



Bienvenue chères lectrices

La question de la santé vous intéresse?  
C'est le sujet principal de ce numéro  
puisque l'UCF♀ a commencé un nouveau  
projet qui s'intitule « Une vie en santé ».  
Vous pourrez lire à ce sujet et obtenir plus  
d'informations sur la formation qui sera  
offerte.

Vous retrouverez évidemment les  
chroniques habituelles : Pensons  
accessibilité, Ça bouge dans les bureaux de  
l'UCF♀! Des nouvelles en vrac, Le coin  
artisanal. On vous fait une mise à jour des  
projets Entreprendre l'économie ensemble  
et Le Cœur de l'organisation.

On rapporte aussi d'autres nouvelles comme  
la réunion du Comité de direction provincial  
et une invitation pour le blogue (site Internet)  
« Les femmes de la route 11 ».

Ça vous dirait de tester votre mémoire?  
Nous vous encourageons d'essayer  
d'identifier les femmes sur les différentes  
photos. Pour vérifier vos réponses, vous  
trouverez les noms sur une autre page.

Bonne lecture et amusez-vous!

## Le CDP et le plan d'action

En octobre dernier, le comité de  
direction provincial (CDP) s'est  
regroupé à Earlton pour une  
réunion. La priorité est allée à  
travailler le plan d'action qui  
guidera les activités de l'Union  
culturelle des Franco-Ontariennes  
pour les cinq prochaines années.  
Puisque ce processus exige  
beaucoup de temps, il n'est  
évidemment pas terminé. C'est  
donc un projet à poursuivre au  
cours des prochains mois.  
Lorsqu'il sera dans sa version  
finale, ce plan sera présenté pour  
approbation lors de la prochaine  
Assemblée générale annuelle.

---

Qui sont ces femmes?  
Voir leur nom à la page 6.





## PENSONS ACCESSIBILITÉ Les limitations physiques\*

Les limitations physiques peuvent se présenter de différentes manières, visibles ou invisibles. Entre autres, il peut être question d'arthrite, de problèmes cardiaques, d'obésité, de difficultés pulmonaires. La personne peut avoir une paralysie ou être amputée. Elle peut avoir de la difficulté à s'asseoir, se tenir debout, ou se déplacer.



Marchette

Ambulateur



Triporteur

Quadriporteur



Nous vous présentons des choses à faire et à éviter en présence d'une personne ayant une limitation physique.

- ✓ Les personnes ayant une limitation physique ont souvent leur propre façon de faire les choses. Vous renseigner et leur demander avant de les aider.
- ✓ Demander la permission avant de toucher le fauteuil roulant ou l'appareil fonctionnel de la personne, sauf en cas d'urgence, car cet appareil est très personnel. En fait, certaines rapportent que leur fauteuil roulant est une extension de leur corps.
- ✓ Pour dégager une voie de passage, enlever tous les obstacles et tout ce qui pourrait faire trébucher une personne.

\* Adapté d'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF), 2010, « Outiller vers une accessibilité accrue », Fiche 3

[http://francofemmes.org/aocvf/index.cfm?Voir=sections&id=12584&M=3333&Repertoire\\_No=-1051436664](http://francofemmes.org/aocvf/index.cfm?Voir=sections&id=12584&M=3333&Repertoire_No=-1051436664)



