

Oiseaux urbains à Montréal

Montréal abrite une variété d'espèces d'oiseaux sauvages. Nous avons l'habitude de voir des pigeons dans nos parcs municipaux et d'entendre des troupeaux d'oies au-dessus de nos têtes alors qu'ils reviennent de leur migration vers le sud. Certains oiseaux sauvages communs de la région de Montréal comprennent les geais bleus, les tourterelles tristes, les pinsons, les quiscales bronzés, les moineaux, les juncos et les étourneaux.



Oiseau noir à ailes rouges

En l'espace d'un an, 175 espèces d'oiseaux ont été recensées à Montréal ou l'utilisent comme halte dans leurs migrations nord-sud. Même au plus profond de l'hiver, les forêts abritent des faucons, des hiboux et plusieurs espèces non migratrices. Plus récemment, des dindons sauvages ont erré dans certaines rues de Montréal.

De nombreux oiseaux remplissent l'air de leur chant. Des tourterelles tristes peuvent être entendues roucouler sous les avant-toits, des cardinaux et des oiseaux noirs à ailes rouges chantent pour attirer leur compagnons. Les mésanges et les pics sont connus pour affluer dans les parcs provinciaux.



Cardinal rouge



Faucons et ses jeunes

Les faucons sont entrés dans le ciel de la ville et une douzaine de couples de faucons pèlerins nichent maintenant à Montréal. La corneille est l'oiseau le plus commun à Montréal.

Le harfang des neiges est l'oiseau provincial du Québec, choisi en 1987 en appui à la protection de la faune. Cet oiseau élégant au plumage blanc tacheté de noir est le témoin des hivers et des vastes terres que nous habitons.



Tourterelle

Visitez n'importe quel lac, rivière ou zone humide autour de Montréal et vous êtes presque certain de voir un type d'oiseau dans l'eau, que ce soit un canard cherchant de la nourriture dans les bas-fonds ou un héron traquant une proie le long du rivage.



Grand Héron

L'oiseau aquatique le plus commun est le canard colvert. Les colverts sont extrêmement à l'aise avec les gens, c'est pourquoi ils sont adaptables et si répandus. Fait intéressant, les mâles ne cancanent pas comme les femelles, mais émettent plutôt un cri rauque.

L'archipel d'Hochelaga, également connu sous le nom d'îles de Montréal, se compose de plus de 300 îles et îlots le long des rivières Saint-Laurent et des Outaouais. Chacune est unique mais la plus grande est l'île de Montréal.

Le parc du Mont-Royal avec son sentier en boucle de 8,4 km offre des vues extraordinaires depuis les belvédères pour observer les oiseaux. Inauguré en 1876, il est considéré comme le premier espace officiellement protégé au Québec.

Comme le dit le dicton, « L'oiseau matinal attrape le ver », c'est pourquoi de nombreux ornithologues amateurs sortent à l'aube. Les oiseaux dorment la nuit et ont faim le matin, ils doivent donc sortir et manger. Bien que vous puissiez observer les oiseaux à tout moment de la journée, c'est à midi que les oiseaux sont le moins actifs.



Mangeoire avec Geai bleu

Il est strictement interdit de nourrir les oiseaux dans les parcs et les rues de la ville mais, les propriétaires peuvent installer des mangeoires d'oiseaux sur leur propriété, tant qu'ils n'attirent pas d'autres animaux sauvages ou n'ont pas d'impact négatif sur l'environnement.

Malheureusement, la plupart des oiseaux qui volent dans une fenêtre ne survivent pas. Les oiseaux ne peuvent pas comprendre la différence entre un reflet et l'intérieur d'une maison. À la lumière du jour, les oiseaux s'écrasent contre les fenêtres car ils voient des reflets de la végétation et espèrent se poser. La nuit, les migrants nocturnes s'écrasent parce qu'ils volent dans les fenêtres éclairées. Pour éviter qu'un oiseau ne heurte vos fenêtres, il est important de les rendre visibles à l'aide de décalcomanies, de films ou de moustiquaires.



Réflexions

Aidant les aînés à conserver leur indépendance dans la collectivité depuis 1985



Helping seniors stay independent in the community since 1985

1801, de Maisonneuve o. #750
Montréal, Québec H3H 1J9
(514) 939-9575
ebmmetro@vif.com
www.ebm.cam.org



Été / Summer 2022

Seniors Matter by Brenda Gervais

Stories in the media recount how seniors are going to bankrupt the health care system or how the Canadian pension system will collapse under the burden of a growing senior population. The fact that people live longer than ever should be celebrated as one of the biggest success stories in history.

