

LIAISON

décembre 2021

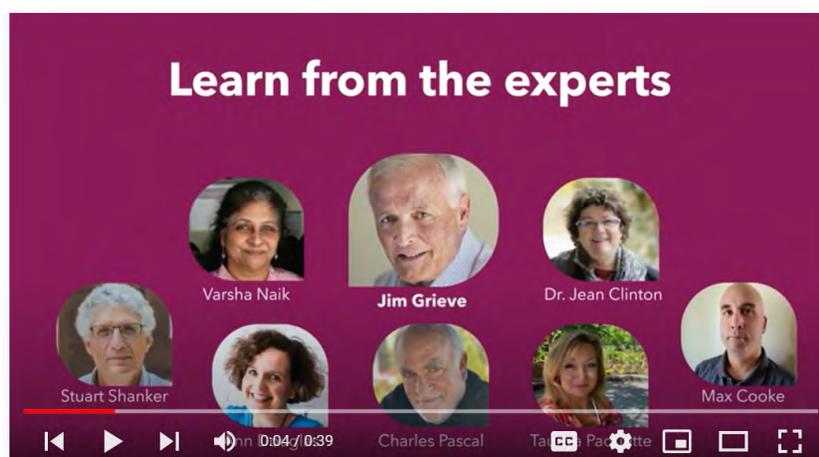
Commencez l'année 2022 du bon pied en partageant la sagesse du bien-être avec la série de vidéos de RTOERO



En cette fin de 2021, il est tout naturel de réfléchir à nos intentions pour la prochaine année. Si le bien-être et la prise en charge de soi sont en tête de vos priorités, pensez à vous inscrire à la série de vidéos de RTOERO « 21 conversations sur le bien-être ».

Dans cette série, le directeur général Jim Grieve s'entretient avec les personnalités suivantes. En voici un aperçu :

- « Il n'est jamais trop tard pour bien vieillir. » Jean Clinton, psychiatre de renommée internationale
- « L'éducation est le moteur du bien-être. » Charles Pascal, professeur de psychologie et de développement humain
- « Nous devons être notre propre meilleur ami et célébrer tous les dons que nous possédons. » Taunya Paquette, directrice du Bureau de l'éducation autochtone de l'Ontario
- « La vulnérabilité demande du courage. » Max Cooke, directeur général du Réseau EdCan



Inscrivez-vous à la série sur rtoero.ca/fr/21-conversations. Une fois inscrit, vous recevrez un courriel de confirmation et la première vidéo hebdomadaire vous parviendra par courriel la semaine suivante. Vous pouvez également partager ces informations avec un ami ou un collègue en éducation.

Terminez l'année 2021 avec vos réalisations



La nouvelle année est à nos portes et beaucoup d'entre nous ont l'intention de prendre les traditionnelles résolutions du Jour de l'an. Pourquoi ne pas plutôt réfléchir à l'année écoulée et reconnaître vos réalisations?

Même si la pandémie a eu une incidence majeure sur nos vies en 2021, nous avons tous connu des réussites et des petites victoires qui méritent que l'on s'y attarde pour les reconnaître et même les célébrer!

Certaines de ces réussites (aussi minimes soient-elles) l'ont été en dépit de la pandémie, tandis que d'autres résultent justement de la situation pandémique; dans tous les cas, il faut le reconnaître.

Trop souvent, nous négligeons de célébrer nos réalisations. Il nous arrive bien sûr d'avoir un moment victorieux ou de partager une photo sur Facebook, mais combien de fois prenez-vous le temps de célébrer vraiment ce que vous avez accompli? En cette fin d'année, dressez la liste de vos petites (ou grandes!) réussites, qu'il s'agisse de finir ce livre qui traîne sur votre table de nuit, de planter ce jardin d'herbes aromatiques dont vous avez toujours rêvé, de vider le sous-sol ou d'avoir enduré les périodes successives de confinement; votre liste de réalisations vous aidera à terminer l'année sur une note positive.

Campagne du « Mois de sensibilisation à l'isolement social »

La quatrième campagne annuelle du Mois de sensibilisation à l'isolement social de la Fondation RTOERO s'est terminée à la fin d'octobre. La campagne visait à sensibiliser davantage les membres de RTOERO au problème de l'isolement social, et à commencer à agir pour prévenir et lutter contre ce fléau.

