
LE RÉVERBÈRE

Mai 2024



La Société
francophone
de **Victoria**

SOMMAIRE

Mot du CA	3
Mot du directeur	4
Rando Franco	6
Plaza Franco	7
Café Causerie	8
Les Petits Matins	10
Retour sur le concert	11
Adresses Franco	12
Radio Victoria	14
Alliance française	18
Association historique francophone de Victoria	20
Paroisse St-Jean-Baptiste	23
Carrefour 50+	24
RésoSanté	26
Renaître en hiver	28
Rubrique beauté	30
À la découverte des oeuvres	32



À VOS AGENDAS !

Alors que les fleurs s'épanouissent et que le soleil printanier réchauffe nos journées, nous ressentons tous et toutes un vent de renouveau. C'est dans cet esprit de renouvellement et de croissance que nous vous adressons ce message.

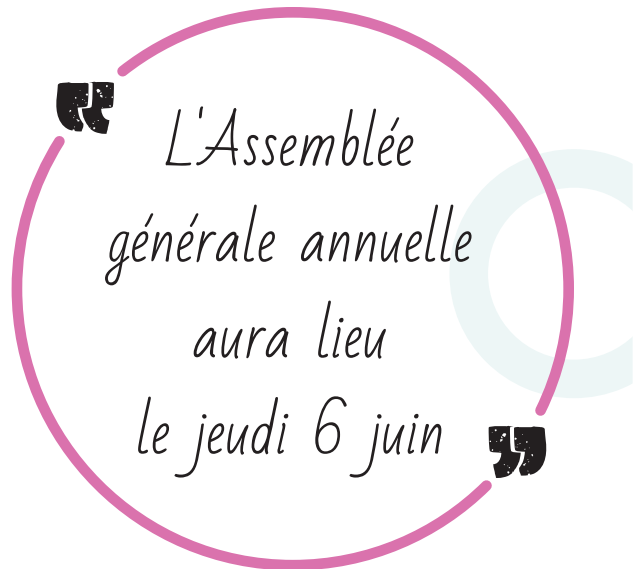
Comme vous le savez peut-être, notre Assemblée générale annuelle (AGA) se tiendra prochainement, le jeudi 6 juin. Cette réunion est un moment crucial pour notre association, car elle nous permet non seulement de faire le point sur l'année écoulée, mais également de planifier l'avenir avec espoir et ambition.

Cette année, nous sommes à la recherche d'une personne dynamique et engagée pour rejoindre notre Conseil d'administration. Il s'agit d'une opportunité unique de servir et de contribuer à la richesse de notre communauté francophone. C'est aussi une chance de travailler avec des personnes dévouées, de participer activement à nos projets et d'aider à orienter nos efforts pour l'année à venir.

Pour tous et toutes les intéressé.es souhaitant obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la présidence de la Société francophone de Victoria à l'adresse suivante : presidence@sfvictoria.ca. Votre participation pourrait faire toute la différence et apporter un souffle nouveau à notre belle communauté.



Martin Bouchard
Secrétaire du CA de la SFV



De plus, nous vous invitons à renouveler votre souscription annuelle auprès de notre association qui travaille d'arrache-pied à promouvoir la culture francophone dans notre communauté.

Nous comptons sur votre présence et votre enthousiasme et espérons vous voir nombreux.ses à vous engager pour le futur de notre société.

ENTRE PLANIFICATION ET FESTIVITÉS : VERS UN ÉTÉ VIBRANT AVEC LA SFV

Après un hiver bien occupé au cours duquel 53 activités diverses vous ont été présentées, le mois de mai marque dans notre calendrier une période de planification. C'est le mois du grand nettoyage de printemps, où nous reprenons un nouveau souffle, tout en nous projetant vers l'avenir. C'est étonnant de voir comment les saisons peuvent influencer notre quotidien !

À l'heure actuelle, la SFV s'active en coulisses pour vous concocter une programmation estivale, le fameux festival d'été des Rendez-Vous Victoria, avec plusieurs semaines de rassemblements francoFUN.



Casey Edmunds
Directeur de la SFV

Vous aurez l'occasion de vibrer au rythme de la musique et de faire de nouvelles rencontres dès la mi-juin. Sans l'ombre d'un doute, ce sera l'occasion de découvrir des artistes émergents, ainsi que des artisans qui font la fierté de notre communauté.

Gardez l'œil ouvert pour ne rien manquer de ce que nous vous réservons !

Dans la présente édition du Réverbère, nous tenons à souligner toutes les réussites de la communauté et de nos partenaires.

RÉPONDEZ AU SONDAGE SUR LE NOUVEAU PLAN STRATÉGIQUE DE LA SFV

Par ailleurs, en parlant de renouveau, le Conseil d'administration travaille présentement à rédiger le nouveau plan stratégique de la Société francophone de Victoria pour 2024-2029. Un court sondage circule, avez-vous eu la chance d'y répondre ?