What we don't hear in the midst of all of these stories, is how much seniors contribute to society and have been for years. They shop, they use services (contributing to employment), and they pay taxes. Seniors also give generously: they make more charitable donations per capita than any other age group.

Seniors have also survived their fair share of life experiences in spite of World Wars, The Great Depression, epidemics and pandemics. Throughout all of this, they lived their lives; many attended university, established careers and contributed much to society.

Many EBM clients have been featured in past issues of RéfleXions, Each with a unique identity and life story. They served in the Canadian Armed Forces, were holocaust survivors, cancer survivors, one was a renowned artist, another was a famous Québec singer and another was the daughter of a Norwegian businessman, who introduced cross country skiing to Canada.

Seniors love to reminisce and share their stories. This issue of RéfleXions will recount stories behind some clients within EBM's community, in the hopes that the next time we look at a senior, we will see a person with a history and remember how much they contributed and still contribute to society.

Les aînés comptent aussi!

Certains articles dans les médias ont avancé que les aînés allaient ruiner le système de santé ou que le régime de pensions du Canada pourrait s'effondrer en raison de la proportion grandissante des aînés dans la population. Pourtant, le fait que les gens vivent plus longtemps qu'avant devrait être célébré comme l'une des plus belles réussites de l'histoire.

Ce que ces articles omettent de mentionner, c'est à quel point les aînés contribuent à la vie de la société, et depuis des années en plus. Ceux-ci font des achats et utilisent des services (ce qui donne un coup de pouce à l'emploi), et ils paient des taxes. De plus, les aînés donnent généreusement : ils font de plus gros dons de bienfaisance per capita que tout autre groupe d'âge.

Les aînés ont dû passer au travers de toutes sortes d'expériences de vie, dans le contexte des guerres mondiales, de la Grande dépression, des épidémies et des pandémies. Malgré la tourmente, ils ont su organiser leur vie; bon nombre sont allés à l'université, ont mené à bien des carrières et ont beaucoup apporté à la société.

Nous avons déjà parlé de l'identité unique ou de l'histoire personnelle de plusieurs bénéficiaires d'EBM dans d'anciennes éditions de RéfleXions. Certains aînés ont servi dans les Forces armées canadiennes, d'autres étaient des survivants de l'Holocauste ou du cancer, l'un d'eux était un artiste renommé, un autre était un chanteur bien connu du Québec, et une aînée enfin était la fille d'un homme d'affaires norvégien qui avait lancé la pratique du ski de fond au Canada.

Les aînés aiment bien raconter leurs souvenirs et partager leurs histoires. Cette édition de RéfleXions vous présentera des anecdotes sur certains aînés faisant partie de la communauté d'EBM; nous espérons que la prochaine fois que vous croiserez un aîné, vous verrez dans celui-ci une personne qui a une histoire, et que vous vous rappellerez à quel point cette personne a contribué – et contribue toujours – à la vie de la société.

Message de la directrice

Se remémorer



Maintenant que nous parvenons (apparemment) à vivre avec la COVID, je ne peux m'empêcher de me remémorer ces deux dernières années.

Chez EBM, nous avons dû repenser la façon d'offrir nos services tout en respectant les importantes mesures de sécurité mises en place pendant la COVID. Notre personnel a dû s'adapter à un horaire de travail hybride, car nous ne pouvions plus travailler tous en même temps au bureau. Nous en avons perdu sur le plan de la camaraderie, mais nous pouvons saluer le travail d'équipe qui nous a permis de relever le défi.

Les services qui sont demeurés disponibles devaient être adaptés aux circonstances. Même si tous nos services ont maintenant repris, nous nous sommes rendus compte que l'organisme (EBM) auquel nous étions habitués devait fonctionner d'une autre façon. Nous avons maintenu un contact téléphonique avec les bénéficiaires, même si parfois cela se faisait par le biais d'appels retournés.

Les bénéficiaires et les bénévoles d'EBM ont été de vrais héros! En dépit de l'isolement dans lequel le virus les a plongés, les bénéficiaires ont fait preuve d'une résilience que tous ceux qui n'ont pas connu les guerres mondiales ne peuvent pas imaginer.

Les bénévoles ont manifesté une incroyable loyauté et beaucoup d'amour envers leurs bénéficiaires. Leur désir d'aider les aînés n'a jamais faibli. Même si les visites en personnes n'étaient pas possibles, ils ont maintenu le contact grâce aux appels amicaux. Plusieurs bénévoles ont bravement continué à faire les emplettes pour les bénéficiaires.

Il est facile de se rappeler « le bon vieux temps d'avant la COVID », mais il ne faudrait pas cependant oublier la gentillesse et la bravoure qui ont brillé pendant ces jours sombres.