Pendant le Mois de sensibilisation à l'isolement social, la Fondation RTOERO :



- A présenté un [webinaire avec le D^r Samir Sinha](#) : « Moyens pratiques de lutter contre l'épidémie croissante de solitude et d'isolement chez les adultes plus âgés ».
- Lancement de [On jase](#), un forum d'échanges hebdomadaire régulier, permettant aux membres de RTOERO de participer à des discussions ouvertes et de développer des liens sociaux.
- [Publication d'un blogue](#) faisant le point sur une subvention que nous avons financée en 2017 et qui possède encore aujourd'hui un impact à long terme.
- Nous avons amassé 78 012 \$ grâce aux dons considérables des membres de RTOERO. Merci également à nos généreux commanditaires : [Johnson Insurance](#) qui, cette année encore, a apporté un soutien de premier plan à la campagne. Merci également à la [Sun Life](#) pour son soutien additionnel.

Pour plus d'informations sur la façon de nous aider à atteindre notre objectif de collecte de fonds d'ici la fin de l'année, veuillez contacter la Fondation RTOERO à foundation@rtoero.ca ou : 1-800-361-9888, poste 271, 416-962-9463, poste 271.

Date limite pour les bourses d'études postsecondaires RTOERO : Le 14 janvier 2022

L'an prochain, RTOERO attribuera 20 bourses d'études d'une valeur de 3 000 \$ chacune à des étudiants recommandés par des membres de RTOERO et qui sont inscrits dans des programmes collégiaux ou universitaires menant à des carrières en éducation, en gestion de l'environnement ou en santé et bien-être des personnes plus âgées.



Cette année, des bourses ont été décernées à des étudiants dans des programmes allant de la médecine gériatrique et de la santé publique aux technologies adaptées aux aînés. Parmi les récipiendaires à signaler, mentionnons :

- Jamie Struthers, doctorat en pharmacie
- Laurel Pierroz-Wong, BAsC - Génie de l'environnement
- Austin Teshuba, BEngSc - Génie informatique

Jamie a récemment effectué un stage coopératif auprès d'un pharmacien spécialisé en gériatrie et passe actuellement ses examens de pratique en vue de pouvoir continuer à « offrir un soutien aux aînés pour leurs médicaments et leur santé en général ». Laurel effectue actuellement un stage coopératif auprès d'une organisation à but non lucratif qui « rénove les maisons des aînés et des personnes à faibles revenus afin de réduire leur consommation énergétique ». Austin continue de travailler à la création d'espaces numériques inclusifs et adaptés aux aînés. Il a récemment effectué un stage chez Google afin d'améliorer l'accessibilité de Google Play.

RTOERO est fier de soutenir des étudiants aussi méritants et désireux d'améliorer la vie des personnes plus âgées au Canada. La prochaine date limite pour solliciter une bourse d'étude postsecondaire est le **14 janvier 2022**. Pour plus d'informations, veuillez consulter rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautés/bourses-detudes/.

Comprendre la presbytie



Avez-vous récemment augmenté la grosseur de la police de caractères sur votre téléphone intelligent? Lisez-vous les menus des restaurants à bout de bras? Si c'est le cas, vous devriez peut-être [passer un examen de la vue!](#) Vous présentez peut-être des symptômes de presbytie.

Inutile de s'alarmer, car la presbytie n'est pas une maladie grave.

La presbytie, qui se traduit par « vieil homme » en grec, est le durcissement et la rigidité progressifs des protéines du cristallin de l'œil. Pendant notre jeunesse, nos lentilles sont élastiques et s'accommodent pour fournir des images nettes à nos rétines, mais en vieillissant, la lentille perd de son élasticité, ce qui complique la mise au point pour regarder quelque chose de près.

Même s'il s'agit d'une maladie irréversible, des traitements sont disponibles. La plupart des gens auront besoin de lunettes ou de lentilles de contact, et pour certains, ce sera la chirurgie. Si elle n'est pas traitée, la presbytie peut entraîner une fatigue visuelle et des maux de tête. Votre optométriste vous aidera à déterminer la meilleure option de traitement en fonction de vos besoins et de votre mode de vie. [Article gracieuseté de IRIS](#)



5 façons de se redonner à soi-même cette saison



C'est la saison des cadeaux et s'il est important de donner aux autres, il est également bénéfique de se donner à soi-même. Voici 5 façons de commencer à se montrer plus reconnaissant envers soi-même :

Investissez dans un passe-temps

Vous avez peut-être toujours voulu apprendre à jouer de la guitare ou à coudre. Cherchez dans les magasins de seconde main et d'occasion pour trouver tout ce dont vous avez besoin pour essayer un nouveau passe-temps. Recherchez des cours gratuits en ligne ou des cours communautaires offerts par des organismes comme le YMCA ou les bibliothèques.