C'est le moment de nous donner votre opinion et vos commentaires. Prenez deux petites minutes pour répondre à notre sondage en scannant le code QR ou en visitant la section babillard de notre site web : www.sfvictoria.ca

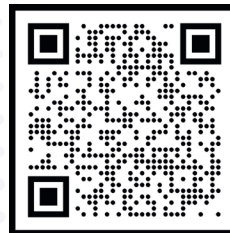


*Le festival d'été des
Rendez-vous Victoria
est de retour !*



Au plaisir de vous voir cet été, lors d'un rendez-vous pour des moments partagés au soleil ! Et sinon ne manquez pas notre prochaine Assemblée générale annuelle le jeudi 6 juin dans la salle communautaire.

✓ **SCANNEZ LE CODE QR SUIVANT** ✓





La Société
francophone
de Victoria

RANDO FRANCO

Découvertes de plantes et de fruits de mer

26 MAI

11 H

GOWLLAND TOD
PROVINCIAL PARK



Point de départ : Rendez-vous à 10 h 45 au début du sentier
Cascade Trail situé à 300 mètres après le stationnement
sur Ross Durrance Road.



- Activité de découverte et d'initiation aux plantes et aux fruits de mer
- Retour libre : Possibilité de passer plus de temps à la plage ou d'explorer les sentiers côtiers
- Niveau de difficulté : moyen



Gratuits, sous réservation



Canada

Plaza Franco - été 2024



APPEL AUX ARTISTES

La SFV est à la recherche de talents pour illuminer la scène de la Plaza Franco cet été. Que vous soyez artistes amateurs ou confirmés, solo ou en groupe, si votre cœur bat au rythme de la langue française, nous voulons vous entendre ! Cet appel s'adresse à tous ceux qui partagent une passion pour la culture francophone et désirent la promouvoir à travers leur art.

Envoyez-nous votre proposition artistique, une courte biographie, ainsi que des liens vers vos performances précédentes, si possible. Précisez le type de prestation que vous souhaitez proposer ainsi que vos besoins techniques.

Date limite : 5 mai

Courriel: info@sfvictoria.ca

APPEL AUX BÉNÉVOLES

La SFV est à la recherche de bénévoles pour nous donner un coup de main lors des soirées Plaza Franco. Si vous souhaitez soutenir la communauté francophone et la SFV : n'hésitez plus ! Envoyez un courriel à info@sfvictoria.ca pour exprimer votre intérêt.

Dates : tous les jeudis, du 13 juin au 15 août inclus

Horaires : 15 h 30 à 20 h 30 (heures flexibles)

Lieu : 1218, rue Langley, Victoria

Missions : installation des tables et du bar, installation de la tente pour les concerts, service au bar et prise des commandes

La Société francophone de Victoria

CAFÉ CAUSERIE

Pour les francophones de 50 ans et plus

Journée à Salt Spring Island

Profitez d'une journée remplie d'activités sur cette île paisible. Le tarif de 30 \$ comprend le transport, un repas, une dégustation de cidre dans une cidrerie, ainsi que la visite d'une ferme de chèvres et des visites de studios d'artistes.

Mardi 14 mai
7 h 30 à 17 h

Point de rencontre: 1218, rue Langley, Victoria

Tarif : 30 \$

Les places sont limitées !

*Inscription et paiement obligatoires **avant le 9 mai**



sfvictoria.ca



CAFÉ CAUSERIE : SORTIE À SALT SPRING ISLAND

Le printemps est là, annonçant le retour du beau temps, et quoi de mieux qu'un petit road trip pour commencer cette saison en excellente compagnie ? Pour notre Café Causerie 50 ans et plus, nous vous proposons une journée à la découverte de Salt Spring Island, un véritable havre de paix !

Profitez d'une journée remplie d'activités pour seulement 30 \$. Ce prix comprend le transport, un repas avec une dégustation de 5 échantillons de cidre, ainsi que des visites guidées de studios d'artistes et d'une ferme. Cette activité est réalisée grâce au soutien financier de Carrefour 50+ Colombie-Britannique.

Les places sont limitées ! Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 9 mai sur notre site www.sfvictoria.ca.

En cas de difficultés techniques, n'hésitez pas à appeler au 250.388.7350 ou à écrire à : info@sfvictoria.ca.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

7 h 30 : Rendez-vous à la SFV

9 h : Départ du traversier vers *Salt Spring Island*.

9 h 35 : Arrivée sur l'île

10 h : Visite de studios d'artistes

11 h : Dégustation de cidre et repas à *Salt Spring Wild Cider*

12 h 30 : Départ vers la ferme *Salt Spring Island Cheese*

17 h : Retour à la SFV

Rejoignez-vous

AU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Un poste vacant

Si la francophonie est un sujet qui vous tient à cœur, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse courriel info@sfvictoria.ca pour soumettre votre candidature **avant le 24 mai 2024** afin de devenir membre du conseil d'administration de la Société francophone de Victoria.

2024-2025

sfvictoria.ca



Le Réverbère 9

La Société francophone de Victoria

LES PETITS MATINS

en musique

S'amuser en français

Ateliers d'exploration musicale pour
les tout-petits et leurs parents !

4-11-18 et 25 mai

10 h - 11 h

2-1218, rue Langley, Victoria

5 \$ par famille

Inscription obligatoire

Animatrice

Estelle Poulard



sfvictoria.ca 



Agence de la santé
publique du Canada



Canada

RETOUR SUR LE CONCERT HARMONIES PRINTANIÈRES DES DÉCIBELS



Le samedi 20 avril dernier, la chorale francophone de Victoria, « Les Décibels », a captivé une foule de plus de cinquante personnes au Church of Truth, situé dans le quartier de James Bay. Présentant leur spectacle « Harmonies printanières », dirigé avec brio par le chef de chœur Casey Edmunds, la prestation a été une véritable découverte musicale pour les amateurs de chants choraux.