Même si la « normalité » telle que nous la connaissons a changé, nous pouvons embrasser une autre normalité enrichie par la bravoure et la gentillesse qui ont prévalu pendant cette période difficile.

Un grand merci à nos bénéficiaires et à nos bénévoles; vous continuez de nous inspirer et de nous motiver à « aider les aînés à demeurer autonomes dans la collectivité ».

Sincères salutations,

Letitia Wallis

« La meilleure façon de se retrouver est de se perdre dans le service aux autres. »

— Mahatma Gandhi

“ The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others.”

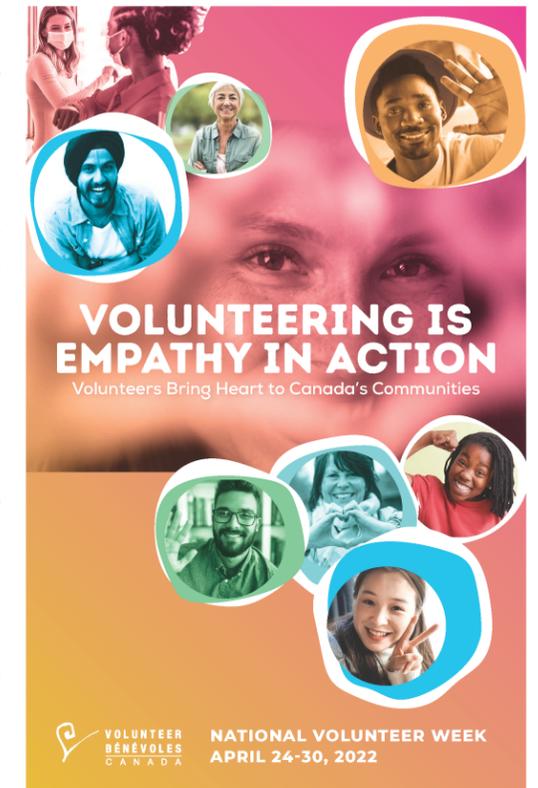
— Mahatma Gandhi

Bravo à nos bénévoles Cheers to EBM's volunteers



Un semaine du mois d'avril est consacrée à remercier les bénévoles pour leurs efforts individuels et collectifs, notamment pendant la pandémie. La valeur de chacun et la force du nombre nous permettent de nous épanouir ensemble.

One week during the month of April is dedicated to thanking volunteers for their individual and collective efforts, especially during the pandemic. The value of one act and the power of many enables everyone to thrive together.



EBM resumes full services

EBM was thrilled to announce that we resumed all in-person services on March 15th.

These services include grocery shopping with clients, friendly visits and medical accompaniments.

Clients and volunteers are strongly encouraged to continue taking the necessary precautions with wearing a mask, maintaining physical distancing when possible and disinfecting hands.

We would like to take this opportunity to thank everyone for your cooperation and understanding as we continue to evolve through this time together.

EBM reprend ses services complets

EBM avait le plaisir d'annoncer la reprise de tous nos services dispensés en personne à compter du 15 mars.

Ces services comprennent les emplettes effectuées avec les bénéficiaires, les visites amicales et le accompagnements aux rendez-vous médicaux.

Nous vous recommandons de continuer à prendre les précautions nécessaires dans vos rencontres, en portant un masque, en maintenant une certaine distance physique et en vous désinfectant les mains.

Nous aimerions profiter de cette occasion pour vous remercier pour votre coopération et votre compréhension alors que nous à évoluer ensemble pendant cette période.

Pleins feux sur les bénévoles d'EBM

Depuis le jour où elle a commencé à faire du bénévolat avec EBM, Catherine s'est avérée être un membre important de l'équipe en aidant de nombreux clients à faire leurs courses. Née à Pékin, en Chine, Catherine n'avait que huit ans lorsqu'elle a voyagé à l'étranger pour rejoindre sa mère, qui étudiait à Montréal. En grandissant, elle ne voyait le reste de sa famille que lorsqu'elle visitait la Chine pendant les vacances d'été. Catherine a appris très tôt à s'adapter à une nouvelle langue et à une nouvelle culture.

Pendant ses études secondaires, Catherine s'est impliquée dans des activités communautaires et scolaires. Catherine a étudié à l'Université McGill et combine sa passion pour aider les autres avec sa solide formation académique, pour poursuivre une profession dans le domaine de la santé.



Au cours de ses années de premier cycle, Catherine a lancé une organisation communautaire, offrant des cours d'anglais gratuits aux enfants des zones rurales du monde entier.

