plus anciens et des plus vastes marchés publics au pays. « Je me souviens de la visite du roi George VI et de la reine Elizabeth (mère) à Ottawa. C'était impressionnant et j'étais fascinée par toutes ces automobiles que je voyais. »

La Seconde Guerre mondiale éclate deux jours après l'arrivée de Thérèse chez les religieuses en 1939. « Elles nous protégeaient et nous n'étions pas vraiment au courant de ce qui se passait ailleurs dans le monde. » La jeune fille apprend les nouvelles à la radio lorsqu'elle retourne travailler à la ferme pendant l'été.

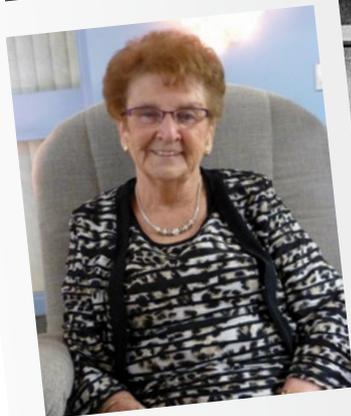


Photo du haut : Chapelle du Couvent Notre-Dame du Sacré-Cœur (appelé familièrement Couvent de la rue Rideau), préservée et déménagée au Musée des beaux-arts du Canada.

Photo du bas : Thérèse Gagnier.

« Vous vous rendez compte, je venais tout juste d'organiser mon horaire à l'endos d'un vieux calendrier parce que c'était le seul papier que j'avais. »

Thérèse Gagnier

« Nous étions un peu craintives, se souvient-elle. On ne savait pas à quoi s'attendre et nous avions peur qu'un membre de la famille soit forcé de s'enrôler dans l'armée en raison de la conscription. J'ai perdu un bon ami lors du raid sur Dieppe en 1942. » Elle se souvient de discussions au sujet des exemptions pour ceux qui travaillaient à la ferme ou dans les manufactures de munitions. Tout le monde contribuait à l'effort de guerre; même les filles ne pouvaient s'acheter qu'une seule paire de bas de nylon parce que cette matière synthétique servait à la fabrication de parachutes. Les familles recevaient des carnets contenant des coupons de rationnement pour acheter la nourriture. L'essence et les pneus étaient aussi rationnés, de sorte que les résidents d'Ottawa devaient compter sur les tramways pour aller travailler.

Malgré les appréhensions de ses premiers jours de couventine, Thérèse a toujours rêvé d'être enseignante, comme sa tante Gertrude. En 1941, elle entreprend ses études à l'École normale de l'Université d'Ottawa. Un an plus tard, alors âgée de 19 ans, elle devient l'enseignante d'une classe bilingue dans une école de rang à Bourget (à 50 kilomètres d'Ottawa).

À l'époque, se souvient Thérèse, les garçons et les filles entraient par des portes différentes. La jeune maîtresse d'école à peine sortie de l'adolescence enseigne toutes les matières dans les deux langues à ses 20 élèves de la 1^{re} à la 8^e année, certains presque aussi vieux qu'elle. Elle avoue même que « il y en a certains qui m'envoyaient des petits mots doux ».

Elle se souvient de la visite de l'inspecteur d'école, en début de cette première année scolaire : « Vous vous rendez compte, je venais tout juste d'organiser mon horaire à l'endos d'un vieux calendrier parce que c'était le seul papier que j'avais. » Les conditions de vie sont généralement difficiles. Par les grands froids d'hiver, elle regroupe les enfants autour du poêle à bois pour faire l'école. De cette période, elle dira : « J'en ai attaché des petites bottes et des foulards pour garder les enfants au chaud! »

De 1943 à 1947, Thérèse Gagnier enseigne à l'école de son enfance à Canaan, Ont., à 31 kilomètres à l'est

Le Canada entre en guerre, 1939

Le Canada déclare la guerre à l'Allemagne en septembre 1939.

La déclaration de guerre de la Grande-Bretagne n'a pas automatiquement engagé le Canada, comme cela avait été le cas en 1914. Mais on n'a jamais vraiment douté de la réponse du Canada : le gouvernement et la population soutenaient unanimement la Grande-Bretagne et la France. Après que le Parlement eut débattu de la question, le Canada déclara la guerre à l'Allemagne le 10 septembre. Le Premier ministre William Lyon Mackenzie King promit que seuls des volontaires serviraient outre-mer.

Le Canada n'était pas prêt à se lancer dans la guerre. L'armée régulière de 4 500 hommes, augmentée de 51 000 réservistes partiellement entraînés, ne possédait pratiquement aucun équipement moderne. L'aviation disposait de moins de 20 avions de combat modernes, et la marine d'à peine six destroyers – la plus petite classe de navires de guerre océaniques. C'était un début modeste.



Pendant la Deuxième Guerre mondiale, le 8 mars 1940, des membres de l'Aviation royale canadienne prennent le train à Ottawa pour aller combattre l'Allemagne nazie.

Canadian War Museum = Musée canadien de la guerre

d'Ottawa. Sa classe regroupe 53 élèves de la 1^{re} à la 8^e année et âgés de 6 à 14 ans. Ce sont des voisins, des frères et sœurs, des anglophones et des francophones.

« C'était un vrai zoo! », dit-elle.