Dès l'ouverture, la chorale a plongé l'auditoire dans l'univers des traditions avec « Fendez le bois », un vibrant chant traditionnel québécois et enchaîné par des chansons issues du répertoire franco-canadien.

Puis, la pianiste de la chorale, Louise Alepin, a captivé l'assistance avec l'interprétation d'une pièce originale. La choriste Sara-Rose Hébert a également marqué l'événement par sa performance solo, présentant deux chansons de sa propre composition qui ont interpellé le public.

Entre les mélodies traditionnelles et des adaptations plus contemporaines, Les Décibels ont navigué avec aisance, offrant un répertoire varié reflétant la richesse de la culture francophone.

L'événement « Harmonies printanières » n'était pas simplement un concert, mais une véritable célébration de la communauté francophone locale, mettant en lumière les talents exceptionnels qu'elle renferme.



BRAVO AUX CHORISTES DES DÉCIBELS

Jocelyne Fontaine, Wendy Svenson, Pauline Robillard, Karen Oraas, Diane Campeau, Joanne Boucher, Louise Thauvette, Simard René, Cam Culham Gaetan Boué, Julia Berardinucci, Guylaine Montpetit, Paula Humby, Frédérique D Bouchard, Alexandre Boislève, Catherine Lamont, Marie-Claude Carrier, Sara Rose Hébert, Glenys Verhulst, James Austin, Pierre Livernoche, Reed Johnson.

SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ ÊTRE SERVIS EN FRANÇAIS DANS DIVERS COMMERCES DE VICTORIA ?

Ainsi en est-il avec la boutique House of Savoy, la pâtisserie Bon Macaron et un service de coaching que nous vous présentons sommairement dans ce numéro. À votre tour de nous indiquer des commerces locaux où l'on peut s'exprimer en français !



House of Savoy Boutique de seconde main

Quels que soient nos choix personnels concernant notre garde-robe, que nous préférions un style classique ou décontracté, que nous soyons avides de nouveautés ou fervents éco-responsables, Victoria nous offre un large éventail de boutiques indépendantes de vêtements de seconde main.

Parmi celles-ci, House of Savoy où vous trouverez un vaste choix de vêtements, sacs et chaussures pour femmes et hommes, sélectionnés tant pour leur unicité que pour leur qualité. De plus, vous pourrez y consigner vos propres trésors qui feront le bonheur d'autres personnes. Et au milieu de cet ensemble sans cesse renouvelé, Zenija et Émilie pourront orienter vos choix correspondant à vos envies et à votre budget, tant en anglais avec l'une qu'en français avec l'autre !

House of Savoy
1869 Oak Bay Avenue, Victoria
250 - 598 - 3555



Pâtisserie Bon Macaron

Yann Fougere et David Boetti, tous deux originaires du sud de la France, se sont liés par leur passion commune pour les pâtisseries et le service à la clientèle.

Leur vaste expérience dans la gestion de cafés et de boulangeries les a incités à apporter un goût de France sur la côte ouest du Canada, en mettant l'accent sur un service à la clientèle exceptionnel. Après s'être mis d'accord sur le macaron comme dessert phare, Bon Macaron Patisserie est né.

Offrant une vaste gamme de macarons sucrés et salés fabriqués avec des ingrédients de première qualité. Avec des options sans gluten et des saveurs sans produits laitiers toujours disponibles, Bon Macaron s'assure que tout le monde peut se faire plaisir sans culpabilité avec ces gâteries légères et aériennes.

Pâtisserie Bon Macaron

1012 Broad, Victoria

www.bonmacaronpatisserie.com



Services de coaching avec Agnès Pilo

Lorsque nous recherchons le meilleur ou l'excellence pour nous-mêmes, notre entreprise et nos équipes, il est primordial de définir nos propres principes fondamentaux.

Mais, honnêtement, prend on vraiment le temps pour ça ?

Je pense qu'au fond, c'est ce que nous sommes vraiment qui permet un alignement essentiel avec nos actions. C'est cette harmonie entre nos actions et notre essence qui booste vraiment nos réussites. « Blueprint For Success » est un outil flexible, ultra concret, qui s'adapte parfaitement à votre modèle d'entreprise idéal en garantissant des résultats. Mon programme est comme un cocktail de confiance en soi, de résilience, le tout dans un cadre super sympa et confidentiel.

The Wisdom Strategy Coaching
thewisdomstrategy@gmail.com



11 MARS
- 13 MAI
2024

EN SALLE
ET EN LIGNE



À L'ÉCOUTE DES TALENTS ÉMERGENTS SUR RADIO VICTORIA !

Radio Victoria continue de suivre de près le déroulement de la 28e édition du concours musical Les Francouvertes, amorcé en mars et culminant par une grande finale le jeudi 13 mai.

Les gagnant.e.s, et plusieurs autres participant.e.s de talent, se retrouveront bientôt sur nos ondes, ajoutés à l'une ou l'autre de nos différentes playlists. Votre station reste à l'affût de la nouveauté musicale la plus actuelle en provenance de tous les horizons de la planète francophone !

