

# renaissance

Le magazine des enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

Été 2018

ERT  
EO

## Une communauté pour tous

---

Comblent le fossé des  
générations par les voyages

---

Sortez de votre zone de  
confort, vivez l'aventure!

---

Feng shui pour les  
personnes soignantes



# Qu'est-ce que des VACANCES LONGSTAYS?

Les vacances Longstays sont une collection de séjours de plus longue durée exclusivement offerts par Voyages Merit. Vous pouvez séjourner jusqu'à 30 jours à votre destination préférée. Vivez au rythme des gens du coin, tout en profitant des avantages d'être un touriste!

Nos itinéraires incluent des excursions, et certaines destinations offrent même les services d'un hôte dédié. Les vols aller-retour sont aussi inclus, de sorte que nos itinéraires et nos prix sont imbattables!

## Ce qui est toujours inclus :

- Vols aller-retour
- Laissez-passer pour le salon Plaza Premium de l'aéroport
- Transferts de/à l'aéroport sur place
- Hébergement de style condo soigneusement sélectionné
- Excursions culturelles
- Transport terrestre confortable
- Service de représentants locaux ou d'un accompagnateur Voyages Merit (selon l'itinéraire)
- Toutes les taxes
- Guides pour la plupart des excursions terrestres



Choisissez parmi de nouvelles destinations **ou parmi les favorites!**

Demandez un exemplaire gratuit de la brochure de vacances Longstays à [EROvoyage.ca/Longstays](http://EROvoyage.ca/Longstays)

Recevez une  
CARTE-  
CADEAU **100 \$\*\***  
DE  
Réservez d'ici  
le 31 août 2018



**28**  
nuits

## ALBUFEIRA, ALGARVE

Alfagar Village - Un des favoris!

Ce centre de villégiature populaire est niché dans une zone protégée de grande beauté composée de neuf hectares de jardins.

Profitez d'un superbe emplacement au sommet d'une falaise surplombant la mer à seulement cinq minutes en voiture des boutiques et divertissements d'Areias de São João.

L'Alfagar Village offre de spacieux appartements d'une chambre à coucher avec des aménagements inclus pour plus de confort, tels que : cuisine, balcon ou terrasse, WiFi gratuit dans le bar, réception principale, accès direct à la plage de Santa Eulália au moyen d'un escalier privé, restaurant et mini-supermarché.

Les résidents d'Alfagar Village peuvent profiter des installations de l'hôtel Alfagar situé juste à côté.

♦ **2 795 \$\*** par pers.

Départ de Toronto :  
le 5 fév. 2019



# restez en contact!

La communauté en ligne ERO/RTO est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.

# renaissance

Été 2018  
rto-ero.org

Volume 17, Numéro 2

**Éditeur** The Retired Teachers of Ontario /  
Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

**Rédactrice principale** Danielle Norris  
renaissance@rto-ero.org

**Production-conseillère** Elizabeth Gjerek,  
Mi5 Print & Digital Communications

**Conception graphique** Hambly & Woolley

**Traduction** Claude Forand, Sue Collins

**Révision** Richard Johnson



THE RETIRED TEACHERS OF ONTARIO  
LES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
RETRAITÉS DE L'ONTARIO

## Conseil d'administration

**Présidente** Martha Foster

**Vice-président** Rich Prophet

**Administrateurs/trices** Jacqueline Aird,  
Richard Goodbrand, Louise Guerin, Martin Higgs,  
William Huzar, David Kendall et Gayle Manley

**Directeur général** Jim Grieve

18 chemin Spadina, bureau 300, ON, M5R 2S7, Canada

T : 416-962-9463 | Téléc : 416-962-1061

SF : 1-800-361-9888

C : info@rto-ero.org | W : rto-ero.org

ERO/RTO est réparti en 48 districts et compte  
78 000 membres.

*Renaissance* est une publication trimestrielle à l'intention des membres d'ERO/RTO, conçue pour leur fournir de l'information sur des questions d'intérêt particulier pour la communauté des éducatrices et éducateurs retraités. Le magazine est imprimé et distribué par Mi5 Print & Digital Communications.

Les opinions présentées dans les articles soumis sont celles des auteurs et auteurs et ne sont pas forcément le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

Envoyez vos demandes relatives à la publicité à  
advertising@rto-ero.org.

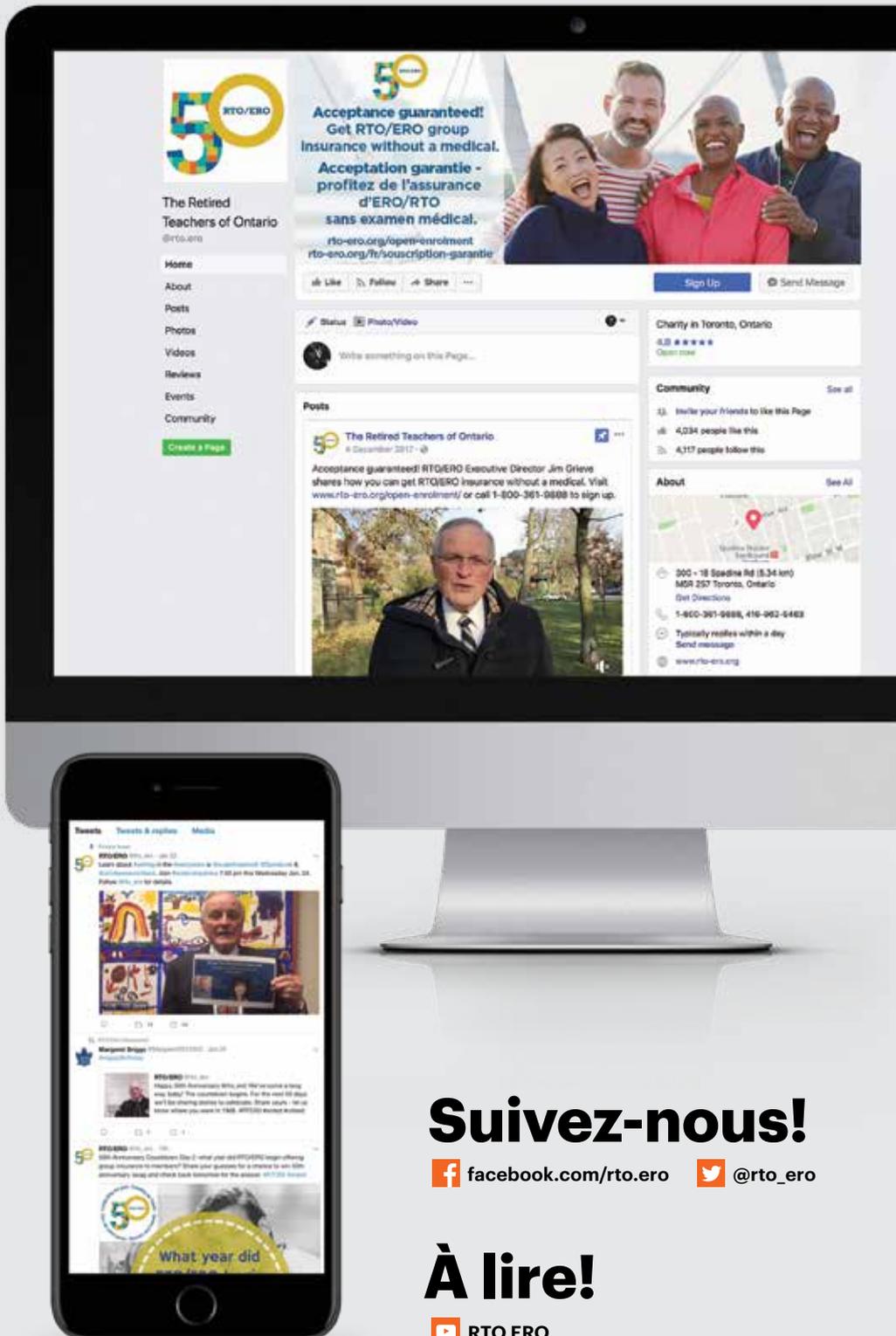
La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par ERO/RTO.

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

**PRINTER TO  
PLACE FSC  
LOGO HERE**

## VOUS DÉMÉNAGEZ?

Pour mettre à jour votre adresse postale et de courrier électronique, veuillez en aviser le Service aux membres par courriel à membership@rto-ero.org ou sans frais au 1-800-361-9888.



## Suivez-nous!

 facebook.com/rto-ero  @rto\_ero

## À lire!

 RTO ERO

# LONGSTAYS 2019



**28**  
nuits

## JARDIM DO VAU Portimão, Algarve

Située sur l'une des plus belles plages de l'Algarve, surplombant la plage de Praia do Vau et à proximité de Praia da Rocha – l'un des centres de villégiature les plus renommés de l'Algarve – cette propriété de bord de mer vous donnera le goût d'y revenir chaque année.

Profitez des couchers de soleil, promenades, restaurants et boutiques. Unité spacieuse avec chambre à coucher, provisions à l'arrivée, piscine intérieure chauffée et navette vert Portimão une fois par jour (sauf le dimanche).

♦ **2 995 \$\*** par pers.

Date de départ

**le 5 fév. 2019 :**

Toronto - **2 995 \$\*** par pers.

**le 26 fév. 2019 :**

Toronto - **3 195 \$\*** par pers.



**30**  
nuits

## MONTE SANTO RESORT Carvoeiro, Algarve

Incluant 2 nuits à Lisbonne!

De retour à la demande générale, ce forfait combiné vous offre le meilleur de l'Algarve et de Lisbonne!

Dès votre arrivée à Faro, vous serez amenés au centre de villégiature Monte Santo – un paradis pour les amoureux de la nature. Ce superbe hôtel 5 étoiles est situé dans le village de pêcheurs de Carvoeiro, à 5 km de Lagoa, à une heure à l'ouest de Faro et à quelques minutes des plages de sable blanc désertes entourées de falaises de calcaire, de grottes mystérieuses et de certains des meilleurs parcours de golf d'Europe.

Vous y découvrirez un monde de détente où le luxe, le confort et la tranquillité vous attendent. Ce complexe hôtelier offre le petit déjeuner quotidien, six piscines extérieures et l'utilisation gratuite du centre de bien-être. Terminez votre séjour en passant deux nuits à Lisbonne; explorez les vieux quartiers et savourez quelques tapas avec une dégustation de vin. Vous visiterez aussi Sintra, site du patrimoine mondial de l'UNESCO.



♦ **4 695 \$\*\*** par pers.

Départ de Toronto :  
le 26 fév. 2019



Ajoutez le golf ou une croisière sur le fleuve Douro à vos vacances Longstays au Portugal! Contactez un spécialiste de voyages Merit Travel pour plus de détails.





## articles vedettes

- 24** **Du plaisir entre générations**  
Trouvez ce qui vous convient
- 30** **Quittez votre zone de confort**  
Maximisez le plaisir à tout âge
- 36** **Feng Shui pour personnes soignantes**  
Explorez l'équilibre et le bonheur



### à lire

- 4** Lettres
- 4** Mises à jour
- 5** Message du directeur général
- 6** Message de la présidente
- 7** Lettre de la rédaction
- 8** Les services publics s'unissent pour aider les aînés de Picton
- 10** L'héritage de 1968

### info : santé

- 14** La paix d'esprit avec Eldercare Select
- 16** Préparer sa maison sans souci pour voyager en été
- 17** Avantages de Best Doctors
- 18** Une dose nocive de solitude

### chroniques

- 42** Notes de lecture
- 43** Petites annonces
- 43** Retrouvailles
- 44** Souvenirs d'une vie

# Courrier des Lecteurs

**J'ai été très heureuse de lire tous les articles** du magazine, car ils fournissent des informations pertinentes, tant pour mon mari que pour moi qui sommes à la retraite.

J'ai beaucoup aimé les articles portant sur l'importance de passer du temps en famille et d'accumuler des souvenirs. Cette année, nous espérons avoir le plaisir de passer des vacances en famille avec nos enfants et nos petits-enfants. En raison de la distance et du temps, nous ne les voyons pas souvent. Nos petits-enfants sont tous âgés de moins de cinq ans, et nous avons donc vraiment hâte de faire ce voyage.

J'ai également apprécié l'article sur les allergies. J'ai souffert d'allergies toute ma vie et cet article s'est avéré particulièrement utile.

La lecture de *Renaissance* m'a appris que, en tant que retraité, nous devons continuer de nous informer, d'essayer de nouvelles choses et peut-être même de nous remettre à ce que nous aimions dans notre jeunesse, mais que nous avons abandonné en raison de nos vies professionnelles et personnelles très affairées.  
— Nancy Magarian Taylor, Oakville

## La retraite est l'occasion de rédiger ses mémoires ou de devenir un auteur en herbe.

L'auto-édition par le biais d'un imprimeur numérique reconnu comme Create Space ou Amazon Sales est une excellente façon de faire connaître votre livre. Personnellement, j'ai publié mes souvenirs d'une rencontre dans les années 1980 à la suite de laquelle j'ai encouragé 48 familles diverses et multiculturelles à poursuivre la Couronne en Ontario, pour écrire la jurisprudence telle qu'elle s'applique à l'enlèvement des déchets toxiques du sol. Cette démarche a soulevé la colère des services hypothécaires des banques et des propriétaires fonciers, qui ont dû nettoyer les éventuels avoirs avant la vente ou le développement.