- ✓ Prendre une distance confortable par rapport à la personne assise dans un fauteuil roulant ou autre appareil de mobilité. De cette façon, vous évitez de vous retrouver dans son espace personnel et vous évitez aussi de causer à cette personne de la douleur au cou.
- ✓ Si vous devez avoir une longue conversation avec une personne en fauteuil roulant, en triporteur ou en quadriporteur, penser à vous asseoir afin d'avoir un contact visuel avec elle. Pour celles avec une canne ou ayant une limitation physique invisible, il peut être difficile pour elles de rester debout pendant une période plus ou moins longue.
- ✓ Si la personne vous autorise à la déplacer en fauteuil roulant, vous souvenir de ce qui suit :
  - attendre et suivre ses instructions;
  - confirmer qu'elle est prête à se déplacer;
  - décrire ce que vous allez faire avant de le faire;
  - éviter les surfaces inégales et les objets.
- ✓ Ne pas déplacer un appareil ou un accessoire, comme une canne ou une marchette, pour le mettre hors de la portée de la personne qui l'utilise.
- ✓ Ne pas laisser la femme dans une position gênante, dangereuse ou indigne, par exemple face à un mur ou dans le passage de portes qui s'ouvrent.
- ✓ Lors de l'organisation de vos activités, tenir compte de la réalité concrète de ces femmes.
- ✓ Informer la femme des aménagements accessibles situés à proximité immédiate (p. ex. portes automatiques, toilettes accessibles, ascenseurs, rampes d'accès, etc.).



## PROJET : Entreprendre l'économie ensemble (EEE)

De gauche à droite, les agentes locales :  
Christiane Hudon (Hearst)  
Marianne Vancaemelbeke (Alfred)  
Diane Brissette (Pain Court)

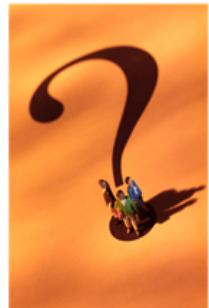


En plus de certaines idées et activités qui suivent leur cours, l'équipe EEE entreprend une nouvelle étape : celle de procéder à une étude comparative entre les sexes. En consultant les gens et les organismes par sondages, entrevues et consultations de groupe, nous voulons savoir si la réalité économique des femmes est différente de celle des hommes, et si oui, de quelles manières. Cette étude permettra de déterminer les besoins économiques spécifiques aux femmes et offrira des pistes d'intervention pour la suite du projet. Cette étude se tient dans les mêmes trois villages désignés : Pain Court, Alfred, et Hearst.



« Ça semble toujours impossible jusqu'à ce que ce soit fait. »  
"It always seems impossible until it's done."

Nelson Mandela





## PROJET : Le cœur de l'organisation

Ce projet est la source de revenu qui aide à la mise sur pied de stratégies de recrutement de nouvelles membres. Puisqu'il se termine en juin 2014, la campagne actuelle prend toute son importance! En guise de rappel, ce projet a permis de développer les Cartes privilèges, le concours entre cercles, des outils pour parler aux journalistes et faire paraître des articles dans les journaux, ainsi qu'une courte formation offerte à la dernière assemblée générale annuelle au sujet d'idées de recrutement et pour rejoindre de nouveaux groupes de femmes.

Si votre cercle fait parler de sa campagne de recrutement dans les journaux, il est très important de mentionner aux journalistes que cette campagne est rendue possible grâce à l'aide financière de la Fondation Trillium. De plus, nous vous demandons de récupérer une copie de l'article et de le faire parvenir au bureau provincial. Ceux-ci seront insérés dans le rapport final de la subvention qui ira directement à la Fondation Trillium.

Pour ce qui est de la série de webinaires par l'entremise de Contact Nord, nous sommes en attente d'informations de leur part pour la suite. Ils sont présentement face à une situation inattendue.

Les gros cartables intitulés « Le coffre à outils de l'UCF♀ » ont été distribués tel que convenu. Celui-ci appartient à l'UCF♀ et sera conservé année après année (avec des mises à jour au besoin).



Qui sont ces femmes?  
Voir leur nom à la page 11.