Pendant son temps libre, Catherine joue du piano après avoir étudié au « Royal Conservatory of Music » à Toronto. Elle trouve également l'art très thérapeutique et aime peindre. Elle est photographe indépendante et a fondé « Smile Initiative Canada », offrant des séances photo gratuites aux personnes âgées et à leurs familles dans les foyers et les centres de soins.

Catherine embrasse sa propre culture et la vaste diversité culturelle de Montréal. Elle espère que les graines de ses efforts pour faire une différence dans sa communauté, quelle que soit sa taille, prospéreront un jour en quelque chose de positif.

La direction d'EBM est heureuse qu'elle ait choisi notre organisme afin d'aider les aînés vivant dans sa communauté. Pour la remercier de tout ce qu'elle fait pour nos bénéficiaires, EBM remettra à Catherine une carte-cadeau d'Indigo.

Celebrating EBM's Volunteers

From the day she began volunteering with EBM, Catherine has proven to be an important member of the team in helping many clients with their grocery shopping.

Born in Beijing, China, Catherine was only eight when she travelled overseas to join her mother, who was studying in Montreal. While growing up, she only saw the rest of her family when visiting China during summer holidays. Catherine learned at an early age how to adapt to a new language and culture.

While attending high school, Catherine became involved in community and school activities. Catherine studied at McGill University and is combining her passion for helping others with her strong academic background, to pursue a profession in healthcare.

In her undergraduate years, Catherine launched a community organization, offering free English tutoring to children in rural areas around the world.

During her spare time, Catherine plays piano having studied at Toronto's Royal Conservatory of Music. She also finds art very therapeutic and loves to paint. She is a freelance photographer and founded *Smile Initiative Canada*, providing free photo shoots to seniors and their families in Homes and Care Centres.

Catherine embraces her own culture and the vast cultural diversity of Montreal. She hopes the seeds of her efforts to make a difference in her community, no matter how big or small, will one day flourish into something positive.

EBM is honoured that Catherine chose our organization to continue helping seniors in her community. As our thanks for all she does for our clients, EBM will present Catherine with a gift card from Indigo.

Message from the Director

Reminiscing



Now that we are (hopefully) learning to live with COVID-19, I can't help but reminisce about these last two years.

At EBM we had to relearn how to offer our services and still respect the safety procedures that were so vital during this period. The EBM staff has had to adapt to a hybrid schedule, we can no longer all be in the office at the same time. We miss the camaraderie, but are grateful for the teamwork that has survived this challenge.

The services that were available had to adapt to the circumstances. Although EBM has now resumed all services, we realized that the EBM we were accustomed to, had to be present in another way. We maintained phone contact with clients, although sometimes this was only possible by returning calls.

EBM's clients and volunteers were the real heroes! Clients, although further isolated by this virus, demonstrated a resilience that those of us who have not lived through World Wars cannot even imagine!

Volunteers have once again, demonstrated their incredible loyalty and love for clients. Their desire to help clients never wavered. Even though in person Friendly Visits were not possible, they maintained contact through Friendly Calls. Other volunteers bravely continued to grocery shop for clients.

It's easy to think back to "The good old days before COVID", but let's not lose sight of the kindness and bravery that has shone through these hard days.

While "normal" as we knew it has changed, we can move forward to a new "normal that is enriched by the bravery and kindness that has been present during these challenging times.

Thank you clients and volunteers, you are our inspiration and motivation to "help seniors stay independent in their community".

Sincerely,

Letitia Wallis

**Aidez-nous dans notre mission de garder les aînés autonomes
tout en vivant chez eux dans leur collectivité.**



Help us in our mission to keep seniors autonomous while living at home in their community.

J'aimerais contribuer/I would like to donate : _____ 25 \$ _____ 50 \$ _____ 100 \$ ou/or _____ \$

Nom/Name _____

Adresse/Address _____

Ville/City _____ Prov. _____ Code postale/Postal Code _____

Les reçus d'impôts sont fournis pour les dons de 10 \$ et plus. Tax receipts are provided for donations of \$10 and more.

SVP ne faites parvenir que votre chèque et ce formulaire dans l'enveloppe incluse.

N'envoyer pas d'argent par la poste.

Please mail your cheque and this completed form in the envelope provided. Do not send money by mail.

Vos dons peuvent également être faits à EBM via **CanadaHelps.org**

Donations may also be made to EBM through **CanadaHelps.org**

Merci pour votre appui! Thank you for your support!

Quel est le silence derrière un appel abandonné?



C'est l'heure du dîner. Vous êtes assis à table et le téléphone sonne. Vous vous précipitez pour y répondre, mais il n'y a personne au bout du fil. Vous dites «bonjour» quelques fois, mais il y a seulement du silence. Agacé, vous raccrochez. Ce n'est pas la première fois que cela se produit. Lisez la suite pour savoir ce qui se cache derrière un appel silencieux ou abandonné.