— George Heighington, Toronto



### ENVOYEZ-NOUS VOS LETTRES

Nous sommes toujours heureux de recevoir vos lettres. Nous apprécions vos commentaires sur les reportages et autres contenus parus dans *Renaissance*. Faites-nous part de vos suggestions au sujet de *Renaissance* et de vos réflexions pour l'améliorer. Envoyez vos lettres à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org).

# Contribuez à Renaissance

**Si vous désirez nous faire part de vos témoignages**, idées, conseils ou avis pour les futurs numéros de *Renaissance*, nous aimerions avoir de vos nouvelles.

**Hiver 2018 : Le bonheur** : exploration du bonheur à la retraite, les avantages de s'affirmer, la pensée positive et les étapes menant à une vie heureuse.

**Date limite : 1<sup>er</sup> août**

**Printemps 2019 : Santé et bien-être** : présentation des avantages sur les plans mental, physique et émotionnel d'une approche holistique de la santé et du bien-être. **Date limite : 1<sup>er</sup> novembre**

Veuillez contacter notre équipe de rédaction à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org).

## POÉSIE SUR TWITTER

**Susan Hopkins**

Quel sujet important

@JimAwesomeYears. J'aime apprendre en compagnie des autres. #leadershipshine @sushopkins5

**Charles E Pascal**

J'espère que la discussion en groupe sera fructueuse avec mon bon ami et collègue @JimAwesomeYears et les autres éducateurs de la petite enfance pour une discussion #leadershipshine @OISEUofT @CEPascal



## ACCUEIL ET RENCONTRE Mon nom est Danielle Norris et je suis ravie d'être la

nouvelle responsable du marketing et des communications, ainsi que la rédactrice en chef de *Renaissance*. À l'emploi d'ERO/RTO depuis plus d'un an, je suis très enthousiaste quant à l'avenir de cette organisation qui vit à l'heure actuelle des changements très positifs avec son magazine, l'identité de la marque et sa visibilité à l'échelle canadienne. Je comprends très bien l'importance de cette publication pour les membres et je m'engage à continuer de vous offrir un contenu à la fois instructif, utile et approprié. J'espère avoir le plaisir de recevoir vos témoignages, vos lettres et vos commentaires alors que *Renaissance* franchit une nouvelle étape. N'hésitez pas à me contacter en tout temps.

Danielle Norris  
[renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org)



**Votre agenda de poche 2019** est inclus dans ce numéro de *Renaissance*. Si vous souhaitez ne plus recevoir les futurs agendas de poche, veuillez envoyer un courriel à [membership@rto-ero.org](mailto:membership@rto-ero.org).

**Couverture de l'agenda de poche :**  
Marilyn Jarrett, district 15, Halton

# Savoir apprécier les joies du quotidien

Interdépendance  
entre les générations

par **Jim Grieve**



Trois petits-enfants, c'est trois fois plus de plaisir!



**J'apprécie chaque moment que Sharon et moi pouvons** consacrer à nos trois petits-enfants et à leurs parents dévoués. Il est tellement agréable de prendre le temps de les accompagner pour découvrir des « trésors » sur le chemin de l'école (pourvu que lesdits trésors ne bougent pas trop et ne soient pas gluants!). Marcher jusqu'à une boulangerie italienne locale en cheminant sur le trottoir s'avère une sortie tout à fait sécuritaire et reposante, sans oublier notre récompense : une délicieuse crème glacée à la fin de notre excursion. Des moments comme ceux-ci me rappellent à quel point les efforts d'ERO/RTO pour favoriser les collectivités-amies des aînés en Ontario sont pertinents.

En raison des belles expériences vécues avec nos familles, je crois que la mobilisation d'ERO/RTO doit être axée encore

plus spécifiquement sur la promotion et le développement de communautés intergénérationnelles. Évidemment, nous militons sans relâche pour que nos membres et les aînés en général puissent mener une vie active, respectée et en santé. Alors qu'ERO/RTO célèbre sa 50<sup>e</sup> année d'existence, nous devons - de concert avec d'autres organismes à but non lucratif ayant des intérêts similaires - sensibiliser nos représentants municipaux, provinciaux et fédéraux à devenir plus conscients et plus axés sur l'impact positif de concevoir des communautés appropriées pour tous les âges.

L'étude de MetLife (2012) sur les meilleures communautés intergénérationnelles les définit comme suit :

- Fournissent de manière adéquate la sécurité, la santé, l'éducation et les nécessités de la vie pour tous les âges

- Font la promotion des programmes, des politiques et des pratiques permettant d'accroître la collaboration, l'interaction et les échanges entre les gens de différentes générations
- Permettent à tous les âges de partager leurs talents et leurs ressources et de s'entraider de façon profitable pour les individus et leurs collectivités

Les premiers résultats de recherche de la Fondation ERO/RTO sur l'isolement social suggèrent que la création de communautés où tous, peu importe leur âge, en font partie intégrante et sont valorisés comme étant des membres à part entière, contribue à une bonne santé physique et mentale. En d'autres termes, nous devons faire en sorte que nos communautés favorisent le développement de l'interdépendance entre les générations.

Sharon et moi sommes heureux d'accompagner nos petits-enfants à des cours de natation et pendant ce temps de regarder un match de ballon-panier pour adultes, en flânant à la bibliothèque communautaire ou en participant à un tournoi mixte de pickleball. Dans de nombreux quartiers bien planifiés, les résidents de tous les âges peuvent s'impliquer et sont respectés. Encore mieux, les interactions sociales et les échanges qui surviennent lorsque les enfants, les parents et les grands-parents discutent sur le chemin du retour à la maison contribuent à créer de précieux souvenirs et une attitude intergénérationnelle positive.

Lorsque vous lirez dans ce numéro de *Renaissance* des articles sur les nombreuses façons dont nos membres ajoutent de la joie et de la vitalité à leur vie, prenez le temps d'échanger avec vos voisins, vos amis et surtout des représentants élus, afin de militer pour enrichir la vie de tous les membres de votre communauté.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos témoignages sur les efforts déployés dans votre milieu en vue de promouvoir une collectivité-amie des aînés et intergénérationnelle. ■

# Célébrez comme si c'était 1968

Activités du 50<sup>e</sup> anniversaire dans les districts

par **Martha Foster**

**2018 est une année très affairée, et pour de nombreuses raisons.** Comme toujours, nous avons travaillé à un rythme effréné en votre nom, avec des résultats très positifs. Cette année, l'un des points forts est certainement la célébration de notre 50<sup>e</sup> anniversaire. J'ai été invitée dans de nombreux districts afin de rappeler l'évolution passionnante de notre organisation. J'ai même assisté à certaines de ces rencontres affublée de mon accoutrement datant de 1968, au grand étonnement de certains districts! Encore plus surprenant, ces rencontres se tiennent dans le cadre des célébrations organisées au niveau régional afin de souligner notre demi-siècle d'existence.

Au niveau provincial, ERO/RTO a lancé en début d'année les célébrations sur le thème « 1968 », lors de notre réception annuelle regroupant des organisations et entreprises avec lesquelles nous faisons affaire. Des membres du personnel se sont joints à moi dans leur tenue vestimentaire de 1968, dans une salle également décorée à la mode de l'époque et ce fut une agréable soirée. Nous avons aussi organisé une campagne de sensibilisation sur les médias sociaux durant les 50 jours précédant le 14 mars, qui est la date historique de fondation d'ERO/RTO. Lors des sénats qui ont mené au 14 mars et par la suite, les sénatrices et les sénateurs ont pu visionner de courts clips vidéo des anciennes présidences de notre organisation, lesquelles ont fait part de leurs souvenirs et de leurs

« N'oubliez pas de célébrer nos accomplissements alors que nous poursuivons notre mission »

Nelson Mandela

témoignages sur ERO/RTO. Notre principale célébration a eu lieu lors du Sénat de mai 2018, alors que nous avons fait tous ensemble le point sur le chemin parcouru.

Lors de cette année très spéciale, nous avons également remis le prix June Szeman. June est décédée en 2017. Elle avait été notre présidente provinciale et membre du comité du 50<sup>e</sup> anniversaire. Elle a beaucoup contribué à ERO/RTO et ce, dans de nombreux domaines. Chaque district d'ERO/RTO remettra un prix June Szeman à l'un de ses membres, afin de souligner son sens exemplaire du service pour le district.

Nos districts ont appuyé à fond cette année très spéciale et suggéré de nombreuses façons de célébrer nos 50 ans d'existence. À ce jour, ils ont organisé des fêtes, des projets,

des activités de reconnaissance par les communautés locales et beaucoup d'autres encore à venir. Voici un aperçu de certaines célébrations :

- Plusieurs défilés de mode des années 1960
- Des encans silencieux et autres activités de collecte de fonds; l'argent recueilli sera remis à des œuvres de bienfaisance locales
- Activités communautaires spéciales
- Bulletins spéciaux, publications et historique local
- Coordination avec des bibliothèques locales pour des présentations et des expositions
- Plantation d'arbres
- Conférenciers
- Sorties spéciales
- Remise de bourses



# Plus haut et plus loin

par **Kimberly Brathwaite**

Mon propre district, Elgin, tout comme le district Région du ciel bleu, a déployé le drapeau ERO/RTO à l'hôtel de ville. Dans le comté d'Elgin, nous l'avons hissé le jour même de notre 50<sup>e</sup> anniversaire, par un temps vraiment glacial. En dépit des conditions météorologiques, nous avons eu beaucoup de participants. Un conseiller local ainsi que notre député provincial ont félicité ERO/RTO pour son travail important dans les communautés.

Ce qui précède n'est qu'une liste partielle des réalisations et de celles à venir en 2018. Elle démontre surtout que les membres d'ERO/RTO s'impliquent pour faire de cette année du 50<sup>e</sup> anniversaire un événement spécial non seulement pour nous, mais aussi pour nos communautés.

Bon anniversaire ERO/RTO, et longue vie! ■



Kim Brathwaite profitant de ses vacances en République dominicaine en février dernier



Martha Forster et son époux attendent de monter à bord du bateau de croisière du 50<sup>e</sup> anniversaire dans le port de Toronto

**Nouveau défi pour moi, renouveau pour Renaissance.** Après 10 années formidables consacrées à ERO/RTO et à votre magazine *Renaissance*, le temps est venu pour moi de tourner la page et de relever de nouveaux défis. J'ai apprécié ce contact avec nos membres qui nous ont apporté des témoignages inspirants. J'ai appris que la retraite n'est pas une fin en soi, mais plutôt une période de découvertes et de réalisations de nouvelles expériences passionnantes. Cela étant dit, je suis heureuse de passer le flambeau à ma collègue Danielle Norris. Danielle travaille en marketing et en communications depuis de nombreuses années et pour ERO/RTO depuis un an et demi. Croyez-moi, *Renaissance* est entre bonnes mains.

## Des changements

À la suite des commentaires des membres, nous sommes à réorienter la vocation de *Renaissance*, afin d'en faire un magazine axé sur la santé et le mieux-être.

Évidemment, nous allons conserver toutes les chroniques que vous appréciez déjà dans cette publication.

Dans ce numéro, vous remarquerez :

- **Un plus grand format de magazine** avec une couverture plus étoffée
- **Utilisation de papier provenant de sources écologiques responsables**, certifié par le Forest Stewardship Council (FSC)
- **Principaux articles plus courts**, afin de permettre un **tout nouveau design**
- **Plus d'images** et d'illustrations
- **Plus d'articles sur la santé et le bien-être**, ainsi que des sujets importants pour nos membres

J'espère sincèrement que vous apprécierez cette nouvelle cuvée de *Renaissance*. Faites parvenir vos commentaires à l'équipe éditoriale, soit par lettre ou sur les médias sociaux.

Je vous souhaite de belles lectures! ■

# Créer les contacts sociaux

L'engagement grâce aux partenaires des services publics

par Sapna Goel

**Il fait un temps frais et venteux en ce premier jour du printemps dans le pittoresque village de Picton, en Ontario. Pendant que le personnel du service des incendies et des services paramédicaux du comté de Prince Edward discute de sécurité, une vingtaine d'âinés écoute attentivement dans la salle. À leur tour, ils font part de leurs questions et de leur curiosité, certains de façon plus animée que d'autres, auprès des experts dans la salle.**

« **Je vis seule**, dit une femme dans le groupe. Si je vous téléphone de l'étage et que les portes sont verrouillées, comment allez-vous pouvoir entrer? Elle pose la question à Doug Socha, le chef des services paramédicaux.

Il pointe alors les pompiers dans la salle et répond : « Aucune porte ne leur résiste. » Quant au chef de police Scott Manlow, assis au fond de la salle, il ajoute : « Nous possédons une clé d'un mètre et demi de longueur! » en faisant référence au béliet métallique utilisé pour défoncer les portes.

Ce rassemblement d'âinés, de pompiers et d'ambulanciers s'inscrit dans le cadre du projet de l'association Prince Edward County Community Care for Seniors visant à combattre l'isolement social chez les âinés du comté. L'initiative s'inspire en partie des consultations sur les collectivités-amies des âinés (AFC) tenues à l'été 2016. C'est en effet dans le comté de Prince Edward que l'on retrouve la deuxième plus importante concentration de personnes âgées de 65 ans et plus en Ontario (et la sixième au pays).

Debbie MacDonald Moynes, directrice générale de Community Care for Seniors, a élaboré sa demande de subvention pour le projet sur la recommandation de Margaret Werkhoven, district 19, Hastings & Prince Edward, qui avait précédemment occupé les mêmes fonctions. Debbie s'est posé la question suivante : pourquoi ne pas collaborer avec des partenaires non traditionnels d'une façon différente, et les inciter à s'impliquer auprès des âinés socialement isolés?