« Les familles survivaient à peine à cette époque, se souvient Thérèse. Les gens étaient pauvres et les enfants n'avaient pas grand-chose à manger dans leurs boîtes à lunch. »

En 1946, Thérèse rencontre René, qui allait devenir son mari. Comme les femmes de cette époque, elle cesse alors d'enseigner pour s'occuper de sa famille. Sept ans plus tard, en pleine pénurie d'enseignants, on réussit à la convaincre de retourner enseigner à Bourget alors qu'un conseiller scolaire lui trouve une domestique pour s'occuper de sa maisonnée pendant qu'elle travaille.

En 1959, la famille déménage à Orléans, en Ontario, maintenant une banlieue d'Ottawa. Thérèse fait tout d'abord de la suppléance puis enseigne à temps plein jusqu'en 1984, terminant ainsi 30 années de service. Il va sans dire que son passage dans l'enseignement a marqué plusieurs générations. Son fils Pierre dit qu'elle était « aimée des enfants, douce et très attentionnée, tout en étant toujours aussi présente pour sa famille ».



En haut à gauche : Thérèse Gagnier avec sa classe de 2^e année en 1942. En haut à droite : lors de son départ à la retraite. En bas à droite : Mme Gagnier et sa classe lors d'une sortie scolaire.



Thérèse profite de sa retraite pour suivre des cours de danse, faire partie d'organisations comme l'Âge d'or, voyager à l'occasion et passer du temps au chalet familial. Mais surtout, comme le précise son fils, « Maman a consacré beaucoup de son temps au bénévolat, entre autres à la Résidence Saint-Louis d'Orléans où elle a fait du travail d'accompagnement ».

À la suite du décès de son mari, elle emménage à la maison de retraite Jardin Royal Garden d'Orléans où, de son balcon, elle peut apercevoir la rue St-Pierre qu'elle a parcourue pendant

de nombreuses années lorsqu'elle enseignait à l'école Préseault.

Les membres de sa grande famille élargie, dont ses huit enfants, lui rendent visite lorsqu'ils le peuvent. Elle jouit d'une excellente santé, ce qui nous permet non seulement de pouvoir encore compter sur sa présence attachante, mais aussi sur ses souvenirs précieux qui font déjà partie de la mémoire collective. 🌸

Ces commentaires ont été recueillis en avril 2021 lors d'entrevues téléphoniques avec Thérèse Gagnier et son fils Pierre, également membre de RTOERO.

La vie quotidienne au Canada pendant la guerre

La Loi sur les mesures de guerre invoquée en 1939 a permis à Ottawa de prendre toutes les mesures que le gouvernement jugeait nécessaires pour poursuivre la guerre avec succès. Le gouvernement fédéral contrôlait soigneusement la diffusion de l'information et, en 1941, imposa un contrôle strict des prix et des salaires. À partir de 1942, il rationna des biens de consommation tels que la viande, le sucre, le café, l'essence, le caoutchouc, et les tissus.

Des millions de Canadiens, en plus de ceux qui étaient dans l'armée ou travaillaient dans les industries de guerre ou l'agriculture, ont participé à l'effort de guerre « total ». Ils travaillaient bénévolement au sein d'organisations telles que la Croix-Rouge ou en participant à des campagnes de récupération, recueillant tout ce qu'ils pouvaient trouver, des morceaux de métal au papier journal. Pendant toute cette période, des millions de Canadiens, lisant les rapports officiels des pertes dans les journaux, s'inquiétaient quotidiennement du sort de leurs amis et parents outre-mer.

Canadian War Museum = Musée canadien de la guerre

La guerre arrive au Canada, 1942-1945

Des sous-marins allemands coulèrent plus de 100 navires dans les eaux côtières du Canada et de Terre-Neuve. En mai 1942, des U-boot allemands patrouillaient aux environs de Terre-Neuve et de la Nouvelle-Écosse. Ils avaient même pénétré dans le golfe du Saint-Laurent et dans le fleuve même, où ils avaient coulé plus de 20 navires marchands et navires de guerre, dont un à moins de 300 kilomètres de Québec. Ces pertes incitèrent Ottawa à fermer le golfe du Saint-Laurent à la navigation océanique. En 1944 et 1945, les sous-marins allemands revinrent et coulèrent des bâtiments de guerre canadiens juste au large du port de Halifax.

Quelques Allemands mirent pied au Canada. En 1942, des sous-marins allemands débarquèrent un agent en Gaspésie et un autre près de Saint John (Nouveau-Brunswick); ni l'un ni l'autre ne put agir. En 1943, un détachement débarqué d'un U-boot installa sur la côte du Labrador une station automatique de transmission de données météorologiques.

Canadian War Museum = Musée canadien de la guerre

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

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

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



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

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



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

1 855 616-6708

Johnson.ca/educateurs

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



**RTO
ERO**

JOHNSON
ASSURANCE
HABITATION · AUTO

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et auto sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance auto n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ni au Manitoba. Les assurances habitation et auto ne sont pas offertes au Nunavut. JI, RSA et UAC sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions et des frais ou restrictions supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. ⁴Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et auto souscrites auprès d'UCA ou de la RSA (au Québec). Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense est accordé pour chaque tranche de 20\$ de prime (taxes incluses). Les milles de récompense ne sont pas offerts en Saskatchewan ni au Manitoba et sont limités à 15 milles de récompense AIR MILES par mois, par police d'assurance pour les résidents du QC. MD/MC Marque déposée/de commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson (au nom d'UCA), et au Québec, Roins Financial Services Limited.