<https://francouvertes.com/>



Alexis Gagnon
Programmation musicale à
Radio Victoria





**TOUT
NOUVEAU
TOUT
CHAUD**

CONNAISSEZ-VOUS NOTRE ÉMISSION DE NOUVEAUTÉS MUSICALES ?

Découvrez les dernières nouveautés musicales de la francophonie dans l'émission « Tout nouveau tout chaud » animée par Alexis Gagnon et Virginie Beauchamp.

En une heure, explorez un éventail de sons pour tous les mélomanes, offrant réflexions, comparaisons et coups de cœur irrationnels.



Scanne pour écouter !

COUPS DE
COEUR



À chaque saison
Raphael Dénommé

" J'adore les paroles qui reflètent bien la transition saisonnière que le printemps peut apporter. "



Canopée
Polo & Pan

"Les artistes parisiens et leur album Caravelle sont pour moi une découverte rafraichissante."



Tout le bonheur du monde
Sinsémilia

"Peut-être que cette chanson est également devenue un classique pour vous depuis 2004? "



Ciel
Peter Peter

"Cette chanson entraînante a rapidement trouvé sa place dans ma playlist de voiture!"

-Audrey-



RADIO
VICTORIA

107.9 FM

**Devenez bénévole pour la seule radio
communautaire 100% francophone à l'ouest
des Rocheuses !**

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour
créer de nouvelles émissions,
de nouvelles collaborations
et de nouveaux projets.

Vous avez envie de faire du bénévolat hors du commun,
ne cherchez pas plus loin : nos studios vous sont offerts !
Rejoignez ainsi les membres de notre dynamique équipe.

Contactez-nous :

250-220-4139

info@radiovictoria.ca

<https://radiovictoria.ca/simpliquer/devenir-benevole/>



DÉCOUVERTE : LE PÉDALISTAN !

Le thème de ce mois est « Découvertes et renouveau ». Pour nous à l'Alliance française de Victoria, cela renvoie à deux pistes différentes. La « découverte » se fera sur la piste de l'aventure à vélo de Clotaire Mandel, notre conférencier du mois, et le « renouveau » se fera sur celle des changements à venir dans notre programme de cours de français et d'examens.

Ces changements débuteront avec notre première session d'examens DELF Scolaire, qui aura lieu dans une école de Ladysmith ce mois-ci, mais aussi avec le fait que nous sommes à la recherche d'une nouvelle directrice ou d'un nouveau directeur pédagogique.

Les cours de français, langue seconde, étant notre activité principale, nous espérons trouver la personne idéale au plus vite ; celle-ci devra avoir



Stéphanie Navoly
Présidente de l'Alliance française
de Victoria



LE TOUR DU MONDE À VÉLO

Clotaire Mandel - 26 mai 2024, 14h

Maison de la Francophonie, 1218 Langley St.

CONFÉRENCE

« Le tour du monde à vélo » présenté par Clotaire Mandel, le dimanche 26 mai à 14 h à la Maison de la Francophonie. Pour tout public. Entrée libre et gratuite, sans réservation.



une formation et de l'expérience en tant qu'instructeur/institutrice de français, avoir idéalement une formation d'examineur/examinatrice DELF, et posséder un fort esprit d'équipe. Plus de détails seront postés dans une annonce sur nos réseaux sociaux.

Notre Alliance française se développe peu à peu et nos instructeurs et institutrices, membres du bureau et bénévoles ont besoin de vous pour que nos rêves deviennent réalité !

Voici notre programme du mois : le **café croissant** du samedi 4 à Serious Coffee à Esquimalt ; le retour d'une **soirée jeux de société** le vendredi 10 à Interactivity Board Games Cafe, sur la rue Yates ; une nouvelle **partie de pétanque** à Beacon Hill Park le samedi 11 ; une **conférence «Le tour du monde à vélo»** organisée dans les locaux de la Maison de la Francophonie, le dimanche 26 et enfin, notre rencontre mensuelle du **Cercle littéraire**, le jeudi 30, autour du livre « Une Vie » de Simone Veil.

Parti de France à vélo il y a plus de 5 ans et demi, Clotaire entame maintenant la traversée des Amériques. Arrivé de l'Alaska à Victoria il y a trois mois, « Clo » fait une pause pour travailler ici et laisser passer l'hiver avant de descendre toujours plus au sud.

Le Canada étant le 51ème pays qu'il traverse à vélo durant ce voyage, Clo a évidemment plein de photos et plein d'histoires à raconter !

L'Alliance française de Victoria est donc heureuse de vous présenter ces aventures en première mondiale ! Une après-midi à ne pas manquer puisque Clo reprendra la route une semaine après sa présentation.

<https://www.lepedalistan.com>
[Instagram : @lepedalistan](https://www.instagram.com/lepedalistan)

Pour plus de détails sur notre programme culturel et nos cours, suivez-nous sur Facebook et Instagram, ou sur notre site : www.afvictoria.ca



QUI SONT LES MÉTIS ?

Dans le cadre de notre projet, nous vous invitons à découvrir davantage sur les Métis d'ailleurs et de chez nous.