Faites-vous une promesse

Prenez le temps de faire quelque chose qui vous plaît - que ce soit préparer votre plat préféré une fois par semaine, se consacrer une heure de détente personnelle à la maison, ou se réserver du temps pour un intérêt particulier, par exemple regarder un film préféré sur votre liste.

Investir dans une thérapie personnelle ou physique

La thérapie peut s'avérer très bénéfique pour aider les gens à gérer leurs objectifs personnels, leurs relations ainsi que leur santé mentale et physique. Les membres participant au régime d'assurance RTOERO peuvent accéder à des ressources thérapeutiques par le biais du régime et de services partenaires comme [Best Doctors pour RTOERO](#).

Études en ligne

De la mythologie grecque à la cybersécurité, vous pouvez apprendre à peu n'importe quoi en ligne! Inscrivez-vous à des cours virtuels gratuits ou payants sur des sites comme [Coursera](#) ou [Udemy](#).

Tendez la main à un ami proche

Cela peut sembler simple, mais maintenir des liens sociaux peut parfois être un défi. Faites l'effort. Un simple coup de fil ou une rencontre pour un café, un repas ou une promenade peut avoir un impact positif sur notre propre bien-être.

Les webinaires de *Voix vibrantes* sensibilisent aux enjeux de mobilisation

Nous avons conclu notre série de webinaires *Voix vibrantes* pour 2021. Plus de 2 300 membres de RTOERO, partenaires communautaires et amis se sont connectés pour assister à notre série de webinaires en six parties qui a débuté au printemps dernier. Les webinaires s'inscrivent dans le cadre de l'orientation stratégique de RTOERO envers [nos principaux enjeux de mobilisation](#) : stratégie pour les aînés, soins de santé gériatriques et gérance de l'environnement. L'initiative *Voix vibrantes* appuie notre objectif d'être un porte-parole de confiance pour la communauté de l'éducation dans son ensemble.



Après avoir assisté à ces webinaires, 89 % des participants ont déclaré mieux comprendre nos enjeux de mobilisation. Le sondage auprès des participants des webinaires a révélé que quatre-vingt-cinq pour cent d'entre eux estiment que RTOERO est une autorité nationale en matière d'enjeux relatifs aux personnes plus âgées. Lors de ces webinaires, les participants ont entendu des intervenants experts et posé des questions pertinentes pendant la période réservée à cette fin. Voici quelques commentaires :

« *Excellent webinar. Bon modérateur et invité bien choisi. Merci!* »

« *Encourage beaucoup les personnes plus âgées à vivre pleinement leur vie. Toujours d'excellents conseils d'experts!* »

« *Merci pour votre série de webinaires très instructifs sur une vaste gamme de sujets. J'ai hâte à la prochaine saison.* »

Les enregistrements des webinaires de *Voix vibrantes* sont disponibles en ligne. Pour accéder aux enregistrements des webinaires de *Voix vibrantes*, veuillez visiter

<https://rtoero.ca/fr/ressources/>.

Les 3 principales raisons pour lesquelles les gens ne font pas vérifier leur ouïe (et pourquoi ils devraient!)

La perte auditive a été associée à l'isolement social, à la dépression et à d'autres pathologies; un traitement pourrait vous aider à résoudre d'autres problèmes insoupçonnés! Voici les trois principales raisons pour lesquelles les adultes évitent de faire vérifier leur ouïe, et pourquoi ils devraient le faire :



1. « Je suis trop jeune. »

Même si la perte auditive est liée au vieillissement, elle peut aussi être héréditaire ou provoquée par une lésion de l'oreille. Si vous pensez avoir une perte d'audition, ne laissez pas votre âge vous empêcher de faire vérifier votre ouïe. Chaque Canadien devrait subir au moins un test auditif de base à l'âge adulte.