Une visite du poste d'incendie et des services paramédicaux combinés

« nos partenaires ont redoublé d'efforts pour relever ce défi et ont fourni une mine de renseignements sur les services offerts aux âinés dans le comté de Prince Edward. »

Le projet est financé par une subvention de la Fondation ERO/RTO, en partenariat avec cinq organismes du comté - la police, les pompiers, les ambulanciers, les facteurs ruraux et le personnel de la bibliothèque. Cette initiative a habilité le personnel de première ligne à identifier les âinés qui pourraient profiter d'une plus grande implication dans la communauté.

« Nous avons appris que les âinés préfèrent les activités sociales près de chez eux; nous avons donc décidé d'organiser des activités dans les salles communautaires » explique Mme MacDonald Moynes. Les cinq partenaires ont convenu de faire chacun quatre présentations au cours de l'année, toutes se voulant une activité sociale et une occasion d'apprentissage pour les âinés. Les neuf salles municipales et le bureau de Community Care de Picton for Seniors seront utilisés comme lieux de rassemblement.

« Nous avons constaté que les âinés voulaient entendre parler de prévention des incendies par les pompiers; de sécurité personnelle et de fraudes par un policier de la PPO; de services ambulanciers par le chef des services médicaux d'urgence; et des programmes de bibliothèque par le directeur de cet établissement », dit-elle. Dans les faits, les thèmes abordés lors de cette série de présentations allaient des fraudes et des escroqueries aux conseils de sécurité technologique, sécurité incendie, individuelle et plus encore.

Très enthousiaste envers le projet, le chef des services médicaux Doug Socha a apprécié l'occasion d'entrer directement en contact avec les citoyens, sur le plan individuel.

« Nous sommes généralement en contact avec les gens lors de situations d'urgence, dit-il. Leurs questions font ressortir leurs préoccupations, particulièrement pour



Le projet Prince Edward County a reçu l'appui de la Fondation ERO/RTO qui investit dans sa vision audacieuse — améliorer la qualité de vie des adultes plus âgés — en finançant :

- La recherche et la formation axées sur le vieillissement
- Des initiatives communautaires novatrices qui favorisent la vie sociale et l'engagement des adultes plus âgés

Apprenez-en davantage sur les façons d'appuyer le travail de la Fondation en allant sur le site [www.bien-veillir.ca](http://www.bien-veillir.ca).

les personnes vivant seules. Ces échanges visent presque toujours à les rassurer. »

La directrice du projet, Laura McGugan, est très heureuse des résultats. « C'est une très belle occasion de s'impliquer de façon différente auprès des aînés. Avec nos présentations dans les régions rurales, nous avons été en mesure de faire connaître notre agence et les partenaires non traditionnels de Community Care for Seniors à des aînés qui l'ignoraient. »

Elle ajoute « nos partenaires ont redoublé d'efforts pour relever ce défi et ont fourni une mine de renseignements sur les services offerts aux aînés dans le comté de Prince Edward. Ces efforts ont permis d'augmenter le nombre d'aînés inscrits au Programme de réconfort conçu pour les routes rurales, de même qu'à d'autres programmes et services offerts par notre agence. De plus, nos efforts de

collaboration avec l'équipe de santé familiale du comté de Prince Edward ont eu pour effet d'identifier des aînés préoccupés par l'isolement social. »

Après la présentation, les aînés font une visite guidée du poste d'incendie et des services paramédicaux. Ils sont aussi enthousiastes que des enfants en voyant de près un camion d'incendie! « Où est la cuisine? » demande une des femmes du groupe. « Dans les films, on voit toujours les pompiers en train de faire la popote! ». Du tac au tac, un pompier près d'elle lui répond : « Vous regardez trop la télévision, madame! ».

Debbie MacDonald Moynes ajoute : « ce projet a remporté un succès au-delà de nos espérances et a permis de développer des relations durables. Nos sincères remerciements aux membres de la Fondation ERO/RTO pour votre vision en vue d'appuyer les aînés dans leurs milieux de vie. » ■



Une visite du poste d'incendie et des services paramédicaux combinés

# l'héritage de

par **Stuart Foxman**

**O**n peut présumer que la vie a beaucoup changé en plus d'un demi-siècle. À bien des égards, c'est vrai. Mais dans d'autres cas ... lisez bien ce qui suit :

le Canada est dirigé par le premier ministre Trudeau, alors qu'aux États-Unis un président controversé perd de sa popularité et que les manifestations se multiplient dans les rues.

## Nous sommes en 2018, mais c'était aussi le cas en 1968,

lorsque ERO/RTO a vu le jour. Les plus jeunes étudiants de cette époque ont maintenant les cheveux gris. Les adolescents sont dans la soixantaine. Et si vous étiez déjà sur le marché du travail en 1968, vous êtes maintenant un septuagénaire, un octogénaire, voire un nonagénaire et pour certains membres d'ERO/RTO, maintenant des centenaires!

Comment était la vie en 1968? Voici un retour en arrière et sur certains événements de cette époque qui sont encore d'actualité.

Au Canada, l'année 1968 a marqué l'élection de Pierre Trudeau comme premier ministre, succédant à Lester B. Pearson. Le premier ministre de l'Ontario, John Robarts, en était à la treizième de ses 16 années de vie politique. L'un des premiers efforts de la jeune organisation ERO/RTO fut d'organiser une rencontre avec William Davis, alors ministre de l'Éducation (et éventuel successeur de John Robarts), pour discuter de l'augmentation de la rente des enseignantes et des enseignants.

En 1968, la mise en place de nouvelles règles et de nouveaux systèmes a aussi modifié de grandes institutions. Les législations sur l'assurance-maladie sont entrées en vigueur, les trois divisions des Forces armées canadiennes ont fusionné et le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC) a été formé pour réglementer l'industrie de la radiodiffusion.

### Divertissement

En 1968, les émissions de télévision populaires étaient notamment « *Singalong Jubilee* », le « *Tommy Hunter Show* » et « *Front Page Challenge* » du côté anglais. En français, la série historique « *d'Iberville* », ainsi que « *Rue des Pignons* » et « *Les Belles Histoires des Pays-d'en-Haut* » récoltaient de fortes cotes d'écoute. Les petits anglophones adoraient l'émission « *Mr. Dressup* », tandis que les francophones découvraient le plaisir de regarder « *La Souris verte* ». Par ailleurs, les nouvelles émissions de télévision américaine incluaient « *60 minutes* » (encore en ondes) et « *Hawaiï Five-O* » (repris en 2010).

Au grand écran, les films ayant engrangé le plus de profits incluaient « *2001 : L'Odyssée de l'espace* », la comédie musicale « *Funny Girl* », et en France, le film « *Le gendarme se marie* », avec Louis de Funès.

Au palmarès canadien des chansons, on retrouvait « *Hey Jude* » par les Beatles, « *Love Child* » de Diana Ross and the Supremes. Côté français, Mireille Mathieu chantait « *La dernière valse* » tandis qu'au Québec, le tandem Robert Charlebois et Louise Forestier faisait fureur avec l'emblématique chanson « *Lindberg* ».

La littérature canadienne et québécoise avait déjà ses écrivains connus et à venir. Margaret Atwood (qui n'avait pas encore écrit de roman, mais publiait de la poésie), Leonard Cohen (dont le premier album sortit un an plus tôt), Farley Mowat, Alice Munro (son premier recueil de nouvelles) et Mordecai Richler ont tous publié de nouveaux ouvrages en 1968. Au Québec, la pièce « *Les belles-sœurs* » de Michel Tremblay fut jouée pour la première fois.

## Politique

Au sud de la frontière, nos voisins américains traversaient une période tumultueuse. Le leader noir des droits civiques, Martin Luther King Jr., et le candidat à la présidence Robert F. Kennedy furent tous deux assassinés en 1968. Les manifestations contre la guerre au Vietnam faisaient rage partout. Le Président Lyndon Johnson refusa de solliciter un nouveau mandat. En novembre cette année-là, un troisième parti dirigé par le ségrégationniste George Wallace remporta 13 pour cent du vote populaire. Richard Nixon fut élu président des États-Unis en promettant d'unir un pays divisé.

À l'échelle internationale, les réformes politiques du « Printemps de Prague » prirent fin lorsque les troupes du Pacte de Varsovie envahirent la Tchécoslovaquie. La Corée du Nord (dirigée par Kim Il-sung, grand-père de l'actuel chef suprême Kim Jong-un) avait attaqué et capturé un navire de la Marine américaine, soulevant des tensions entre les deux pays. En France, « Mai 68 » fut une période durant laquelle les étudiants participèrent à d'immenses manifestations contre le capitalisme, le consumérisme et l'impérialisme. Trente-six ans plus tard, l'auteur Mark Kurlansky a revisité les événements de l'époque avec son livre « 1968 : L'année qui ébranla le monde ».

Toujours en 1968... Ce fut l'année durant laquelle le Canada introduisit le divorce sans faute et une nouvelle carte de crédit (« Comptant ou Chargex? »), le prototype du Boeing 747 fut dévoilé (surnommé Jumbo Jet), et Mattel lança ses célèbres voitures « Hot Wheels ».

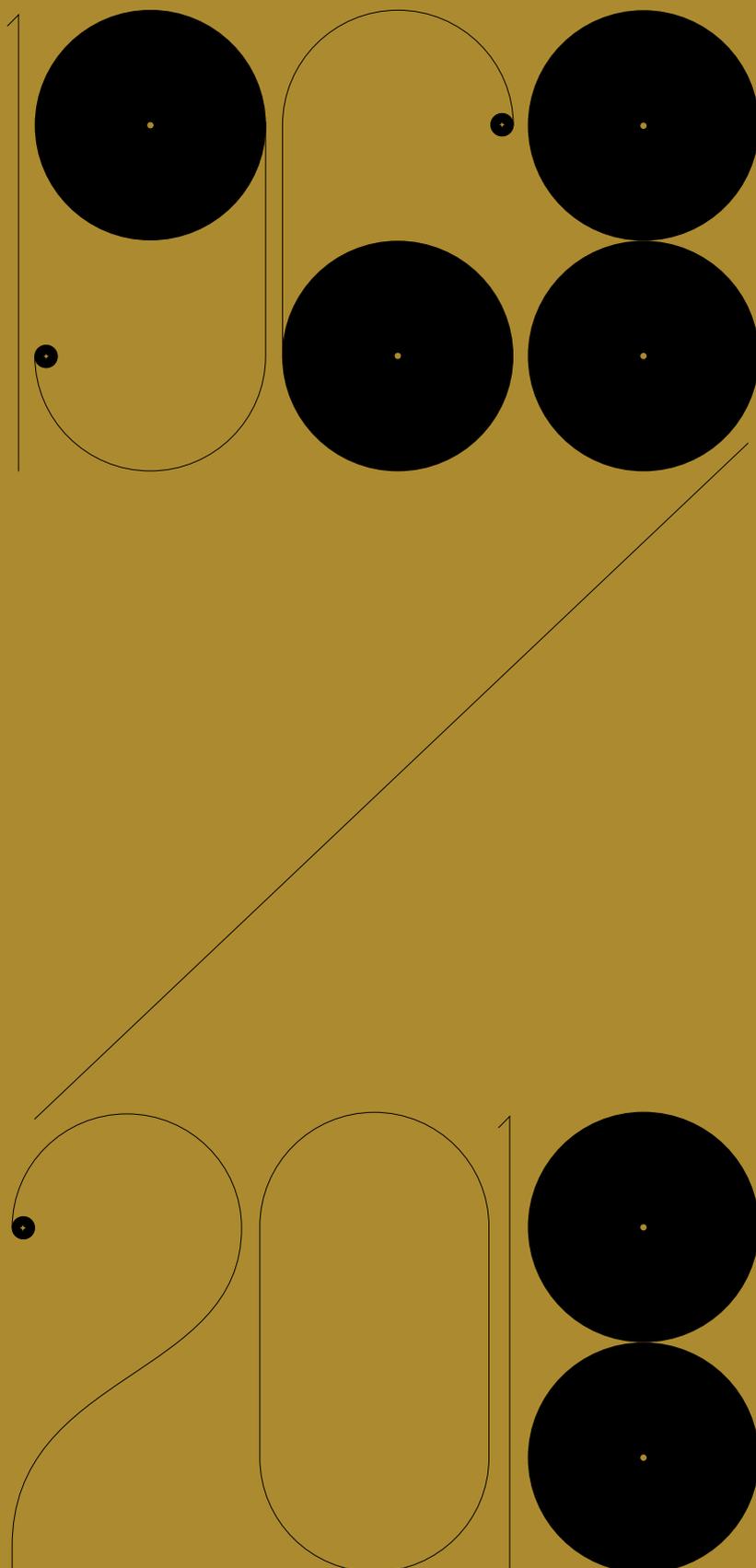
## Finances

Parlant de célèbres voitures, à cette époque vous pouviez acheter une Chevrolet Camaro pour moins de 3 500 \$. Le marché immobilier était aussi très abordable (en rétrospective), puisqu'on pouvait acquérir une maison à Toronto pour environ 25 000 \$. Un dollar de 1968 vaudrait 7 \$ aujourd'hui. Ainsi, un panier d'épicerie valant 100 \$ à l'heure actuelle ne coûtait que 14 \$ en 1968. Cependant, tout n'était pas une bonne affaire. Une annonce dans un magazine de l'époque vantait les mérites d'une « calculatrice-imprimante électronique » pour 1 895 \$.