## Ça bouge dans les bureaux de l'UCF♀! Des nouvelles en vrac

Guylaine



Diane



Johanne



- ♀ Le projet « Une vie en santé » a été financé! Voir l'article plus loin pour plus d'informations.
- ♀ La demande de subvention pour le projet « Une accessibilité pour toutes » demeure en attente d'une réponse. Rappelons-le, c'est un projet de sensibilisation qui serait financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada – Programme Nouveaux Horizons pour les aînés. L'organisme partenaire spécialisé auprès des personnes handicapées, Le Phénix, irait offrir des ateliers de sensibilisation à Alfred, Embrun et Windsor. (Pour la suite, l'intention est de faire une autre demande pour les 3 autres régions.)
- ♀ Pour sa part, le projet « Seule dans l'isolement : PLUS JAMAIS! » n'a pas été retenu. Seulement 10 des 37 demandes reçues ont été choisies, l'UCF♀ ne faisant pas partie de ce nombre.
- ♀ L'UCF♀, par l'entremise de la directrice générale, a présenté un mémoire, c'est-à-dire qu'un document a été rédigé pour présenter la position de l'organisation au sujet des modifications proposées aux normes comptables pour les organismes à but non-lucratif. Ces modifications compliqueraient les façons de faire, et l'UCF♀, comme bien d'autres organismes, voulait donner son opinion en espérant avoir une influence sur la décision finale.

RÉPONSE de la page couverture : de la gauche, Claire Péladeau, Alice Laurin s.a.s.v. et Doris Thibodeau.



## Une vie en santé

« Une vie en santé » se veut un programme de sensibilisation et de prévention qui abordera 3 thèmes : la saine alimentation, l'activité physique régulière, et la gestion saine et équilibrée de la consommation de médicaments et d'alcool. Il vise à encourager les femmes francophones de 55 ans et plus à prendre leur santé en main.

Le « Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario – Fonds pour les communautés en santé » a octroyé les fonds pour ce projet, en partenariat avec l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC), qui se terminera le 31 mars 2015.

Le format utilisé dans le cadre de ce programme sera celui de multiplicatrices. Une formation de 15 heures leur sera donnée, puis elles iront en région offrir une formation de 9 heures présentée en 3 sessions de 3 heures. Chacun des blocs traitera d'un des thèmes (alimentation, exercice physique, médicaments/alcool). De cette manière, chaque région pourra présenter ces blocs selon ses besoins particuliers : trois soirées, une pleine journée et une autre demie journée, etc. Au cours de l'année, les multiplicatrices devront offrir cette série (les 3 blocs) à deux occasions.

Aussi à deux reprises, une série de 3 sessions sera offerte à distance (webinaires, un par thème) via le réseau Contact North/Contact Nord.

Un processus d'évaluation écrite et par entrevue sera réalisé afin de mesurer les effets de l'initiative.

Évidemment, les dépenses seront défrayées et les multiplicatrices seront compensées financièrement pour leur participation.



## POURQUOI UN TEL PROJET?

Plusieurs femmes ne réalisent pas jusqu'à quel point elles peuvent avoir un impact important sur leur santé. Bien souvent, elles laissent leur santé dans les mains d'autres personnes ou du destin. Elles semblent oublier que c'est leur corps et que d'autres personnes spécialisées peuvent offrir des conseils et leur aide, mais en bout de ligne, si elles ne sont pas en contrôle de leur santé, les effets seront moins importants. Personne ne peut le faire à leur place.

Pour prévenir ou guérir la maladie, nous savons maintenant que l'alimentation et l'exercice physique sont la base de tout. L'alcool, en petite quantité, peut avoir un effet bénéfique sur la santé, tout comme les médicaments qui sont parfois d'une grande utilité pour guérir ou compenser un manque du corps. Or, l'alcool et les médicaments en grande quantité peuvent devenir néfastes, et l'interaction entre les deux peut même être fatale. Les médicaments pris par une personne sont-ils vraiment nécessaires? Est-ce que certains pourraient être remplacés par quelque chose de naturel, ou encore mieux, est-ce que l'alimentation et l'exercice physique pourraient faire en sorte que ce médicament deviendrait inutile? Nous voyons que tous ces éléments ont un effet l'un sur l'autre, et le but de ce projet est d'amener les femmes à réfléchir à leur situation personnelle et à reprendre du pouvoir sur leur propre santé.