Qu'est-ce qu'un appel silencieux?

Il y a deux sortes d'appels silencieux:

1. La fraude téléphonique: Les appels silencieux sont souvent la première étape d'une fraude téléphonique qui peut mener au vol de votre identité ou du contenu de votre compte en banque. Le silence à l'autre bout du téléphone est en fait un ordinateur qui recueille de l'information sur vous.

N'importe quel petit bruit, comme une toux, peut signaler à l'ordinateur que le numéro composé est une ligne active, c'est-à-dire à laquelle un humain répond. Une fois que l'ordinateur note qu'une personne a répondu à l'appel, les numéros sont recueillis et vendus à des criminels, qui les utilisent pour obtenir des informations personnelles. La fraude téléphonique peut prendre plusieurs formes. En plus des appels silencieux, l'une des plus communes est l'hameçonnage vocal.

2. Blips de télémarketing: Au Canada, un appel silencieux est un appel téléphonique d'une agence de télémarketing qui n'a pas d'agent disponible dans l'immédiat pour traiter l'appel lorsque vous répondez. Dans ce cas, l'appel peut être soudainement coupé et vous n'entendez que le silence («appels silencieux») ou vous pouvez entendre une tonalité de la compagnie de téléphone indiquant que l'appel a été abandonné.

Comment ça marche?

La majorité des appels silencieux ou abandonnés sont faits et causés par des systèmes d'appels automatisés, connus sous le nom de composeurs ou composition prédictive. Les télévendeurs qui utilisent la composition prédictive, notamment dans les centres d'appel, appellent des numéros de téléphone automatiquement et connectent les gens avec les agents d'un centre d'appel dès que quelqu'un répond au téléphone. Mais les composeurs téléphoniques ne fonctionnent pas toujours comme ils le devraient. Par exemple:

- Si le composeur fait un appel, mais qu'il n'y a pas d'agent disponible au centre d'appel, la personne appelée entendra du silence au bout de la ligne.
- Lorsque la technologie utilisée par les centres d'appels pour détecter les répondants vous prend pour un répondant, elle coupe l'appel sans jouer le message d'information, ou avant que vous n'entendiez quoi que ce soit.

Ce que vous pouvez faire.

Si vous êtes irrité par les appels silencieux, ou les appels indésirables des télévendeurs, vous pouvez inscrire votre numéro sur **la liste nationale de numéro de télécommunication** en composant le **1-866-580-3625** ou en visitant <https://lnnte-dncl.gc.ca/fr>. De cette façon, votre numéro de téléphone ne sera pas disponible pour les composeurs automatiques. Vous pouvez également essayer de bloquer des numéros individuels afin d'éviter certains appelants.

Si vous recevez toujours des appels, vous pouvez porter plainte contre ceux qui violent les règles sur les télécommunications non sollicitées (cela inclut les règles sur la composition prédictive). Pour déposer une plainte formelle contre un télévendeur agressif, composer le 1-866-580-3625. Vous aurez besoin des informations suivantes:

- Votre numéro de téléphone (où l'appel a été reçu)
- Le nom et le numéro de téléphone du télévendeur
- La date à laquelle vous avez reçu l'appel

La prochaine fois que vous répondez au téléphone et que vous n'entendez que du silence, ne paniquez pas. En fait, ne dites absolument rien. Raccrochez simplement. Vous venez très probablement d'éviter un argumentaire de vente d'un télévendeur ou, mieux encore, de déjouer un possible plan de fraude téléphonique!

Nous vous encourageons à partager cet article avec vos proches afin de les aider à se protéger contre les appels silencieux et d'autres arnaques.

What's the silence behind a silent call?

It's dinnertime. You're just sitting down to eat and the phone rings. You rush to answer it, but when you do, there's no one on the other end. You say "hello" a few times but there is only silence. Annoyed, you hang up. This is not the first time this has happened. Read on to find out what's behind a silent call.



What is a silent call?

There are two kinds of silent calls:

1. Phone fraud: Silent calls are often the first step in a phone fraud scheme that could lead to your identity being stolen or your bank account being drained. The silence on the other end of the phone is actually a computer gathering information about you; any small noise, like a cough, can signal to the computer that the number just dialed is an active line, answered by a human. Once the computer notes a person has answered the call, the numbers are gathered and sold to criminals, who use them to get personal information. Phone fraud can take many forms. In addition to silent calls, one of the most common types is vishing.

2. Telemarketing blips: In Canada, a silent call is a telephone call from a telemarketing agency that does not have an agent immediately available to handle the call when you answer. In this instance, the call may be suddenly terminated and you hear silence ("dead air") or you may hear a dial tone from the telephone company indicating the call has been dropped.