Voici la traduction de la définition donnée par le Gouvernement de la Métis Nation métis en Colombie-Britannique : La culture et l'identité nationale des Métis sont enracinées dans les mariages mixtes et autres liens sociaux entre les Européens et les Premières Nations au début de la période de la traite des fourrures en Amérique du Nord. Au cours des années 1600 et 1700, les commerçants de fourrures de France, d'Écosse, d'Angleterre et d'autres régions d'Europe ont épousé des femmes des Premières Nations dans le cadre de ce que les historiens ont appelé des mariages de campagne, ou des mariages conclus conformément au droit autochtone.



Frédérique D. Bouchard
Présidente du CA de l'AHFV

Texte écrit par Carole Mazure, anthropologue ayant mené des entrevues avec les Métis que vous découvrirez dans les prochaines éditions.

Métis Nation



of Greater Victoria

Les enfants de ces couples étaient des Autochtones métis, mais ils n'étaient pas encore Métis. Au fil du temps, devenus adultes, ils ont choisi d'épouser d'autres personnes autochtones mixtes, ces familles créant des réseaux de parenté, des communautés et des normes culturelles distinctes pour les Métis. Peu à peu, une culture et une nation distinctes se sont solidifiées au fil des générations. Des communautés Métis historiques ont émergé sur les terres aujourd'hui connues sous le nom de la Colombie-Britannique, de l'Alberta, de la Saskatchewan, du Manitoba, de l'Ontario et des Territoires du Nord-Ouest, ainsi qu'au Montana, au Dakota du Nord et en Idaho.

Le terme Métis n'englobe pas toutes les personnes ayant un héritage mixte autochtone et européen. Il s'agit plutôt d'un peuple distinct qui a développé sa propre vision du monde, ses propres coutumes, son mode de vie et son identité de groupe reconnaissable, distincte de ses ancêtres des Premières Nations ou européens.

*“La nation Métis
est un peuple
distinct qui a
développé sa propre
vision du monde”*

ORIGINES HISTORIQUES DES MÉTIS À VICTORIA

Les Métis des Prairies, également appelés Métis de l'Ouest, sont les descendants des unions entre les voyageurs (des coureurs des bois d'origine française) et les femmes autochtones Premières Nations vivant dans les régions des Prairies canadiennes, notamment l'Alberta, la Saskatchewan et le Manitoba. Cette communauté Métis des Prairies s'est développée principalement à partir du 18^e siècle, à l'époque de la traite des fourrures.



La présence des Métis à Victoria remonte à l'époque de la colonisation européenne dans l'ouest de l'Amérique du Nord. Vers 1850, les Métis à Victoria formaient la majorité du premier corps de police : les Voltigeurs de Victoria (voir la partie à ce sujet) et certains Métis occupaient déjà des postes clés comme :

- **Joseph McKay** (fondateur de Nanaimo),
- **Lady Amelia Douglas** (épouse de Sir James Douglas),
- **Josette Legace** (épouse de John Work, agent en chef de la CBH et membre de l'Assemblée législative et également le plus grand propriétaire foncier de l'île de Vancouver),
- **Isabella Ross** (la première femme propriétaire foncière en Colombie-Britannique)
- **Simon Fraser Tolmie** (premier ministre de la Colombie - Britannique de 1925 à 1930)

LES MÉTIS DE VICTORIA DANS LA SOCIÉTÉ CONTEMPORAINE

Les entretiens ont révélé que la communauté Métis à Victoria valorise fortement son identité culturelle distincte. Les participants ont souligné l'importance de la préservation de leurs pratiques traditionnelles, leur

culture, leur artisanat, mais très peu ont parlé de l'importance de la langue Michif et aucun n'a parlé de la musique, pourtant un élément important de la culture Métis dans d'autres communautés des Prairies ou dans l'est du pays . Ils ont également évoqué le rôle de la famille et de la communauté dans le maintien de leur identité

Malgré les défis passés, la communauté Métis de Victoria bénéficie de ressources et d'initiatives communautaires visant à soutenir son développement et sa préservation culturelle. Des organisations locales offrent des services de soutien aux familles et aux jeunes Métis, ainsi que des programmes éducatifs et culturels axés sur la langue et les traditions. Il y a des activités et des événements organisés toute l'année et un Potluck communautaire a lieu tous les mois pour les familles Métis.

La Métis Nation of Greater Victoria (MNGV) a été créée en 1990. C'est l'organisation locale qui représente le peuple Métis à Victoria et autour de Victoria, de Port Renfrew à Oak Bay, de Metchosin à North Saanich, et comprend le sud des îles Gulf, les communautés de la côte ouest et East Sooke. On comptait plus de 1 300 membres du MNGV et environ 7 000 Métis identifiés lors du recensement de 2022 dans la région du CRD.



PAROISSE ST-JEAN-BAPTISTE

Nous vous invitons à participer aux messes célébrées
en français par le Père Rolf Hasenack.