Loin de nous l'idée de remplacer des professionnels et professionnelles de la santé! Nous chercherons plutôt à amener les femmes à devenir un membre important de leur propre équipe de santé. La sensibilisation sera la base de ce projet.

## QUE SAVONS-NOUS DE CES SUJETS?

Avec des collègues, le professeur Peter Elmwood de la faculté de médecine de l'Université de Cardiff au Royaume-Uni a étudié sur une période de 35 ans les habitudes de vie de 2 235 hommes âgés de 45 à 59 ans.





« L'activité physique régulière, l'absence de tabagisme, une faible masse corporelle, une alimentation saine et une consommation d'alcool modeste sont les clés d'une vie en santé, confirme une vaste étude réalisée par des chercheurs britanniques<sup>1</sup>. »

Les participants qui respectaient quatre de ces cinq critères réduisaient de 60 % leur risque de souffrir de démence ou d'un déclin cognitif - l'activité physique étant le facteur le plus influent - et de 70 % leur risque de souffrir de diabète, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, en comparaison avec ceux qui n'en respectaient aucun.

Même si l'étude était seulement auprès d'hommes, on peut supposer que les résultats seraient semblables pour les femmes.

Cette étude de grande envergure et qui a produit de nombreux articles scientifiques résume donc très bien la situation.

## CE PROJET VOUS INTÉRESSE?

Que vous soyez une femme membre de l'UCF♀ ou non, si le sujet vous intéresse, que vous êtes disponible pour participer à la formation, et que vous acceptez d'offrir à deux reprises cette formation dans votre région, nous vous encourageons à vous inscrire. Le formulaire contenant les détails se trouve à la dernière page du bulletin.

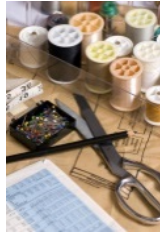
Qui sont ces femmes?  
Voir leur nom à la page 10.



<sup>1</sup> La Presse, 10 décembre 2013 <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201312/10/01-4719612-lactivite-physique-reduit-les-risques-de-souffrir-de-demence.php>



## Le coin artisanal



Certains cercles montent des vidéos pour le site ARTNET. Bravo! Petit rappel que vous avez tout en main pour ce faire : les artisanes, les caméras, les guides d'instruction pour le site Internet. Ce projet important pour préserver et surtout transmettre les connaissances artisanales ne peut réussir sans votre participation. Faites-vous confiance : votre art est riche dans la culture traditionnelle Franco-Ontarienne!

Cliquer sur le lien suivant vous amènera au site ARTNET et vous permettra de visionner les vidéos qui s'y trouvent : [www.artnet.unionculturelle.ca](http://www.artnet.unionculturelle.ca). N'hésitez surtout pas à en faire la promotion en invitant d'autres personnes à se rendre sur le site.

La Coopérative des artisanes de l'UCFO inc.

« L'artisanat en héritage » est un projet qui a été présenté à Patrimoine Canadien en tant que demande de subvention. Ce partenariat entre l'UCF♀ et la Coopérative des artisanes propose d'offrir des ateliers portant sur de nombreuses techniques comme le tricot, la couture, le tissage, la broderie ou le crochet dans les communautés dispersées à travers la province. De plus, des vidéos de ces artisanes en action seraient enregistrées pour le site d'ARTNET. Nous sommes maintenant à l'étape d'attendre leur décision.

RÉPONSE de la page 9 : à partir de la gauche, debout, Pierrette Bélanger, Viviane Charbonneau, Doris Riopel, Pierrette Beauchamp, Carline Aimé Pierre. Assises : Guylaine Leclerc, Diane Brissette, Jacqueline Joly, Alice Laurin, s.a.s.v.