D'autres événements survenus en 1968 ne semblent importants qu'en rétrospective, comme ceux du 18 juillet et du 9 décembre.

Le 18 juillet, un chimiste et un physicien fondèrent une société pour fabriquer des circuits logiques. Cette entreprise mise sur pied par deux hommes et nommée Intel devint le principal fournisseur de la technologie des processeurs qui alimenta le secteur informatique. Le 9 décembre, un ingénieur du Stanford Research Institute fit pour la première fois dans un système unique la démonstration des technologies d'une souris d'ordinateur, de la visioconférence, de l'hypertexte, des fenêtres et du traitement de texte.

Cinquante ans plus tard, si vous êtes nostalgique, vous pouvez diffuser en continu tous les films et les chansons mentionnés dans cet article, ou trouver des clips de toutes les actualités de l'époque sur n'importe quel appareil électronique né de la révolution informatique, laquelle constitue un autre héritage de 1968. ■





◆ *Accompagné*

◆ **4 975 \$\*** par pers.

Croisière à bord du  
*Star Clipper* et séjour,  
9 nuits en tout

Départ de Toronto :  
le 6 fév. 2019

Taille du groupe : maximum 24

## LA THAÏLANDE TROPICALE

Aller-retour sur terre et sur mer :  
Phuket

Découvrez les plus belles baies d'eau turquoise et les paysages spectaculaires de la côte ouest de la Thaïlande.

Réveillez-vous chaque matin pour vivre une nouvelle aventure, et chaque soir, regagnez le décor familial et confortable de votre navire.

Le *Star Clipper* a été conçu pour les passagers désireux de voyager de façon luxueuse, mais qui aiment aussi les traditions et le romantisme de l'époque légendaire des grands voiliers. Sur ce navire de 109 mètres de longueur, vous serez en compagnie de seulement 170 passagers traités aux petits soins.

**🗺️ Vous visiterez :**

Thaïlande : Phuket - Ko Surin - les îles Similan - Ko Kradan | Malaisie : Langkawi



✔ **Incluant :**

- **Vols aller-retour**
- Phuket : deux nuits dans un hôtel 4 étoiles avec petit déjeuner
- Croisière de sept nuits à bord du *Star Clipper*, avec une cuisine fine
- Accompagnateur Voyages Merit\*\*
- Toutes les taxes et tous les frais



◆ *Accompagné*

◆ **3 995 \$\*** par pers.

Croisière à bord du  
*Celebrity Reflection* et séjour,  
11 nuits en tout

Départ de Toronto :  
le 28 fév. 2019

## ESCAPADE HIVERNALE AUX CARAÏBES

incluant le Mardi Gras!

Profitez du meilleur des Caraïbes occidentales, y compris d'un arrêt de trois jours à La Nouvelle-Orléans lors du Mardi Gras de 2019!

Célébrez et profitez des festivités de ce légendaire événement – puis retrouvez le confort de votre hôtel flottant, le *Celebrity Reflection*.

**🗺️ Votre itinéraire**

**JOUR 1** | Vol pour Fort Lauderdale

**JOUR 2** | Embarquement à bord du *Celebrity Reflection*

**JOUR 3** | En mer

**JOUR 4 À 6** | La Nouvelle-Orléans

**JOUR 7 ET 8** | En mer

**JOUR 9** | Georgetown, Grand Cayman

**JOUR 10** | Cozumel, Mexique

**JOUR 11** | En mer

**JOUR 12** | Fort Lauderdale – débarquement pour vol de retour



✔ **Incluant :**

- **Vols aller-retour**
- Transferts
- Fort Lauderdale : hébergement d'une nuit
- Croisière de 10 nuits dans les Caraïbes à bord du *Celebrity Reflection*, dans une cabine avec véranda
- Trois journées complètes à La Nouvelle-Orléans pendant les fêtes du Mardi Gras
- Accompagnateur Voyages Merit\*\*

# Eldercare Select

Donner la paix d'esprit  
aux membres

par **Stuart Foxman**

**Quand il a voulu aider un parent ayant une santé chancelante** et vivant à deux heures de chez lui, Jim Walker, district 16, Toronto, a dû faire face à une frustration courante : il devait trouver des services de soins appropriés, mais se débrouiller dans le « labyrinthe de la bureaucratie » lui est apparu comme une tâche insurmontable.

C'est alors qu'il s'est tourné vers sa propre experte en soins de santé - une infirmière autorisée accessible par l'entremise du service Eldercare Select. Après s'être informée des besoins de Jim, l'infirmière a recueilli et transmis des informations utiles sur les agences de soins à domicile, ainsi que sur les coûts et les heures de disponibilité.

Jim fut reconnaissant pour le service rapide et la compréhension dont il a bénéficié dans de très brefs délais. « L'infirmière m'a écouté attentivement, et possédait tant l'expérience que l'expertise voulues pour m'expliquer les avantages et les inconvénients d'une vaste gamme de services pour les aînés » dit-il.

Eldercare Select est une organisation partenaire d'ERO/RTO, et ses services sont offerts à tous les participants inscrits au régime Frais médicaux complémentaires. Eldercare Select peut fournir de l'aide pour toutes les situations de soins, qu'il s'agisse d'un parent, d'un(e) conjoint(e), d'un enfant ayant des besoins particuliers ou de vous-même.

## Pour obtenir de l'aide

Un spécialiste d'Eldercare Select (composez le 1 888-327-1500) peut vous aider à trouver les soins infirmiers ou personnels requis (en tout temps, si nécessaire), auprès de fournisseurs approuvés et suivis. Lorsque les membres d'ERO/RTO doivent assumer des frais additionnels, le spécialiste des soins les aidera à identifier ces coûts et les options de financement.

Chaque situation est unique et les soins sont personnalisés en fonction des besoins individuels. Les infirmières peuvent fournir l'encadrement, le soutien et les plans d'action concernant :

« L'infirmière m'a écouté attentivement, et possédait tant l'expérience que l'expertise voulues pour m'expliquer les avantages et les inconvénients d'une vaste gamme de services pour les aînés »

—  
Jim Walker

- La situation de vie actuelle et future
- Les conditions de santé actuelles
- Les objectifs des soins
- Les ressources disponibles dans un endroit donné
- Les préférences de soins avancés; et
- Les préoccupations juridiques et financières.

L'objectif est d'offrir des outils permettant aux personnes de prendre des décisions éclairées pour leurs soins personnels ou ceux de leurs proches.

Eldercare Select est généralement offert par un employeur ou un régime d'assurance collective, comme c'est le cas pour ERO/RTO. Le service est fourni par First Health Care, auquel souscrivent plus d'un million de membres admissibles, ce qui en fait le plus important fournisseur de solutions de soins corporatifs pour les aînés canadiens.

Grâce à Eldercare Select, les membres d'ERO/RTO peuvent également accéder à leur dossier de santé personnel en ligne; ils peuvent suivre des indicateurs de santé et stocker les données médicales de leurs proches. Ce service vous aide aussi à bien organiser vos informations importantes de santé.

Les membres d'ERO/RTO peuvent aussi profiter d'une remise de 25 pour cent sur FirstWatch, un système d'intervention médicale en temps réel.

## Comprendre le système de soins de santé

Tout cela se résume à la capacité d'intervenir efficacement, ce qui fait souvent défaut en cas de problème de santé. S'y retrouver à l'intérieur du système complexe de soins de santé peut s'avérer une expérience à la fois difficile et frustrante pour de nombreux Canadiens. Un sondage effectué par CARP et le Sheridan Centre for Elder Research a constaté que quatre Canadiens sur cinq trouvent le système trop compliqué (81 pour cent) ou difficile d'accès (78 pour cent).

Comme Eldercare Select l'indique, plus de huit millions de Canadiens fournissent des soins ou de l'assistance à un proche. Plus de la moitié d'entre eux assurent des soins à un parent ou à un conjoint en raison d'un problème de santé chronique, d'un handicap ou d'enjeux liés au vieillissement.

En 2017, pour la première fois au pays, Statistique Canada a rapporté que les personnes de 65 ans et plus sont plus nombreuses que les enfants de 14 ans et moins. Pour les Canadiens désireux de vieillir



chez eux, la capacité d'avoir accès à des soins appropriés, près de la maison ou à la maison, s'avère essentielle. Tout cela peut contribuer à une meilleure qualité de vie.

Avec le vieillissement de la population canadienne, les demandes sur le système de soins de santé vont continuer d'augmenter. Une étude menée par The Conference Board of Canada a constaté que, mis à part les pressions sur les institutions, celles exercées sur les individus et les familles (« une armée d'aidants naturels non rémunérés », souligne l'étude) sont élevées. Ignorer à la fois l'existence des services de soutien disponibles et la façon de les obtenir ne fait qu'ajouter au fardeau des soins.

Pour Connie Munson, district 39, Peel, Eldercare Select a permis un énorme soulagement lors d'une période difficile. Connie vit seule à Brampton et n'a aucune famille dans la région. Après avoir subi une intervention chirurgicale et en attendant les résultats de certains tests médicaux, un retour immédiat à son domicile n'était pas

réaliste. Elle ne se voyait pas monter des escaliers ni préparer elle-même ses repas. Certaines de ses amies auraient pu l'aider, mais elle ne voulait pas être un fardeau et a donc contacté Eldercare Select.

L'infirmière a effectué des recherches et fait des suggestions sur les options de soins, tout en étant vraiment à l'écoute de mes besoins, indique Connie.

« Elle a écouté très gentiment, même lorsque la peur plus que la raison guidait mes décisions, dit-elle. Tous les appels qu'elle a effectués afin de trouver un endroit pour les soins de relève, et les renseignements médicaux qu'elle possédait et dont elle pouvait discuter avec moi, ont été précieux pour la planification et ma tranquillité d'esprit. »

Connie Munson a pu obtenir un séjour de 30 jours à la résidence de retraite Bramalea. Elle a affectueusement surnommé l'endroit « le spa », et dit qu'il s'est avéré essentiel pour reposer tant son corps que son esprit.

Pour les membres d'ERO/RTO comme Jim Walker et Connie Munson, Eldercare Select s'avère une ressource inestimable pour sécuriser les soins appropriés au bon endroit et au bon moment. Le programme soulage l'anxiété et favorise un bon état de santé. Sans un tel service, Connie croit qu'elle aurait eu de la difficulté à s'y retrouver.

« L'information d'Eldercare Select est inestimable, dit-elle. Elle permet de faire de meilleurs choix et vous n'avez pas à vous débrouiller seul dans le dédale du système de santé. Vous avez le sentiment de retrouver un certain contrôle. » ■

1 Brochure Eldercare Select : [https://www.rto-ero.org/sites/default/files/Eldercare\\_Select\\_flyer\\_FR.pdf](https://www.rto-ero.org/sites/default/files/Eldercare_Select_flyer_FR.pdf)

2 Statistiques sur le stress d'avoir à naviguer le système de soins de santé : <http://www.carp.ca/2014/11/18/navigating-caregiving-chronic-conditions-strain-canadians-according-new-survey-2>

3 Étude du Conference Board sur les aînés et les soins : [https://www.conferenceboard.ca/temp/637a4819-bfdf-4c22-aaf7-7e5a4d500c87/8057-Survey%20of%20Canadians%20on%20Senior%20Care\\_BR.pdf](https://www.conferenceboard.ca/temp/637a4819-bfdf-4c22-aaf7-7e5a4d500c87/8057-Survey%20of%20Canadians%20on%20Senior%20Care_BR.pdf)

# Préparer sa maison en 10 étapes

Préparer sa maison pour voyager sans souci

par Alison LaMantia

**Préparer votre maison en prévision de partir en voyage n'a pas besoin d'être compliqué.** Paul Healy, membre d'ERO/RTO et planificateur de voyages en groupes pour le district 17, Simcoe, a développé des étapes spécifiques au fil des ans qu'il résume en un concept simple : « Faites en sorte que votre propriété ait l'air comme à l'habitude ».

Régler une minuterie pour l'éclairage intérieur et extérieur peut y contribuer. Celle de Paul Healy fonctionne en tout temps, et pas seulement en son absence. Il s'occupe également de faire tondre le gazon et de ramasser le courrier.

Paul est un passionné de voyages qui peut s'absenter en tout temps sans crainte. Selon lui, un peu de préparation et de la famille ou des amis fiables pour garder un œil sur votre maison vous aideront à passer des vacances sans souci.

Quand il fait des voyages plus longs, un membre de la famille visite son domicile tous les deux ou trois jours. Sa planification fut récompensée au moins une fois.

« Quand mon gendre est venu vérifier la maison, il a remarqué une fuite du filtreur du système d'eau, explique Paul. Il a corrigé immédiatement le problème, qui aurait pu devenir très grave ».