Tous les dimanches à 13h30 au 307 avenue Richmond

PLUS D'INFORMATIONS :

<https://www.rcdvictoria.org/parishes/st-baptiste>

Téléphone : 250-656-7433

Courriel : info@stjeanbaptistevictoria.ca



Régine Bérubé
Membre à vie de la SFV



L'OBSERVATION DES OISEAUX À VICTORIA : POPULARITÉ CROISSANTE PARMIS LES 50+

À Victoria, l'observation des oiseaux est devenue plus qu'un simple passe-temps ; c'est un symbole de renouveau et une activité en plein essor, particulièrement appréciée par les personnes de 50 ans et plus. Cette pratique, qui a gagné en popularité surtout depuis la pandémie, offre une évasion précieuse dans le monde naturel, permettant un lien renouvelé avec l'environnement et une forme d'exercice doux et accessible.

POURQUOI UN TEL RENOUVEAU ?

Le contexte de la pandémie a révélé l'importance du contact avec la nature pour notre bien-être. L'observation des oiseaux, en particulier, s'est révélée être une activité parfaite pour ceux cherchant à renouer avec l'extérieur, offrant à la fois une raison de s'aventurer dehors et une manière de profiter du calme et de la beauté naturelle. Pour les personnes de plus de 50 ans, cette activité symbolise un renouveau personnel et social, offrant des occasions de rester actifs, d'apprendre et de se connecter avec d'autres ayant des intérêts similaires.

L'observation des oiseaux attire un public diversifié, mais elle résonne particulièrement auprès des plus de 50 ans pour plusieurs raisons :

- **Accessibilité** : Pas besoin d'équipement coûteux ou d'une condition physique particulière pour commencer. C'est une activité qui s'adapte à différents niveaux de mobilité.
- **Apprentissage continu** : Elle offre l'opportunité d'apprendre constamment sur les espèces locales, leur comportement et leur habitat, stimulant ainsi la mémoire et l'esprit.
- **Connexion sociale** : Rejoindre des groupes d'observation des oiseaux permet de tisser des liens sociaux, partageant expériences et découvertes avec des personnes ayant des intérêts communs.
- **Bienfaits sur la santé** : Elle encourage à passer du temps à l'extérieur, ce qui est bénéfique pour la santé mentale et physique, réduisant le stress et augmentant l'activité physique.



CONSEILS POUR DÉBUTER

- **Équipement** : Une bonne paire de jumelles est essentielle. Choisissez un modèle léger avec une bonne stabilisation de l'image pour de longues périodes d'observation.
- **Guides et applications** : Un guide des oiseaux de la région peut être très utile, tout comme les applications mobiles d'identification qui offrent des informations et des sons pour reconnaître les espèces.
- **Vêtements** : Portez des vêtements adaptés à la météo et de couleur neutre pour minimiser les perturbations dans l'habitat naturel des oiseaux.
- **Communauté** : Rejoindre un club local d'observation des oiseaux peut enrichir l'expérience en partageant connaissances et moments privilégiés avec d'autres passionnés.



LA RANDONNÉE, UNE ACTIVITÉ SANTÉ

Les beaux jours sont arrivés en Colombie-Britannique et, avec eux, notre envie de ressortir nos chaussures de marche et repartir à la découverte de la nature. La randonnée est une activité qui offre bien plus que des vues panoramiques spectaculaires. En effet, cette pratique a un impact significatif sur la santé physique et mentale, contribuant ainsi à votre bien-être global. Explorons ensemble les bienfaits de la randonnée pour la santé et découvrez pourquoi cette activité devrait faire partie intégrante de votre routine.

RENFORCER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

La randonnée est un excellent moyen d'améliorer la santé cardiovasculaire. En marchant sur des sentiers vallonnés ou en gravissant des collines, le cœur travaille plus intensément pour pomper le sang, renforçant ainsi les muscles cardiaques et améliorant la circulation sanguine. Cette activité régulière réduit le risque de maladies cardiaques et d'hypertension, tout en augmentant l'endurance.

BRÛLER DES CALORIES ET CONTRÔLER LE POIDS

La randonnée est également un moyen efficace de brûler des calories. En fonction de l'intensité et de la durée de la randonnée, une personne peut brûler plusieurs centaines de calories par heure. Cette activité soutenue aide à maintenir un poids santé et à contrôler la masse grasse, réduisant ainsi le risque d'obésité et de ses complications.

RENFORCER LES MUSCLES ET LES OS

La randonnée sollicite une variété de muscles, y compris ceux des jambes, des fessiers, du dos et des abdominaux. En marchant sur des terrains variés, les muscles se renforcent progressivement, améliorant ainsi la posture et la stabilité. De plus, la randonnée est un excellent moyen de prévenir l'ostéoporose et de renforcer les os, en particulier lorsque la marche est associée à des montées et descentes.

RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE

La nature a un pouvoir apaisant sur l'esprit, et la randonnée offre une immersion totale dans cet environnement naturel. En respirant l'air frais et en profitant des paysages magnifiques, les randonneurs peuvent réduire leur niveau de stress et améliorer

“
Ressortez vos
chaussures de
marche et repartez
à la découverte de
la nature !
”

leur bien-être mental. De nombreuses études ont démontré que la marche en plein air peut réduire les symptômes de dépression, d'anxiété et améliorer la santé mentale globale.

Vous l'aurez compris, la randonnée est bien plus qu'une simple activité de loisir. Elle offre une multitude d'avantages pour la santé physique et mentale, allant de la réduction du risque de maladies cardiovasculaires à l'amélioration de la santé mentale. Intégrer la randonnée dans votre routine hebdomadaire peut être un investissement précieux pour votre bien-être à long terme. Alors, mettez vos chaussures de randonnée, explorez la nature et profitez des nombreux bienfaits que la randonnée a à offrir.