How does it work?

The majority of silent or abandoned calls are made and caused by automated calling systems known as diallers, or predictive diallers. These diallers, mainly used in call centres, dial telephone numbers automatically and connect people to call centre agents as soon as the phone is answered.

But diallers don't always work as they should. For example:

- If the dialler makes a call but there is no call centre agent on hand to deal with it, the person being called will hear silence on the other end of the line.
- When the technology used by call centres to detect an answering machine mistakes you for the answering machine, it cuts off the call without playing an information message, or before you hear anything.

What you can do.

If you are being annoyed by silent calls, or unwanted calls from telemarketers, you can have your number put on the National Do Not Call Registry. This way, your telephone number will not be available to automatic diallers. Register your phone number with the **National Do Not Call Registry** by calling **1-866-580-3625** or by visiting <https://lnnte-dncl.gc.ca/en>. You can also try blocking individual numbers to avoid specific callers.

If you are still getting calls, you can complain about any that violate any unsolicited telecommunications rules (this includes automated dialling-announcing device rules). To file a complaint, call 1-866-580-3625. You will need:

- Your phone number (where the call was received)
- The name and phone number of the telemarketer
- The date you received the call

The next time you answer the phone and all you hear is silence, don't panic. In fact, don't say anything at all. Just hang up. You've most likely just avoided a pitch from a telemarketer or even better, foiled a possible plan for telephone fraud!

Un mot de la part de notre Superviseure des services aux bénévoles

La semaine nationale de l'action bénévole est officiellement célébrée en avril, mais chez EBM, nous n'avons certainement pas besoin d'une semaine nationale de reconnaissance pour nous rappeler à quel point nous sommes chanceux d'avoir nos bénévoles. Sans eux, EBM n'existerait pas. Nos bénévoles adorent simplement être avec nos clients non seulement pour fournir un service, mais aussi pour créer de la camaraderie. Ils aiment entendre les histoires que les clients ont à partager et ils apprennent tellement de ces échanges. C'est une expérience mutuellement bénéfique. À nos clients - merci de partager vos expériences et à nos bénévoles - merci pour tout ce que vous faites. Bonne Semaine nationale d'appréciation des bénévoles.



J'aimerais profiter de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à nos nouveaux bénévoles; Anna, Amanda, Naiya, Nhien, Nicolas, Carston, Trent, Sunny, Jephthe, Callistus et Tanushree.

Valeri

A word from our Volunteer Services Supervisor

National Volunteer Week is officially celebrated in April however at EBM we certainly do not need a national week of recognition to remind us how lucky we are to have our volunteers. Without them, EBM would not be in existence. Our volunteers simply love being with our clients not only to provide a service but also to build companionship. They love to hear stories the clients have to share and they learn so much from these exchanges. It is a mutually beneficial experience. To our clients - thank you for sharing your experiences and to our volunteers - thank you for all that you do. Happy National Volunteer Appreciation Week!

I'd like to take the opportunity to welcome our newest volunteers; Anna, Amanda, Naiya, Nhien, Nicolas, Carston, Trent, Sunny, Jephthe, Callistus and Tanushree.

EBM's Daily "Hello. How are you" ? Telephone Service

A daily phone call is a great way to start the day and offers comfort, security and peace of mind. This service is free and provided by EBM to seniors aged 65+ living in Westmount and Downtown Montreal.

Call us at (514) 939-9575 to register or to find out more.



Le service téléphonique quotidien « Bonjour! Ça Va » ?

Voilà une excellente façon de commencer la journée et une bonne façon de vous offrir confort, sécurité et tranquillité d'esprit en sachant qu'on attend de vos nouvelles chaque matin. Le service est gratuit et fourni par EBM pour les personnes âgées de 65 ans et plus qui sont des résidents du centre-ville de Montréal et de Westmount.

Appelez EBM au (514) 939-9575 pour vous enregistrer ou en savoir plus.

Urban Birds of Montréal

Montréal is home to a variety of wild bird species. We are used to seeing pigeons in our city parks and hearing flocks of geese overhead as they return from their southern migration but, some common wild birds in the Montréal area include blue jays, mourning doves, finches, grackles, sparrows, juncos and starlings.

In the space of a year, 176 bird species have been recorded as living in Montréal, or use it as a stopover point on their north-south migrations, making it the most varied bird habitat in the city. Even in the depths of winter, the forests play home to hawks, owls and several non-migratory species. Most recently, there have been wild turkeys roaming some streets in Montréal.