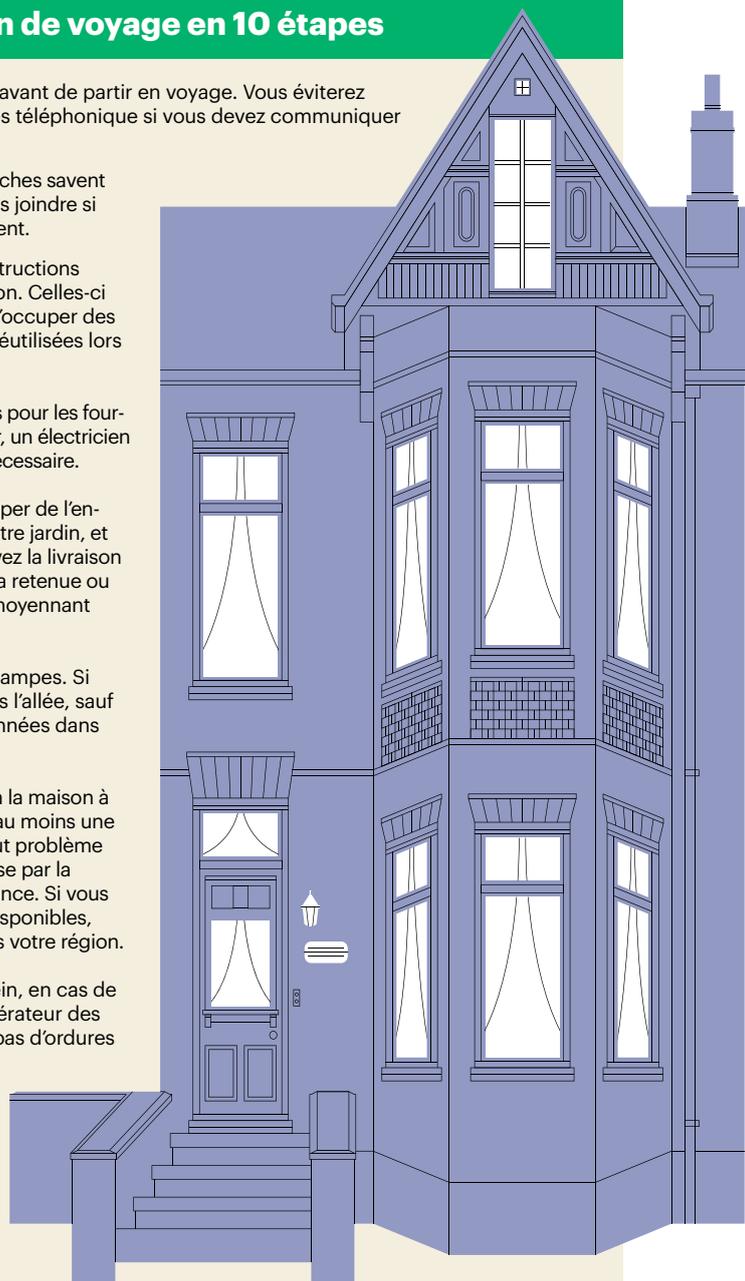
Mais ce ne sont pas tous les ennuis qui se règlent aussi facilement. C'est pourquoi Paul s'assure de laisser aussi une liste des fournisseurs de services pouvant être contactés au besoin. Il fournit aussi des instructions pour s'occuper de différents aspects de sa propriété, comme la piscine.

Les voisins et la famille de Paul l'aident volontiers, mais il s'assure de les remercier avec un cadeau rapporté de l'endroit qu'il a visité. Il est également heureux de les aider à son tour quand il peut.

« Le courriel et les messages textes permettent maintenant de rejoindre plus facilement les gens, explique Paul. En restant en contact, ils peuvent vous informer de tout problème éventuel. » ■

## Liste de préparation de voyage en 10 étapes

- 1 Achetez un forfait téléphonique avant de partir en voyage. Vous éviterez ainsi de vous inquiéter de l'accès téléphonique si vous devez communiquer avec quelqu'un à la maison.
- 2 Assurez-vous que vos voisins proches savent que vous partez et comment vous joindre si quelque chose d'inhabituel survient.
- 3 Préparez un dossier avec des instructions pour prendre soin de votre maison. Celles-ci pourraient indiquer la façon de s'occuper des plantes ou de la piscine, et être réutilisées lors de chaque voyage.
- 4 Incluez aussi une liste de contacts pour les fournisseurs de services : un plombier, un électricien ou quiconque pouvant s'avérer nécessaire.
- 5 Demandez à quelqu'un de s'occuper de l'entretien de votre pelouse ou de votre jardin, et de ramasser le courrier si vous avez la livraison à domicile. Postes Canada offre la retenue ou le réacheminement du courrier moyennant certains frais.
- 6 Installez une minuterie pour les lampes. Si possible, laissez une voiture dans l'allée, sauf si elles sont normalement stationnées dans un garage.
- 7 Demandez à quelqu'un de venir à la maison à intervalles de quelques jours ou au moins une fois par semaine pour repérer tout problème éventuel. Cette mesure est requise par la plupart des compagnies d'assurance. Si vous n'avez pas d'amis ou de famille disponibles, contactez un service payant dans votre région.
- 8 Évitez d'avoir un congélateur plein, en cas de panne électrique. Videz le réfrigérateur des aliments périssables. Ne laissez pas d'ordures dans la maison.
- 9 Débranchez les appareils inutiles et réglez le thermostat de quelques degrés plus élevés que normalement.
- 10 Mettez les documents importants et les objets de valeur en lieu sûr.



### VÉRIFIEZ VOTRE ASSURANCE HABITATION

Les membres d'ERO/RTO ont accès au programme Premier Servi Maison-Auto de Johnson Inc. La société recommande aux propriétaires de faire visiter leur propriété au moins tous les quatre jours durant leur absence. Cette mesure est encore plus importante pendant les mois d'hiver, en raison du risque de gel des tuyaux. Visitez le site Web d'ERO/RTO pour plus d'information sur les assurances collectives.

# Best Doctors

Des services utiles aux membres d'ERO/RTO

**Best Doctors est un service inestimable auquel tous les participants au régime Frais médicaux complémentaires (FMC) ont accès.** Dans les faits, près de 500 participants au régime FMC d'ERO/RTO ont bénéficié de ces services en 2017. En contactant Best Doctors, les membres peuvent avoir accès aux médecins les plus réputés au monde afin d'avoir un aperçu et des orientations concernant leurs décisions médicales. Best Doctors est offert sans frais et ses services sont entièrement confidentiels. Best Doctors sera heureux d'aider beaucoup plus de membres au cours de l'année à venir.

Le service utilisé par la plupart des participants au FMC est appelé « FindBestDoc ». Il permet à Best Doctors de vous aider à trouver les spécialistes canadiens en fonction de vos antécédents médicaux et de l'endroit où vous habitez. Les principales raisons de recourir aux services de FindBestDoc étaient :

- Chirurgie orthopédique : **18 pour cent**
- Médecine familiale : **15 pour cent**
- Neurologie : **8 pour cent**

« superbe du début à la fin »  
« vraiment remarquable »  
« efficace, instructif et valorisé »

Un autre service populaire est appelé « InterConsultation ». Les spécialistes médicaux de Best Doctors procèdent à l'examen approfondi de vos dossiers médicaux (tels que des radiographies et des résultats d'examens) afin de préparer un résumé détaillé comprenant des recommandations pour votre programme de diagnostic et de traitement. Vous êtes incités à partager cette analyse avec votre médecin traitant.

Les principales raisons pour utiliser les services d'InterConsultation étaient :

- Oncologie médicale : **22 pour cent**
- Chirurgie orthopédique : **8 pour cent**
- Gastro-entérologie, rhumatologie; réadaptation physique : **5 pour cent chacun**

Vous pouvez faire appel à Best Doctors pour tout type de maladie ou de blessure. Parmi les membres d'ERO/RTO qui ont contacté Best Doctors en 2017 :

- **52 pour cent** - le diagnostic initial a été changé ou modifié
- **92 pour cent** - le programme de traitement original a été changé ou modifié

Les commentaires des membres qui ont eu recours aux services ont été extrêmement positifs dans l'ensemble. Best Doctors a été décrit comme un service « superbe du début à la fin » « vraiment remarquable » en plus d'être « efficace, instructif et valorisé ». ■





# la solitude est mauvaise pour votre santé

voici cinq façons de la prévenir

La perception est importante, surtout en ce qui concerne l'isolement social.

par **Alison LaMantia**

**Kathleen Bailey**, candidate au doctorat en psychologie clinique à l'Université Lakehead, dit que l'isolement social perçu et la solitude qui y est associée sont des problèmes très courants dont on ne parle pas beaucoup.

« À mesure que la vie des gens change, ils peuvent encore avoir de la famille et des amis autour d'eux, mais ressentir néanmoins qu'ils ne sont plus autant en contact ou utiles, explique Mme Bailey. C'est davantage une impression de solitude, plutôt que d'isolement. »

Les études de deuxième cycle de Mme Bailey mettent l'accent sur la gérontologie et elle travaille dans un contexte clinique offrant un soutien aux aînés qui éprouvent de la solitude.

Elle explique que l'impact est cyclique. La solitude peut entraîner un déclin de la condition physique parce que les gens ne sont pas aussi actifs. Ceci contribue également à réduire la mobilité. Certaines personnes se sentent incapables de prendre soin d'elles-mêmes, de sorte que leur hygiène corporelle diminue. Ces problèmes de santé peuvent, en retour, accroître encore davantage l'isolement de la personne. Mme Bailey souligne que les effets de la solitude sur la santé peuvent être aussi nuisibles que le tabagisme.

Les étapes de la vie, comme le passage du travail à la retraite ou l'abandon des responsabilités de personne soignante, constituent des périodes qui peuvent entraîner une sensation d'isolement.

# conseils pour prévenir la solitude

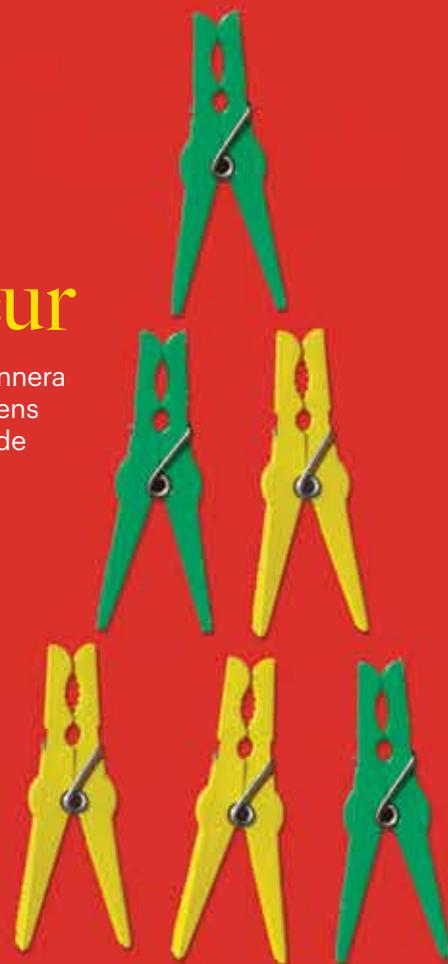
**Lorsqu'elle voit en consultation des personnes** déjà aux prises avec la solitude, Mme Bailey vise à les rendre plus actives. Son intervention ne se limite pas à les inciter à participer à des activités sociales. Elle les implique dans la planification d'activités ou de travail bénévole.

« Il est plus important pour ces personnes d'accomplir quelque chose de valorisant sur le plan personnel que d'en faire beaucoup, dit-elle. Lorsque les gens ne s'impliquent pas, ils perdent leurs habiletés et sont plus à risque de déclin cognitif, de dépression et de démence. »

Il est possible de prévenir la solitude en étant proactif. Mme Bailey offre les conseils suivants :

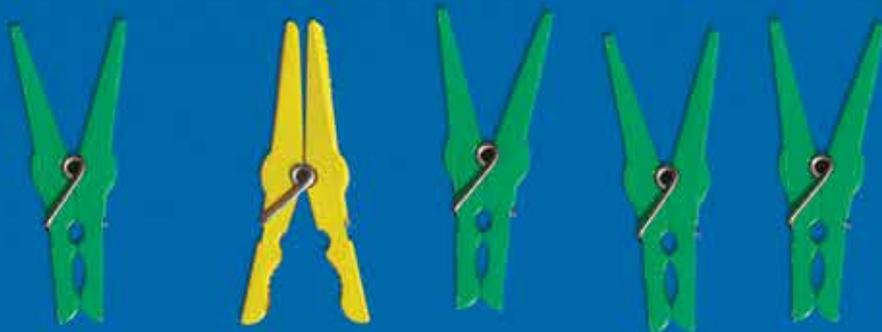
## 1 trouvez une cause qui vous tient à cœur

Trouver une cause vous donnera un but, développera des liens sociaux et sera l'occasion de conserver et d'acquérir de nouvelles compétences.



## 2 restez actif physiquement

« Même les personnes qui font de l'exercice à domicile disent se sentir moins isolées, indique Mme Bailey. L'activité physique contribue à vous rappeler que vous pouvez rester actif et faire des choses. »



## 3 créez un plan

Mme Bailey soutient que le plan pourrait inclure des activités novatrices et d'apprentissage, ou simplement se réunir avec des amis toutes les deux semaines. Ce processus consistant à se donner un objectif et à le réaliser procure un sentiment d'accomplissement.



4

## informez vos amis de ce qui se passe dans votre vie

Si vous informez vos amis proches de votre état de santé, ils seront heureux de garder un œil sur vous lors de vos activités sociales, explique-t-elle.



5

## soyez prêt à vous adapter et rappelez-vous que vous le pouvez

« Si quelque chose vous empêche dorénavant de faire une activité comme avant, faites-la différemment ou remplacez-la par une autre » dit Mme Bailey.