## Les femmes de la route 11 / Les Elles du Nord (sur Internet)

Jeannine continue de présenter des femmes du Nord qui influencent ou qui ont influencé cette région. Deux nouveaux profils de membres de l'UCF♀ ont été publiés : ceux de Thérèse Cousineau Lamarche et d'Ida Miron Comeau. Pour lire, cliquer ici :



Jeannine Ouellette

<http://femmesdelaroute11.wordpress.com/2013/07/29/therese-cousineau-lamarche/> et  
<http://femmesdelaroute11.wordpress.com/2014/01/09/ida-miron-comeau/>

Afin de poursuivre son travail d'envergure, Jeannine a besoin de vous pour lui proposer des noms et lui fournir l'information pour une courte biographie.

**INVITATION**  
Aux gens du Nord  
de l'Ontario

Suggérez un nom de pionnière ou de chef de file de votre région ! ♀

**PUBLICATION**  
sur le blogue  
Elles du Nord

Jeannine Ouellette

**FACEBOOK**  
LES ELLES DU NORD

HISTOIRE DES FEMMES DU NORD DE L'ONTARIO

VISAGES, artiste peintre Suzette Hilbert-Downey

**DOCUMENTS**  
POUR LA RÉDACTION D'UN PROFIL

Curriculum vitae, articles de journaux, résumés biographiques préparés par des organismes/conseils d'administration, copies de discours, d'éloges ou d'hommages qui ont été faits aux femmes du Nord, photos, biographies familiales, sites web, etc. Faites parvenir vos documents à [elles@triyana.ca](mailto:elles@triyana.ca).

Il y a également un questionnaire sur mon blogue qui pourrait vous aider.  
<http://femmesdelaroute11.wordpress.com/pour-soumettre-un-profil>

[femmesdelaroute11.wordpress.com](http://femmesdelaroute11.wordpress.com)

Puisqu'elle ne peut pas faire d'entrevues téléphoniques pour le moment, si vous n'avez pas de courriel, peut-être vous associer à une personne qui servira d'intermédiaire? Il n'est pas rare que sa personne-contact soit l'amie, la fille, le petit-fils... Ça fonctionne bien de cette manière.

Ce blogue est une source historique de grande importance pour la visibilité des femmes francophones, car il a été visité 28 000 fois au cours des derniers 18 mois!

Alors, si vous avez des noms à lui proposer, n'hésitez pas à rejoindre Jeannine!

[elles@triyana.ca](mailto:elles@triyana.ca)  
<http://femmesdelaroute11.wordpress.com/>

RÉPONSE de la page 5 : Yvette Bélec et Lise Génier

## « Une vie en santé » Formulaire d'inscription

« Une vie en santé » se veut un programme de sensibilisation et de prévention qui abordera 3 thèmes : la saine alimentation, l'activité physique régulière, et la gestion saine et équilibrée de la consommation de médicaments et d'alcool. Il vise à encourager les femmes francophones de 55 ans et plus à prendre leur santé en main.

Endroit : Ottawa à l'Hôtel Chimo	Date limite pour s'inscrire – le 7 février 2014
Dates : 28 février, 1 et 2 mars 2014	Les places sont limitées.

### Conditions d'inscription

- ♀ J'accepte d'offrir dans ma région 2 séries de la formation qui contiennent 3 sessions de 3 heures chacune.
- ♀ Toutes les dépenses seront remboursées.
- ♀ Une compensation financière sera offerte pour être présente à toute la durée de la formation à Ottawa, pour organiser et animer les deux séries de formation régionales, ainsi que pour collaborer à l'évaluation du projet. Ce montant, sous forme d'honoraires, sera inscrit sur un formulaire T4 que vous devrez déclarer lors de vos impôts.

Je confirme avoir lu : (initiales) \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro d'assurance sociale (pour le T4) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Personne avec qui je souhaite partager ma chambre : \_\_\_\_\_

Pour vous inscrire, rejoindre Diane Bondu Par téléphone : 1-877-520-8226 ou 613-741-1334

Par courriel : [dbondu3054@yahoo.ca](mailto:dbondu3054@yahoo.ca) ou Par télécopieur : 613-741-8577