RENAÎTRE EN HIVER

Il y a bien des années de cela (presque 40 ans !) j'ai eu l'opportunité d'interviewer un Shaman Ojibwa, Sun Bear. Il nous avait parlé des 4 saisons de la vie dont je vous fais ici un résumé très large.

Le printemps, c'est la prime enfance; la période d'apprentissage. Les oiseaux font leurs nids. Les faons naissent. C'est un monde nouveau.

L'été, l'âge adulte, c'est le moment de créer, de bâtir sa vie. Dans la nature, les oisillons volètent, les biches et leurs petits mangent les fleurs des plates-bandes; on travaille au jardin pour avoir une généreuse moisson.

L'automne correspond à la maturité. On récolte alors les fruits de son travail, on fait des réserves. On commence à préparer la prochaine saison de jardinage.




Marie-Hélène Bourret
Membre de la SFV

Finalement, c'est l'hiver (le début de cette saison varie selon les individus). La neige recouvre notre tête. C'est la vieillesse *. C'est un temps de repos.... De repos, mais pas de mort ! Car en nous sommeillent toutes les semences des saisons passées. Sous un semblant d'immobilité, il y a toute une vie qui attend de se manifester.

C'est le moment ou jamais de se renouveler. Avec la sagesse (hum...), les connaissances, les expériences accumulées, en tant que vieux, que vieille, on peut encore participer à la société, mais d'une autre façon, à un autre niveau. Se renouveler, quand on est vieux, vieille, c'est accepter de jouer un rôle différent; de trouver de nouvelles façons de faire selon nos bobos, notre énergie; de se donner de nouveaux buts, de conseiller, de transmettre nos connaissances.

Se renouveler, c'est aussi continuer à apprendre, avec humilité. C'est accepter que la vie soit un cycle, que mon aujourd'hui soit le résultat de mon hier... mais être consciente qu'à tout moment, je puisse décider d'arpenter un chemin moins fréquenté et, pourquoi pas, d'ouvrir de nouvelles voies !



*Se renouveler, c'est
aussi continuer à
apprendre avec
humilité*

Ce qu'il y a de fantastique avec le cycle de la vie, c'est que toutes les saisons se jouent en même temps. Ainsi, je peux choisir de déprimer en hiver pour le restant de mes jours, ou d'être participante au printemps, à l'été et à l'automne, pendant que sur ma tête s'accumule la neige.

**L'utilisation des mots vieux, vieille, vieillesse est tout à fait volontaire. Je ne suis plus jeune, je suis vieille ! Je ne suis plus au printemps de ma vie, mais bien en hiver ! Faut arrêter de s'offusquer pour des riens !*

Pour en savoir plus sur SunBear : Sun Bear Tribe | Native American Shamanic Teacher | Native American Ceremony : <https://www.winddaughter.com/sun-bear>



LE RENOUVEAU PASSE PAR LE RENOUVELLEMENT DES CELLULES DE LA PEAU AUSSI !

Après 30 ans, le renouvellement des cellules épidermiques commence à ralentir. Si vous désirez un teint radieux et éclatant, vous devez adopter régulièrement un nettoyage en profondeur de votre épiderme. Un gommage (ou exfoliation) constitue le meilleur moyen pour ne pas afficher un teint grisâtre : il enlève les peaux mortes qui s'accumulent et réduisent la luminosité de votre teint. Ne ratez donc pas ce geste beauté pour jouir d'un teint de rose : l'efficacité de vos crèmes de soin ou sérums s'en trouvera intensifiée. En route pour une peau qui respire la santé.



Colette Cécile

Autrice de « *Ces aliments qui embellissent* », en vente à la SFV

COMMENT ?

Appliquez un gommage sur une peau légèrement humidifiée (nettoyée ou démaquillée).

Afin de ne pas irriter votre peau, effectuez de légers massages circulaires (il ne s'agit pas ici d'un ponçage). Pour préparer vos gommages maison, utilisez un mixeur ou processeur pour bien mélanger les différents ingrédients. N'utilisez pas de fruits si vous êtes allergique à l'un d'entre eux. Si vous recherchez un effet plus granuleux, vous pouvez aussi ajouter du bicarbonate de soude alimentaire à vos préparations.

COMBIEN DE FOIS ?

Une fois par semaine pour une peau normale à mixte. Deux fois par semaine pour une peau sèche.

Dans certains livres de beauté au naturel, vous pouvez trouver des recettes de gommages à base de sucre ou de sel : il est préférable de garder ces ingrédients trop décapants pour des exfoliations corporelles (la peau du visage étant plus délicate).



GOMMAGE DE BASE (TTP)

Ce gommage laisse la peau douce et nettoyée en profondeur.

Utilisez des flocons d'avoine réduit en poudre (au robot mixeur) ou même de la fécule de maïs. Préparez de la poudre d'avoine en plus grande quantité (gardez-la ensuite dans un pot en verre hermétiquement fermé). Mélangez 2 c. à soupe de poudre de flocons d'avoine (ou de semoule de maïs) avec 2 c. à soupe de yaourt nature non sucré.