## on peut s'entraider

« **Lorsque les gens sont isolés**, nous avons tendance à croire que c'est par choix, explique-t-elle. Lorsqu'un conjoint ou un parent décède, les gens peuvent choisir la solitude pendant un certain temps. Restez en contact avec eux, même lorsqu'ils ne répondent pas. Continuez pendant deux ou trois ans. Faites-leur savoir que vous êtes là pour eux. »

# des membres d'ERO/RTO partagent leurs impressions sur l'isolement social



## Carolyn Pearce

Âgée de presque 70 ans et en raison d'un problème de santé, **Carolyn Pearce**, district 4, Sudbury, a quitté Sudbury pour une maison située sur une route de campagne près du village de Rosseau, dans les Muskokas, afin de se rapprocher de sa famille.

Déménager peut s'avérer un défi à n'importe quel âge. Cependant, Carolyn n'a pas perdu de

temps à s'impliquer et elle a rapidement développé de nouvelles amitiés. Elle a aussi commencé à faire du bénévolat auprès d'un refuge faunique et d'un club canin. Après avoir dressé son chien, elle s'est impliquée en tant qu'instructrice bénévole et auprès d'un club d'agilité canine. Elle constate que le plus difficile est de faire les premiers pas. Ensuite, les gens sont très accueillants.



## Kaarina Brooks

**Kaarina Brooks**, district 17, Simcoe, est bénévole avec l'INCA auprès de Lynn, une femme aveugle de 78 ans. Lynn ne sort pas beaucoup en raison de sa condition. La solitude est très présente dans sa vie et elle consacre ses journées à l'écoute de livres audio.

Avec l'aide de Kaarina, Lynn a maintenant un nouvel intérêt : l'écriture. Elle a rédigé plusieurs anecdotes drôles au sujet de son enfance. De plus, elle a récemment fini d'écrire un roman d'amour. Le duo est actuellement à réviser le manuscrit et prépare sa stratégie de mise en marché.

Kaarina est très fière des réalisations de Lynn et apprécie qu'elle ait cessé de dire que, si ce n'était de son mari, « elle préférerait mourir ».



## Judy Breckles

**Judy Breckles**, district 17, Simcoe, veut attirer davantage l'attention sur les aînés qui n'ont plus de famille. Elle s'inquiète que ces « aînés orphelins » risquent d'être abandonnés, puisque les membres de la famille sont souvent responsables des soins de santé pour leurs parents vieillissants. Elle planifie proactivement ses propres besoins en entrant en contact avec des amies sans enfant, afin de voir comment se soutenir mutuellement. ■

La Ligne d'assistance aux personnes âgées est un service offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept en Ontario. Il réfère les appelants à des organismes communautaires en mesure de répondre à la violence faite aux aînés et d'autres préoccupations. Si vous êtes inquiet à propos de quelqu'un ou si vous-même vivez une situation de maltraitance, contactez le service au **1-866-299-1011**.

# S'ouvrir à l'ère des retraités

L'Ontario s'efforce de devenir plus accessible aux retraités, peu importe leurs capacités

par **Sharon Aschaiek**

**L'Ontario prend des mesures importantes afin de devenir plus respectueuse de l'âge de ses résidents**, ce qui se traduit entre autres par des environnements plus accueillants pour les retraités ayant une mobilité réduite.

À l'avant-garde de la prestation des services à cette population, on retrouve plus de 1 000 maisons de retraite en Ontario. Parmi celles-ci se trouvent des logements pour personnes autonomes visant à assurer que les adultes plus âgés puissent mener une vie bien remplie et enrichissante. Sienna

Senior Living possède ou gère 16 maisons de retraite indépendantes dans la province. Les services offerts comprennent généralement des équipements tels que des salles de bain, des douches et des éviers adaptés, des corridors extra larges avec rampes d'accès, des portes automatiques, un éclairage optimisé ainsi qu'un espace suffisant de places assises en plein air. Autant que possible, ces fonctionnalités sont conçues de façon à ne pas sembler austères, mais plutôt à s'intégrer dans le décor ambiant. La plupart des sites offrent aussi régulièrement des programmes

récréatifs et de mise en forme, ainsi qu'un service d'autobus privés pour les sorties et les activités de loisirs.

« Toutes ces fonctionnalités permettent d'améliorer la qualité de vie des résidents, en faisant en sorte qu'ils puissent avoir accès à tous les services et à toutes les activités que nous proposons en plus d'être en contact avec les autres résidents, ce qui est essentiel à leur bien-être tant physique que mental » dit Catherine Saunders, vice-présidente des opérations.

Plusieurs villes prennent l'initiative. En 2011, London est devenue la première au Canada à joindre les rangs du Réseau mondial OMS des villes et des communautés amies des aînés.

London a apporté des améliorations à son plan et notamment :

- accessibilité totale aux accès d'autobus et aux sentiers récréatifs polyvalents
- augmentation du nombre de bancs et de tables de pique-nique publics accessibles
- organisation de plusieurs conférences adaptées à l'âge
- création d'un microsite de ressources pour les aînés
- production d'un guide de ressources adapté aux affaires en plus d'un guide des activités récréatives et de loisirs pour les aînés.

« Notre vision commune est que tous soient en mesure de bien vieillir, explique Michelle Dellamora, superviseure d'Age Friendly London. Nous faisons en sorte que les résidents plus âgés aient la possibilité de participer autant qu'ils le souhaitent dans leur communauté. »

Pour sa part, Luke Anderson, fondateur de l'organisme caritatif StopGap en Ontario, travaille à rendre les édifices privés plus accessibles. Depuis ses débuts en 2011, StopGap a construit plus de 1 000 rampes d'accès dans plus de 50 communautés à travers le Canada.

« Ces rampes favorisent l'autonomie en permettant aux personnes de vivre de façon plus autonome et avec plus de spontanéité, dit Luke Anderson. L'objectif est de s'assurer que tous se sentent inclus dans la société. »

StopGap fut le récipiendaire d'un don de 10 000 \$ d'ERO/RTO en 2017. ■

« Ces rampes favorisent l'autonomie en permettant aux personnes de vivre de façon plus autonome et avec plus de spontanéité ».

Luke Anderson, fondateur de l'organisme caritatif StopGap.



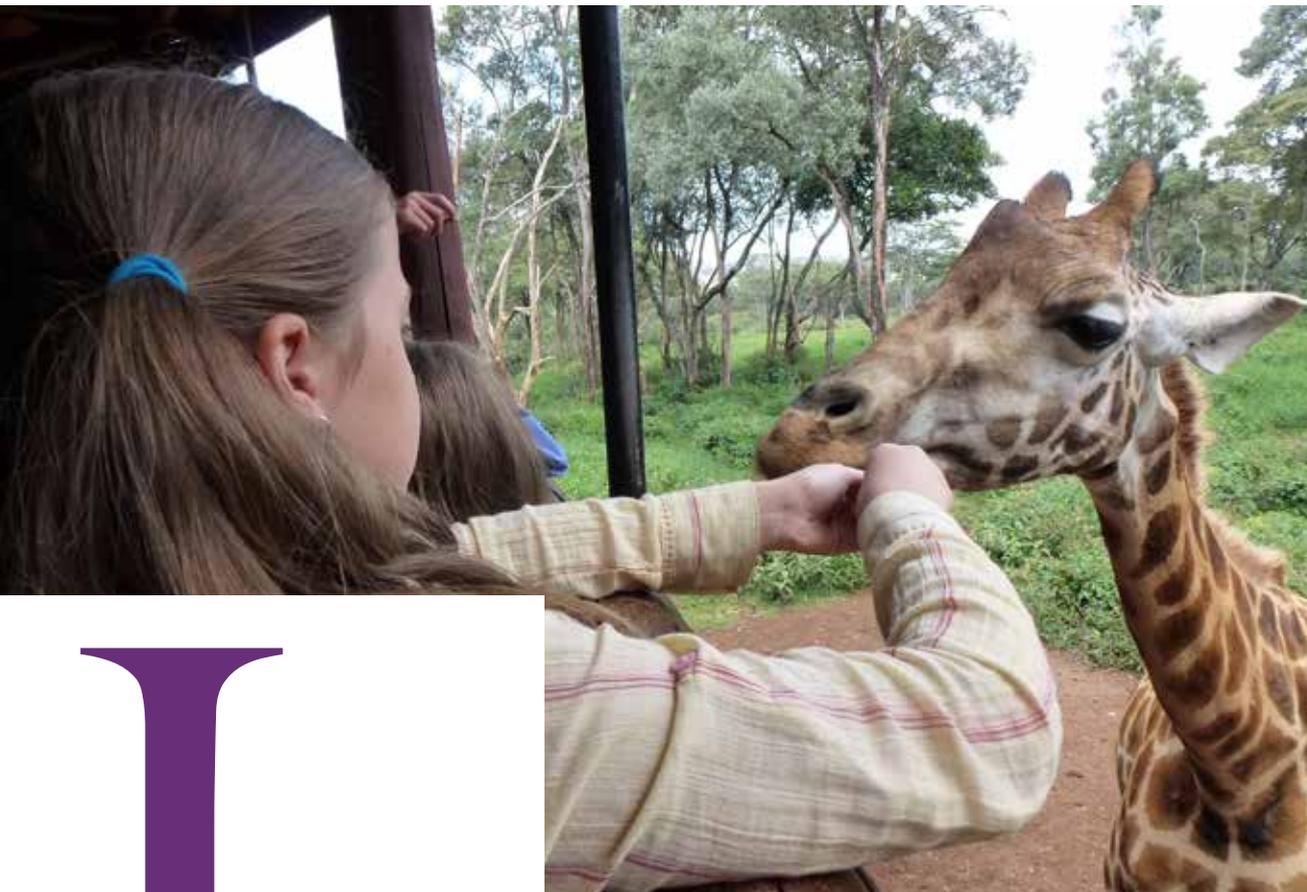
# combler le fossé des générations

Pensez à vos chansons préférées. Lorsque tous chantent le même couplet de la même façon, ce n'est pas aussi agréable que de le faire en harmonie. Les variations et la fusion des différentes voix créent un résultat beaucoup plus intéressant.

par **Stuart Foxman**  
photographie par **Margaret Mulligan**







Entre nouveaux amis, une petite friandise s'impose au Kenya, en Afrique.

# L

## L'auteure-compositrice

**Catherine Thompson**, district 24, Scarborough and East York, le sait très bien. Elle apprécie également l'esprit de collaboration et de camaraderie qui survient lorsque différentes générations travaillent sur des objectifs communs, et que différentes voix sont entendues.

Elle participe depuis de nombreuses années au SongStudio. Ce programme réunit des auteurs-compositeurs pendant une semaine à Toronto afin de perfectionner leur talent. L'âge des participants varie de 12 à 85 ans. Âgée de 70 ans, Catherine Thompson a régulièrement travaillé avec des auteurs et des musiciens dans la vingtaine et la trentaine.

« Le fossé des générations disparaît, dit-elle. Tout le monde collabore et s'encourage mutuellement. »

Les activités intergénérationnelles ne sont pas toujours faciles à réaliser. Il se peut que les membres de la famille vivent à distance les uns des autres. Il est également possible que les gens habitent dans des quartiers où l'on retrouve davantage de résidents plus jeunes où plus âgés, mais pas les deux.

Ce phénomène est appelé « isolement intergénérationnel ». Une étude de l'Université de Calgary a démontré les bienfaits des programmes et des activités visant à regrouper les générations. Peu importe l'âge, ces avantages incluent une plus grande estime de soi, une meilleure compréhension et tolérance face aux autres générations, et moins de stéréotypes négatifs.

Ce n'est pas la raison pour laquelle Catherine Thompson s'est impliquée dans SongStudio, mais ça en découle. « On apprend à respecter les points de vue et les capacités des autres, peu importe leur âge », explique-t-elle.

Catherine écrit des chansons depuis des années, mais désirait obtenir plus de conseils et relever plus de défis. Lorsqu'elle a découvert SongStudio en 2012, elle s'y est alors inscrite. Depuis, Catherine a fait paraître quelques collections de chansons de style jazz (*Celtic Cat* et *Cool Cat* à voir sur iTunes et Spotify).

Avec SongStudio, elle soutient que les intérêts et les objectifs mutuels des participants contribuent à les rassembler. « Chacun donne et reçoit beaucoup des autres, dit-elle. C'est un genre d'activité qui contribue à développer une communauté. »

Catherine chante sa chanson « Cool Cat » avec la choriste Shannon Roszell.



PHOTO : GRACIEUSETÉ DE CATHERINE THOMPSON

# Développer la communauté

Un autre exemple existe à Ottawa, par l'entremise du Hunt Club Community Organization. Christine Johnson, district 27, Ottawa - Carleton, est l'ancienne présidente de ce rassemblement de quartier. Son objectif est de conserver et d'améliorer le caractère, l'environnement et la qualité de vie de Hunt Club, où vivent 13 000 personnes. Une façon d'y parvenir, dit Christine, consiste à développer des rapports entre les générations, les cultures et les groupes socio-économiques.

L'association s'implique tant dans la commandite de festivals communautaires que dans la mobilisation en vue d'améliorer la circulation routière et l'accès au transport en commun. Lorsque Christine s'est investie, elle tenait à ce que le conseil d'administration soit diversifié, tant pour la démographie que pour l'âge. Que ce soit

au conseil ou pour l'ensemble des résidents, Christine estime que les gens de tous les âges peuvent apprendre les uns des autres.