Red-Winged Blackbird

Many birds fill the air with their song. Mourning doves can be heard cooing under roof eaves, cardinals and red-winged blackbirds chant to attract their mates. Chickadees and woodpeckers are known to flock within provincial parks.

Hawks have entered the skies over the city and a dozen pairs of peregrine falcons now nest in Montréal. The crow is the most common bird in Montréal.



Chickadees



Snowy Owl

The snowy owl is the provincial bird of Québec, chosen in 1987 in support of wildlife protection. This elegant bird, with its black-flecked white feathers represents the whiteness of our winters and the vast lands we inhabit.

Visit any lake, river or wetland around Montréal and you are almost certain to see some type of bird in the water, whether it's a duck searching for food in the shallows or a heron stalking prey along the shore.



Great Blue Heron



Mallard

The most common water bird is the Mallard duck. Mallards are extremely comfortable around people which is why they are adaptable and so widespread. Interestingly, males do not quack like females but instead make a raspy call.

The Hochelaga Archipelago, also known as the Montreal Islands, consists of more than 300 islands and islets along the St. Lawrence and Ottawa rivers. Each is unique but, the largest is the island of Montréal.



Sparrow

Mount Royal Park with its 8.4 km loop trail has extraordinary views for watching birds from the lookouts. Inaugurated in 1876, it is believed to be the first officially protected space in Québec.

Although feeding birds in public parks and streets within the city is strictly prohibited, property owners can put up bird feeders on their property, as long as they don't attract other wild animals or create a negative impact on the environment.



As the saying goes, "The early bird catches the worm", which is why many bird watchers head outdoors at dawn. Birds sleep at night and are hungry in the morning, so they have to go out and eat. Though you can watch birds at any time of day, noon is when birds are least active.

Sadly, most birds who fly into a window, don't survive. Birds cannot understand the difference between a reflection and inside a home. In daylight, birds crash into windows because they see reflections of vegetation and hope to land. At night, nocturnal migrants crash because they fly into lighted windows. To prevent a bird from hitting your windows, it's important to make them visible by using decals, film or screens.

Remembering a senior's life

By Brenda Gervais

At EBM, our staff and volunteers are in constant communication with our clients - many who love to reminisce about their past. In listening to these stories, we are reminded that seniors lived full and interesting lives in their prime.

We love listening to stories of how clients remember their careers, parenting years and childhood. Many moved to Montréal from their birth country - some came to begin a new life; others came to find love. One client followed her career as a librarian in England and found a job at the Royal Bank of Canada.

A recent article about a client, recounted her singing career in the 1960's. Another client was a painter, a musician, President of the Women's Art Society of Montreal and voted Woman of the Year in 2008. One client, a founding member of EBM, began offering free tax services when she discovered how much seniors paid to have their simple tax returns filed.

Many EBM clients served in the military. It is in their honour we host our annual fundraiser, near Remembrance Day. Some clients are Holocaust survivors. Other are cancer survivors.

One client made a mark on Québec literature as a poet, novelist and non-fiction writer. She received her doctorate from the Université d'Aix-en-Provence and since 1969 has published over thirty books while teaching literature in several Québec universities.

Some clients are still very active in their quest to reach out and help others. Retired PhD Professor Z. Nelly Martinez, who lectured for many years at McGill University, is a Certified Life Coach. She has a solid background in Psychology with over forty years of experience as participant and facilitator of workshops on emotional growth. Her personal experience, having lost a dear family member to suicide and as a cancer survivor, encouraged her to help others in their journey. She facilitates workshops for survivors of suicide loss and those living with cancer. When she fully recovered from her personal bout with cancer she says, "I felt not only healthier but wiser as well. Also, to be fully alive, one needs to become aware of the the needs of others and be ready to help them meet those needs".

Georgette Blanchard, B.Com., MBA, wears many hats. She is a watercolorist and poet, author and editor, professor and translator. "It is hard to put a label on me, at the despair of statisticians who love to categorize people", she states. She participates in many causes, loves to help people and pay it forward. She discovered EBM during our Remembrance High Tea fundraiser. When she suffered a traumatic accident, EBM volunteers were there to help with grocery shopping. Here is a poem from one of her books entitled, "I Have Seen the Music":

A little night music for Mozart

I remember when I was young, My mother playing on the piano A Mozart serenade To soothe me to sleep And this memory enchants me.	And cannot fall asleep I can but remember When I was young This wonderful serenade My mother played on the piano This little night music Will stay with me forever
--	--

© Georgette Blanchard, 2014

All of EBM clients have amazing stories to tell. One that belongs to no one else. Like every senior on the planet, they lived a full life and, many haven't stopped. The next time you see a senior, remember who they were and listen, really listen to their stories. We will all certainly learn something.