Appliquez sur le visage et le cou en effectuant de légers massages circulaires. Rincez.

Autre option : vous pouvez n'utiliser que de la poudre de flocon d'avoine (2 c. à soupe) et l'humidifier dans le creux de votre main. Procédez de la même façon.



À LA DÉCOUVERTE DES OEUVRES DE LA RUE CAMBIE À VANCOUVER

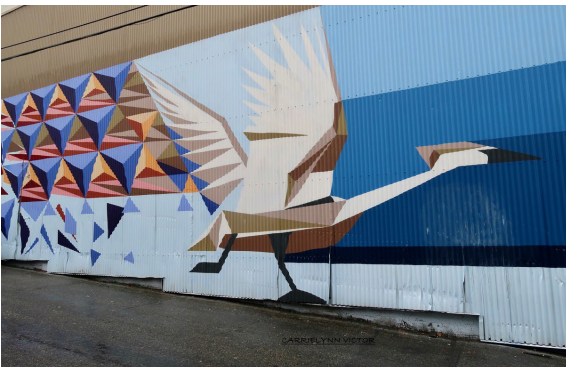
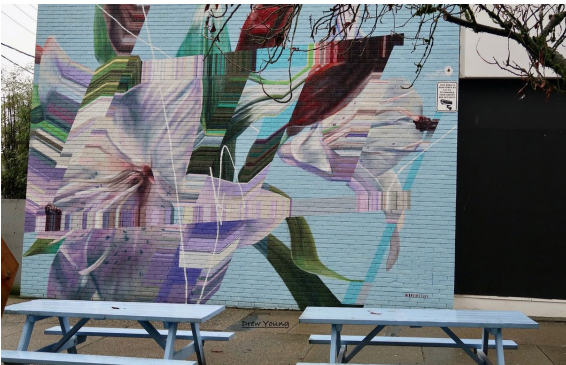
Depuis 2016 le Vancouver Murals Festival (VMF), organisme artistique à but non lucratif, est à l'origine de plus de 400 murs peints dans la région métropolitaine de Vancouver.

Ces galeries en plein air donnent vie à des bâtiments autrefois ordinaires, les transformant en véritables toiles.

« Nous adoptons une approche artistique de la création des lieux, en travaillant avec les artistes et les acteurs du quartier, pour réinventer collectivement l'espace public comme le cœur de chaque communauté », explique Natalia Lebedinskaia, directrice créative VMF 2023.



Isabelle Le Boulh. Photograph
Membre de la SFV





Annie M. Charbonneau
Architecte
Architecte OAQ AIBC
250.891.4663
amc.architecte@gmail.com

Service complet d'architecture | Résidentiel,
commercial et institutionnel; nouvelle
construction, développement et rénovation.



**GROUPE
DENUX**
EST.1974

Nous offrons un service de qualité
pour la location d'appartements
et de maisons en rangées à
Victoria, Duncan, Nanaimo,
Parksville et Campbell River, de
bureaux et espaces commerciaux
à Victoria et Nanaimo. Pour plus
d'information et pour connaître
les disponibilités, veuillez visiter
notre site internet :
www.groupedenux.com

ÉQUIPE DE LA SFV

Casey Edmunds

Directeur Général

casey@sfvictoria.ca

Camille Delacôte

Adjointe à la direction

camille@sfvictoria.ca

Dominique Wozniack

Rédactrice en chef

lereverbere@sfvictoria.ca

Catherine Lefebvre

Responsable aux
communications

catherine@sfvictoria.ca

Magali Canovas

Responsable de la
programmation

magali@sfvictoria.ca

Mélanie Richard

Responsable des
programmes
et services

melanie@sfvictoria.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Frédérique D. Bouchard

Présidente

Virginie Raimbaud

Vice-présidente

Janine Durette

Trésorière

Martin Bouchard

Secrétaire

**Diane Campeau, Marilou
Gagnon, Sylvia Exposito,
Cynthia Tremblay Lorrain et
Guillaume de Pauw**
Conseiller.ères

LA SOCIÉTÉ FRANCOPHONE DE VICTORIA

2-1218, rue Langley
Victoria, C.-B. V8W 1W2

Tél : (250) 388-7350
1-888-388-7350

Courriel : info@sfvictoria.ca
www.sfvictoria.ca



OFFREZ À VOTRE ENFANT
UNE ÉDUCATION PUBLIQUE FRANCOPHONE

Inscrivez-vous Register Now



M-8



CAMPBELL RIVER
250-923-3359

9-12

M-12



VALLÉE DE COMOX
250-339-1848

M-6



DUNCAN, C.-B.
250-737-4486

M-7



NANAIMO
250-714-0761

8-12

M-7



PORT ALBERNI
250-723-5614

M-12



VICTORIA
250-220-6010

M-5



VICTORIA
250-598-1684



Conseil scolaire
francophone de la
Colombie-Britannique

csf.bc.ca



Le Réverbère



J'ADHÈRE FRANCO

JE M'ENGAGE POUR LA FRANCOPHONIE

Profitez de tous nos avantages en
devenant membre SFV!

Tout savoir sur la cotisation annuelle

sfvictoria.ca



Merci à nos bailleurs de fonds :