« On peut constater la dynamique, dit-elle. La communication favorise la compréhension, dont découlent l'acceptation et un sentiment d'appartenance. De façon générale, tous en bénéficient. »

Christine estime que les activités intergénérationnelles permettent d'humaniser l'expérience, ce qui fait trop souvent défaut dans la société. « Les choses commencent à tourner mal quand le respect et la dignité sont négligés. Lorsque les différentes générations travaillent ensemble, nous reconnaissons notre besoin de trouver, de nourrir et de préserver ce respect et cette dignité, quel que soit notre âge. »

« On peut constater la dynamique, dit-elle. La communication favorise la compréhension, dont découlent l'acceptation et un sentiment d'appartenance. De façon générale, tous en bénéficient. »

Christine Johnson



Eleanor Christie avec son petit-fils dans l'arrière-pays de l'Australie.



Eleanor Christie voit autrement le monde qui l'entoure lorsqu'elle voyage avec ses petits-enfants



# Commencez par la famille

**Ces liens entre différentes générations peuvent survenir de manière tant formelle qu'informelle.** Pour Susan Weinert, district 16, Toronto, tout commence avec ses propres petits-enfants, âgés de 3, 4 et 7 ans. Susan n'avait que quatre ans lorsque sa propre mère est décédée à l'âge de 33 ans. Elle est reconnaissante à la vie d'avoir pu élever ses propres enfants, et se considère « incroyablement chanceuse » d'être aussi devenue grand-mère, dit-elle.

Elle chérit chaque instant passé en compagnie de ses petits amours. Susan a voyagé avec l'aînée à Halifax, Québec et Ottawa, et bientôt Winnipeg. Après chaque périple, elles préparent ensemble un livre-souvenir rempli de photos et de messages de sa petite-fille.

En plus des visites rapides ou de quelques jours, Susan affirme que les voyages sont un moyen d'approfondir leurs liens et d'en apprendre mutuellement beaucoup sur les habitudes et les petites manies de l'autre. Elle aimerait beaucoup trouver des gens ayant des intérêts communs et désireux de voyager en petit groupe en tant que grands-parents accompagnés de leurs petits-enfants.

À Burlington, Eleanor Christie, district 15, Halton, a amené chacun de ses cinq petits-enfants dans des voyages encore plus ambitieux grâce à l'agence Road Scholar (anciennement

Elderhostel), axée sur l'aventure. Ils sont allés au Kenya, en Islande, en Espagne, aux îles Galapagos ainsi qu'en Australie.

Tout comme ses petits-enfants apprennent d'elle, Eleanor estime que de telles expériences de voyages « m'aident à voir le monde à travers leurs yeux. »

« Il faut constamment évoluer et changer. Autrement, on devient grincheux. Passer du temps avec les jeunes est l'une des façons d'éviter cette situation », dit Eleanor, âgée de 77 ans.

Elle contribue également à diriger un programme de cuisine pour les jeunes appelé ROCK (Reach Out Centre for Kids) dans la région de Halton. ROCK offre des services de santé mentale. Les enfants qui participent au programme sont âgés de 8 à 10 ans et plusieurs bénévoles sont des aînés. Eleanor aime jaser avec les jeunes et leur montrer que les membres les plus âgés de la communauté peuvent être des bénévoles et des sources de connaissances.

« J'aime les contacts entre des gens d'âges différents, dit-elle. Tout cela fait partie de l'apprentissage de la vie et me permet de rester jeune! » ■

Le livre des souvenirs de voyages de Susan Weinert durera toute la vie.

« Il faut constamment évoluer et changer, dit-elle. Autrement, on devient grincheux. Passer du temps avec les jeunes est l'une des façons d'éviter cette situation. »

Eleanor Christie

Les petits-enfants  
d'Eleanor Christie  
font de la plongée  
avec tuba aux  
îles Galapagos





pour plus  
de plaisir à  
tout âge?

quittez  
votre zone de  
confort!

par Alison LaMantia  
photos par Mary Barchiesi

Traversée en bac de la rivière Amstel, à Amsterdam, avec leurs bicyclettes électriques.



Escale pour un verre de vin pendant le périple à la voile en Turquie et en Grèce.

# I

**Il ne reste qu'une place pour** la prochaine aventure à pied, en vélo, en bateau et en kayak organisée par Mary Barchiesi, district 14, Niagara. Cette fois-ci, Mary et son groupe de 40 voyageurs intrépides navigueront le long des deux côtes de la Nouvelle-Zélande, avec des haltes pour explorer l'arrière-pays.

Le groupe s'est donné comme devise : « pendant que nous le pouvons. »

Au cours des cinq dernières années, ils ont voyagé dans différents pays, y compris la Croatie et la Turquie. L'âge et le niveau de conditionnement physique des membres varient évidemment, mais tous partagent la volonté commune de vivre de belles expériences.

« Le plus jeune participant a 46 ans et le plus âgé 78, dit Mary. Nous sommes un groupe dynamique et avons forgé des liens spéciaux, ce qui nous aide à maintenir l'intérêt et l'esprit d'aventure dans nos vies. »

Mary vise à s'assurer que quiconque est désireux de participer peut le faire. Elle prévoit des bicy-

clettes électriques, « au cas où », mais certains membres renoncent à cette partie du voyage et choisissent plutôt d'explorer les villes à pied ou de se détendre sur le pont du navire.

Mary n'est pas une agente de voyage et n'avait pas prévu non plus de planifier des excursions de groupe. Tout a commencé lorsque des amis ont exprimé leur intérêt pour un voyage à Amsterdam qu'elle avait planifié avec son mari Paul à leur retraite. Huit participants se sont joints à eux et le groupe a continué à prendre de l'ampleur.

« Paul et moi avons la passion d'aider les gens, dit-elle. Ce n'est pas pour faire de l'argent, mais plutôt pour rendre les autres heureux. Lorsqu'une personne a les capacités de faire des choses qu'elle n'a jamais tentées auparavant, c'est l'occasion de l'aider. Ces personnes sont reconnaissantes et vous remercient. J'en retire un sentiment d'accomplissement, comme de donner quelque chose en retour. »

Mary affirme que le groupe a aidé certains membres à surmonter leur peur.

---

« Ce n'est pas pour faire de l'argent, mais plutôt pour rendre les autres heureux. Lorsqu'une personne se sent capable de faire des choses qu'elle n'a jamais tentées auparavant, c'est l'occasion de l'aider. Ces personnes sont reconnaissantes et vous remercient. J'en retire un sentiment d'accomplissement, comme de donner quelque chose en retour. »

---

Arrêt pour une prise de photo superbe au sommet de l'île Brač, en Croatie



« Pour certains, c'est difficile de partir à l'aventure, car ils craignent de ne pas pouvoir y arriver, dit-elle. Cependant, lorsque vous pouvez compter sur le soutien des membres du groupe, cela devient possible. »

Essayer de nouvelles activités avec le soutien d'un groupe peut aider à réduire le risque anticipé lorsque vous quittez votre zone de confort. Commencer par des activités à faible risque est une stratégie que le Dr Mike Stone et son épouse Lee recommandent aux personnes qui recherchent plus de bonheur et de plaisir dans la vie.

Mike est professeur de psychologie à l'Université Lakehead et un spécialiste du vieillissement. Son épouse Lee a travaillé avec divers programmes de soutien aux adultes plus âgés ou leurs aidants naturels. Ensemble, ils adoptent ce qu'ils appellent une « attitude de non-vieillesse ».

Ce couple est techniquement « retraité » mais préfère le terme « redirigé ». Ils sont physiquement et mentalement actifs et estiment qu'il n'est pas nécessaire de « devenir vieux ».

« Sur le plan psychologique, vous devenez vieux lorsque vous cessez d'évoluer, explique Mike. La structure du cerveau ne grossit pas, mais les connexions nerveuses peuvent continuer de se développer jusqu'à la mort. »

L'une des façons de favoriser de nouvelles ramifications nerveuses consiste justement à rechercher des occasions de sortir de votre zone de confort. La façon d'y parvenir est très personnelle, mais réside souvent dans les voyages, les nouvelles activités, l'apprentissage, les nouvelles amitiés ou relever tout autre défi.

Mike explique que « si vous ne prenez pas certains risques, vous nuisez à votre croissance. C'est ce qui déclenche le système de récompense et de plaisir, et vous aide à développer de nouvelles habiletés. Si vous êtes quelqu'un qui n'a jamais pris de risque dans sa vie, peu importe votre âge, le « centre du plaisir » de votre cerveau manquera de stimulation. »

Il est important de reconnaître que nous avons la possibilité de modifier notre condition



A Amsterdam, pour profiter de la nourriture, du vin et de la bonne compagnie



Petite réunion de groupe avant le départ à vélo d'Amsterdam à Bruges, en Belgique entre les tulipes

« si vous ne prenez pas certains risques, vous nuisez à votre croissance. C'est ce qui déclenche le système de récompense et de plaisir, et vous aide à développer de nouvelles habiletés. Si vous êtes quelqu'un qui n'a jamais pris de risque dans sa vie, peu importe votre âge, le « centre du plaisir » de votre cerveau manquera de stimulation. »

personnelle. Mike explique que dans la moitié des cas environ, notre façon de réagir aux circonstances dépend des traits de notre personnalité génétique, et au moins 30 pour cent de nos choix.

Lee suggère de développer la confiance en soi, qui pourra aider à accepter les occasions de sortir de votre zone de confiance lorsqu'elles se présentent. Emprunter des livres à la bibliothèque ou suivre un cours sur la pensée positive et la confiance en soi peut aussi aider.

« Si vous n'essayez pas quelque chose de nouveau pour favoriser votre croissance personnelle, vous finirez éventuellement par vous décourager », explique Mike.

Pour Mike et Lee Stone, tout comme pour Mary et Paul Barchiesi ainsi que leur groupe de voyageurs intrépides, simplement regarder passer les jours n'est pas une option.

« La vie doit être vécue à fond et en beauté! déclare Lee. Lorsqu'elle me fait signe, je laisse tout tomber pour plonger dans la prochaine aventure qui se présente! » ■



# guide pour l'équilibre et la joie des personnes soignantes

Se réserver du temps pour éviter l'épuisement

par **Danielle Norris**  
illustrations par **Cosmaa**



**Les personnes soignantes, aussi appelées « aidants naturels » ou « aidants familiaux », sont des héros méconnus qui travaillent sans relâche dans l'ombre pour aider à garder les familles ensemble.** Dans certains cas, l'aidant naturel est le principal contact social, sinon le seul, de la personne ayant besoin d'aide. Il existe plus de huit millions d'aidants non rémunérés au Canada et nous aimerions dédier notre guide à ces personnes exceptionnelles. Prendre soin de proches ayant des problèmes de santé à long terme ou des handicaps liés à l'âge implique de longues heures et engendre parfois des moments valorisants. Cela crée aussi des occasions de tisser des liens et des souvenirs plus forts avec la famille. Dans son rapport *Portrait des aidants familiaux*, Statistique Canada indique que neuf aidants sur 10 ont rapporté la prestation de soins comme étant une expérience positive et enrichissante<sup>1</sup>. Nous rendons hommage au travail acharné et au dévouement des aidants naturels. Le présent guide se veut un outil pour aider ceux et celles à la recherche d'un soutien supplémentaire à trouver la joie et l'équilibre.



## Se réserver du temps pour soi

La retraite est une période pour se détendre et faire toutes les choses que vous n'avez jamais eu le temps de réaliser en raison de votre emploi à temps plein. Cependant, certains retraités consacrent la majeure partie de leurs temps libres à prendre soin de leurs proches. Statistique Canada indique qu'un aidant naturel sur 10 consacre 30 heures ou plus par semaine à la prestation de soins<sup>2</sup>. Lorsque la majeure partie du temps est consacrée aux soins prodigués à autrui, il est très courant qu'un aidant néglige ses propres besoins. Ce peut être le cas parce que les personnes soignantes commencent à ressentir un sentiment de culpabilité. Mais dans les faits, il est recommandé pour leur santé de se réserver un peu de temps pour elles-mêmes.