2. « J'entends très bien. »

Les premiers signes de perte auditive peuvent souvent être ignorés en augmentant le volume, en se penchant pour entendre une conversation ou en demandant aux autres de répéter. Mais si les autres remarquent votre perte auditive, ou si votre entourage ne réagit pas au bruit de la même manière que vous, vous devriez songer à subir un test auditif.

3. « Les prothèses auditives sont trop chères. »

Même si les prothèses auditives peuvent être dispendieuses, plusieurs fournisseurs proposent des modes de paiement pouvant vous aider à résoudre vos préoccupations financières. Votre assurance privée peut également fournir un financement et, selon votre province, le régime public d'assurance peut aussi offrir un financement.

[Article courtesy of HearingLife](#)

RTOERO souhaite à Pauline Duquette-Newman tout le succès possible alors qu'elle entame cette période privilégiée qu'est la retraite et quitte ses fonctions de responsable principale des services de langue française à la fin du mois. Pauline a consacré 18 années à RTOERO, travaillant sans relâche au nom de nos membres pour contribuer à faire de RTOERO l'organisation bilingue qu'elle est devenue aujourd'hui. Voici quelques témoignages de gratitude et des souhaits de la part de ceux et celles qui ont travaillé étroitement avec elle :

Pendant toutes ces années, Pauline a eu une présence remarquable au sein du personnel de RTOERO. Son travail soutenu en vue de constamment recourir au meilleur français qui soit dans nos publications constitue un exemple pour nous tous, ainsi que pour d'autres organisations. Chaque matin, ce fut toujours agréable d'être accueilli au 18 chemin Spadina par le sourire de Pauline et sa capacité inépuisable à servir nos membres et notre personnel. Personnellement, j'ai beaucoup aimé profiter de son encouragement soutenu, surtout dans mes efforts pour améliorer mon français parlé. Je me souviens très bien de nos visites dans des parcs de quartier près du bureau, afin d'enregistrer plusieurs « prises » de mes vidéos pour nos membres francophones. Je sais que Pauline a des projets de voyage passionnants pour sa première année de retraite et lui souhaite de bien en profiter. Je sais aussi qu'elle habite à seulement cinq minutes du bureau. Puisqu'elle est appréciée de tous, Pauline sait qu'elle peut venir prendre un café et faire un brin de jasette durant l'une de ses promenades

dans le quartier. Merci du fond du cœur, Pauline, pour tous les services rendus à RTOERO et pour votre travail de mobilisation en tant que représentante de la bienfaisance.

Heureuse retraite! Jim Grieve
Directeur général, RTOERO

Pauline a contribué au plaisir que j'ai à faire du bénévolat avec RTOERO. Nous nous sommes connues lors de mon premier atelier de bienfaisance en 2010. J'avais récemment été nommée à la direction du comité de bienfaisance de mon district. Puisque j'étais retraitée depuis peu et sans expérience, Pauline m'a prise sous son aile et guidée dans ce travail que j'aime toujours autant. Quelques années plus tard, lorsque je suis devenue membre puis présidente du Comité des services aux membres, Pauline m'a fourni de précieux conseils. J'ai toujours apprécié son aide et, au fil des ans, nous sommes devenues amies. Merci, Pauline! Bonne retraite bien méritée!

Suzanne Poudrette-Gagnon, membre et bénévole de RTOERO

J'ai eu le plaisir de connaître et de travailler avec Pauline depuis près de 18 ans. Elle a toujours fait preuve de compassion pour aider les membres, en particulier les membres et les districts francophones, et a travaillé sans relâche sur des dossiers comme la bienfaisance et l'isolement social.

Simon Leibovitz, directeur administratif en chef, RTOERO

Pauline a été une excellente collègue en traduction et reste aussi une bonne amie. Sa connaissance du français, son souci de trouver le mot juste, sa compréhension du texte sont tous des éléments qu'elle maîtrise bien, à l'avantage de son équipe. De plus, elle connaît et comprend aussi les pressions auxquelles sont soumises ses traducteurs. C'est agréable de travailler avec Pauline. Elle s'implique à fond dans son travail. Pauline, je te souhaite une belle retraite bien méritée! Aucun doute que de nombreux projets t'attendent déjà!

Claude Forand, traducteur agréé, ATIO