Prof. Z. Nelly
Martinez PhD



Georgette Blanchard,
B.Com., MBA

Les aînés et leurs précieux souvenirs

Par Brenda Gervais

Le personnel et les bénévoles d'EBM sont constamment en communication avec les bénéficiaires, et bon nombre de ces derniers aiment bien parler de leur passé. Quand nous prêtons l'oreille à leurs récits, nous constatons que les aînés ont vécu une vie intéressante et bien remplie quand ils étaient plus jeunes.

Nous aimons entendre les aînés parler de leur carrière, de l'époque où ils étaient jeunes parents ou même de leur enfance. Plusieurs sont arrivés à Montréal après avoir quitté leur pays de naissance; beaucoup cherchaient à commencer une nouvelle vie, d'autres espéraient trouver l'amour. Une bénéficiaire qui avait entrepris une carrière de bibliothécaire en Angleterre a trouvé ici un poste à la Banque Royale du Canada.

Un article récent sur l'une de nos bénéficiaires racontait sa carrière de chanteuse pendant les années 1960. Une autre de nos aînées a été peintre et musicienne, présidente de la *Women Art Society* de Montréal, et élue Femme de l'année en 2008. Une autre, membre fondateur d'EBM, a commencé à offrir des services de déclaration d'impôts gratuits lorsqu'elle a découvert combien les aînés devaient payer pour leur déclaration, alors que leur situation fiscale était tout simple.

Bon nombre de bénéficiaires d'EBM ont fait une carrière militaire. C'est en leur honneur que nous tenons notre campagne annuelle de financement à peu près à la même époque que le Jour du souvenir. D'autres bénéficiaires ont survécu au cancer.

L'une de nos bénéficiaires s'est illustrée dans l'univers de la littérature québécoise en tant que poétesse, romancière et auteure d'œuvres non fictives. Elle a obtenu un doctorat de l'Université d'Aix-en-Provence, en France, et a publié une trentaine d'ouvrages depuis 1969, tout en enseignant la littérature dans diverses universités québécoises.

Certains de nos aînés cherchent encore activement à garder le contact avec les autres et à aider les gens. La professeure retraitée Z. Nelly Martinez, titulaire d'un doctorat, a enseigné pendant des années à l'université McGill et est une coach de vie accréditée. Elle possède de solides qualifications en psychologie et une quarantaine d'années d'expérience en tant que participante et facilitatrice à des ateliers de croissance émotionnelle. Après avoir survécu à un cancer, elle a pris la résolution d'aider les autres dans leur lutte contre ce fléau. Elle anime un atelier sur les capacités d'adaptation pour les personnes aux prises avec un cancer. Lorsqu'elle a pris le dessus sur son cancer, elle a déclaré : « Je me sens non seulement en meilleure santé, mais aussi plus sage ». Et d'ajouter : « J'ai appris que pour être *bien en vie*, on doit se soucier des besoins des autres et être prêt à les aider à satisfaire ces besoins ».

Georgette Blanchard, titulaire d'un baccalauréat en communication et d'un MBA, a beaucoup de cordes à son arc. Celle-ci est à la fois aquarelliste, poétesse, auteure, professeure, réviseuse et traductrice. « Je suis difficile à classer, ce qui doit émouvoir les statisticiens, eux qui aiment bien placer les gens dans des catégories ». Elle défend plusieurs causes, aime bien aider les gens et *donner au suivant*. Elle a découvert EBM à l'occasion de l'une de nos campagnes *Le thé anglais du souvenir*. Après avoir subi un accident traumatisant, des bénévoles d'EBM l'ont aidé en effectuant ses emplettes. Voici un poème tiré de son livre, « J'ai vu la musique » :

Une petite musique de nuit pour Mozart [traduction libre]

Il me souviens de mon enfance; Ma mère me jouait Sur le piano du salon; Ce souvenir m'enchanté La petite musique de nuit Pour bercer mon sommeil	Ce souvenir me suit À toutes mes veilles C'est moi qui vous le dis Et j'en demande pardon La musique de nuit Sera toujours pareille Et ce soir me poursuit
---	--

© Georgette Blanchard, 2003

Tous les aînés d'EBM ont de merveilleuses histoires à raconter. Des histoires qui n'appartiennent qu'à eux. Comme tous les aînés qui vivent sur la planète, ils ont eu une vie bien remplie et beaucoup n'ont pas arrêté. La prochaine fois que vous rencontrerez un ou une aînée, portez attention à ce qu'il ou elle vous racontera. Vous apprendrez sans doute bien des choses!



Prof. Z. Nelly Martinez
PhD



Georgette Blanchard,
B.Comm. MBA