Des études démontrent une baisse du niveau de stress et une augmentation de l'estime personnelle lorsque les aidants naturels se livrent à des activités en dehors de leur rôle de personne soignante. La clé pour réussir à se réserver du temps personnel est de le noter sur votre calendrier. Indiquez par écrit

les périodes de temps que vous voulez réserver pour faire les choses que vous aimez. Voici quelques idées sur les diverses façons d'occuper votre temps libre :

- Faire une sieste
- Se joindre à un groupe de danse, de photographie ou une classe d'art
- Sortir pour une baignade ou une promenade dans la nature
- Rencontrer un ami pour un café
- Devenir membre d'un club de lecture
- Jouer au golf
- Pratiquer le yoga, la méditation ou des exercices légers



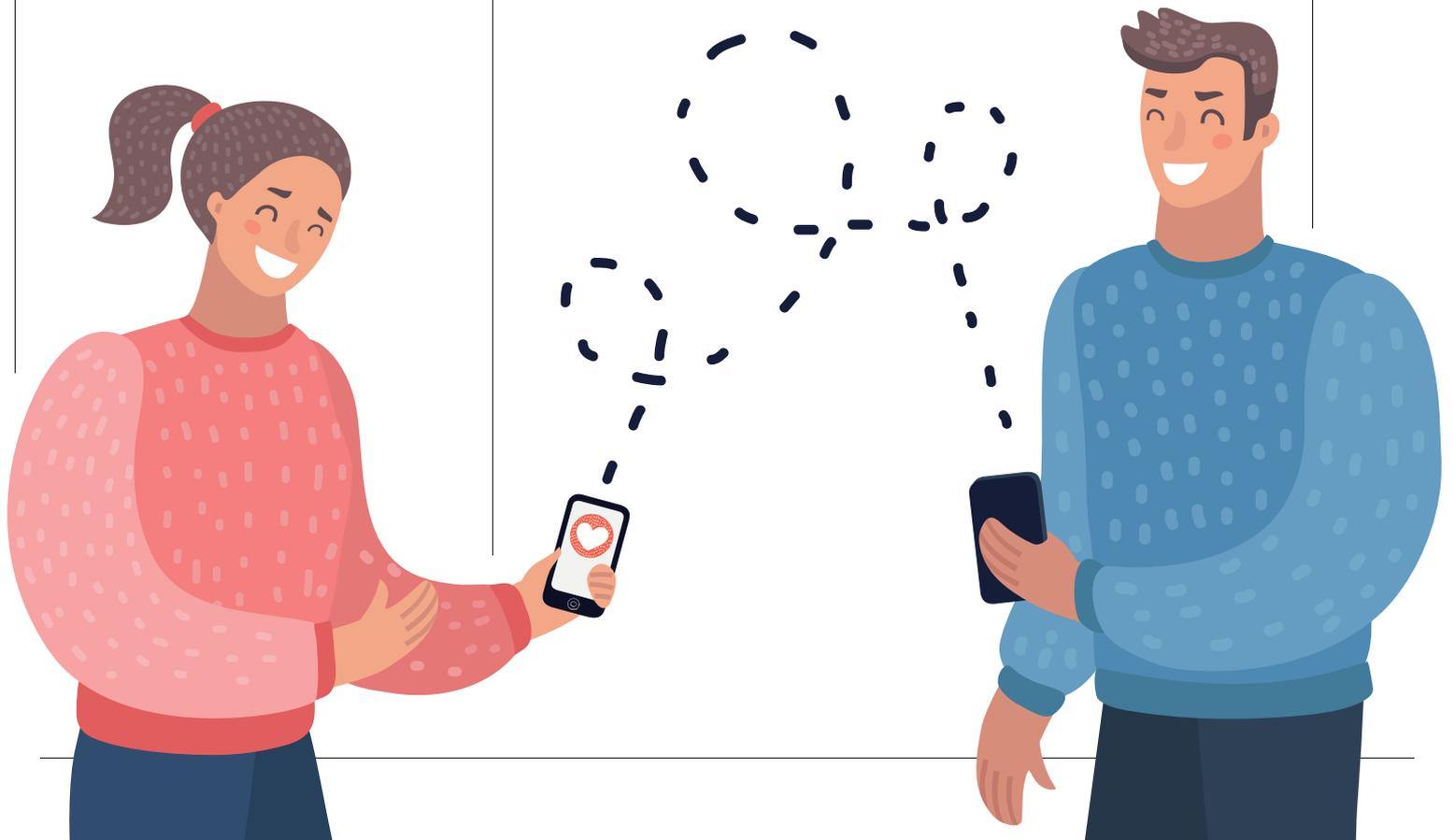
## Rester en contact

Lorsque les personnes soignantes concentrent leur attention et leurs efforts sur le membre de la famille ou l'ami dont elles s'occupent, elles ont souvent tendance à délaisser leurs cercles sociaux et à ressentir un sentiment de solitude. Membre d'ERO/RTO, Barbara Allen, district 39, Peel, a vécu une expérience similaire, mais trouvé une façon de s'en servir pour entrer en contact avec d'autres. Lorsque Barbara s'occupait de son père atteint de la maladie d'Alzheimer, ses enfants étaient encore à l'école et elle travaillait à temps plein. « Je me souviens de m'être sentie seule, accablée et frustrée à essayer de trouver des ressources, se rappelle Barbara. J'ai dû visiter plusieurs sites Web et il était difficile de retenir toutes ces informations. »

Statistique Canada indique qu'un aidant naturel sur 10 consacre 30 heures et plus par semaine à la prestation de soins.<sup>2</sup>

Barbara a contacté un ami et une dame rencontrée dans un groupe de soutien pour les aidants naturels et leurs proches atteints d'Alzheimer. Ensemble, elles ont créé le site All Alzheimer ([all-alz.com](http://all-alz.com)). Barbara fait remarquer : « il était important de rendre l'information accessible, afin que les aidants puissent passer du temps avec leurs proches au lieu de le dépenser à chercher de l'aide en ligne. » Le site partage de l'information concernant :

- Les soins personnels
- La planification urgente, financière et juridique
- Les activités et sorties
- Des articles et des mises à jour sur la recherche médicale
- Et plus encore





## Action désintéressée : aider d'autres personnes soignantes

Les membres d'ERO/RTO Salvatore Amenta, district 34, York Region, et son épouse Kathy prennent soin de leur fils adulte ayant une légère déficience intellectuelle, et d'un parent malade. Le rapport *Être aidant familial* de Statistique Canada note que 30 pour cent des aidants pour des enfants ont reçu de l'aide financière du gouvernement en 2012, par rapport à cinq pour cent des aidants naturels à un parent<sup>3</sup>. En février, Salvatore Amenta a lancé une pétition pour demander au gouvernement fédéral d'accroître la reconnaissance et le soutien aux aidants naturels; à ce jour, il a recueilli plus de 24 000 signatures. Si vous désirez plus d'information à propos de sa pétition, visitez sa page [bit.ly/2H7pZ6h](http://bit.ly/2H7pZ6h). ■

### Voici quelques ressources utiles

- Aging Parents Canada — [agingparentscanada.ca](http://agingparentscanada.ca)
- Proches aidants au Canada — [carerscanada.ca](http://carerscanada.ca)
- ElderCare Select — [eldercareselect.ca](http://eldercareselect.ca)
- Elizz— [elizz.com](http://elizz.com)

## Faites échec à l'épuisement des aidants naturels

L'épuisement professionnel d'un aidant peut se produire à la suite d'un stress prolongé. Les signes peuvent varier selon les personnes, mais en voici quelques-uns à surveiller :

- Changement de l'humeur, y compris l'impatience, l'irritabilité et l'oubli
- Changement des habitudes de sommeil (sensation de manque de sommeil)
- Perte d'intérêt pour les activités auparavant appréciées
- Perte de poids
- Retrait social et des amis

1,2 Statistique Canada. « Portrait des aidants familiaux, 2012. » Gouvernement du Canada, Statistique Canada, 30 nov. 2015, [www.statcan.gc.ca/pub/89-652-89-652-x/-X2013001-fra.html](http://www.statcan.gc.ca/pub/89-652-89-652-x/-X2013001-fra.html).

3 Statistique Canada. *Être aidant familial : quelles sont les conséquences?* » Gouvernement du Canada, Statistique Canada, 30 nov. 2015, <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-006-x/2013001/article/11858-fra.html>.



## FORFAITS INCLUANT :

- Seulement 350 passagers à bord
- Excursions guidées dans chaque port
- Programme de conférences avec des présentateurs experts
- Vin gratuit au souper
- Pourboires prépayés pour le personnel de bord
- Itinéraires aux riches destinations



## Capitales baltes et Saint-Pétersbourg

COPENHAGUE  
14 NUITS

Départ : le 2 juillet 2019

6 945 \$\* par pers.

Soyez parmi les tout premiers passagers à profiter de cette nouvelle et magnifique croisière sur la mer Baltique en 2019 à bord du *Aegean Odyssey*.

Cette croisière comprend un incroyable séjour de deux nuits à Saint-Pétersbourg, ainsi que des escales à Stockholm et Helsinki, puis à Tallin, Gdynia et Warnemünde.

### FAITS SAILLANTS

- › Vols aller-retour
- › 14 jours – 7 pays
- › Trois journées complètes à Saint-Pétersbourg, excursions culturelles incluses
- › Nuit à Copenhague



## Au-delà du Myanmar et de la péninsule malaise

DE SINGAPOUR À COLOMBO  
20 NUITS

Départ : le 22 janv. 2019

7 990 \$\*\* par pers.

Accompagné par Annie DeLima, spécialiste de voyage pour ERO/RTO.

Profitez du dynamisme de Singapour, faites une croisière inoubliable à la découverte des splendides îles de la Thaïlande, de la Malaisie historique et du Sri Lanka spirituel. Vous passerez deux nuits au cœur de Rangoon, un endroit décrit par Rudyard Kipling comme « un lieu très différent de ce que vous avez pu voir ailleurs », une observation qui reste encore vraie aujourd'hui!

### FAITS SAILLANTS

- › Vols aller-retour
- › Deux nuitées dans un hôtel de Singapour
- › Trois jours complets au Myanmar
- › Visite de l'orphelinat d'éléphants de Colombo
- › Visite au coucher du soleil de la pagode Schwedagon
- › Accompagnateur Voyages Merit<sup>†</sup>
- › Toutes les taxes et tous les pourboires

Cabines individuelles  
offertes en nombre limité.  
Informez-vous!



**APPELZ  
POUR VOTRE  
BROCHURE 2019!**



# Jamaica Journal

L'histoire d'une organisation d'aide canadienne, par Rosemary Ganley

Revu par **Joyce Mackenzie**

En 1975, deux enseignants dynamiques d'une école secondaire de Peterborough, John et Rosemary Ganley, ont entrepris une mission d'enseignement à Kingston, en Jamaïque, par le biais de l'Agence canadienne de développement international.

Ils ont convaincu leurs trois fils, loué leur maison et adopté le rythme de vie turbulent de Kingston, une ville musicalement et athlétiquement riche, mais pauvre sur le plan économique. Le couple est entré en contact avec les dirigeants des services sociaux et des programmes de développement, en plus d'accueillir régulièrement des collègues enseignants venus du Nord.

De retour au Canada, John et Rosemary ont mis sur pied une agence d'aide volontaire, incorporée en organisme caritatif en 1980 et ayant réussi à amasser 10 millions de dollars

pour des projets en Jamaïque, dont plusieurs en éducation et en formation professionnelle.

Jamaican Self-Help (JSH) a eu un effet important sur les résidents de Peterborough, alors qu'une centaine d'éducateurs se sont impliqués dans le service bénévole et l'organisation a guidé près de 1 000 jeunes lors de visites de formation au service communautaire dans ce pays des Caraïbes.

Dans son livre, Rosemary a regroupé ses écrits sur cette formidable aventure, dont un grand nombre avaient été publiés dans le journal local, et elle a ajouté ses commentaires fascinants sur l'historique de Jamaican Self-Help.

L'ouvrage nous fournit un aperçu par observation directe de la motivation, de la bonne volonté, de l'humilité culturelle et des meilleures pratiques de centaines de

personnes, tant au Nord qu'au Sud, en vue d'améliorer la qualité de vie des autres. Avec ses photos, ses chansons, ses hymnes et ses comptes rendus personnels amalgamés au profond intérêt des Canadiens envers l'aide internationale et la paix dans le monde, *Jamaica Journal* s'avère un ouvrage incontournable pour les bibliothèques scolaires, les ONG et le grand public. *Le livre est disponible sur Amazon.ca au coût de 27,80 \$.*



# Chandkoo's Journey

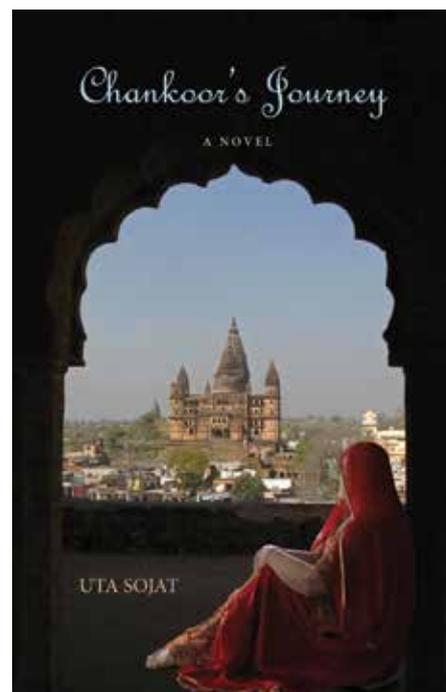
par Uta Sojat, publié à compte d'auteur

Revu par **Joanne Garito**

*Chandkoo's Journey* se veut une fenêtre sur le merveilleux monde qui s'ouvre devant Annie, alors qu'elle se rend en Inde et tombe en amour avec le pays et sa culture. Une famille et un clan vivant dans une petite ville commerçante au Rajasthan en bordure du désert de Thar adoptent la dynamique retraitée. Vivant dans cette famille, Annie est profondément immergée dans la beauté et la simplicité de la vie en Inde. Elle a la chance de vivre l'une des aventures les plus remarquables pour une femme occidentale de la classe moyenne. De façon tout à fait inattendue, Annie trouve l'amour de sa vie, ce qui la propulse vers des sommets inespérés. Cette romance, tissée comme un fil d'or dans la tapisserie des nombreuses découvertes et expériences personnelles d'Uta Sojat, évolue vers une relation profonde qui transporte le lecteur dans un univers à la fois sensuel et extraordinaire.

Dans ce roman trépidant et intrigant, Uta Sojat nous présente, à parts égales, un témoignage d'amour de même qu'une évocation de la culture indienne vue à travers les yeux d'Annie. L'auteure fait triompher l'amour malgré le choc culturel inévitable, intégré à la narration sur l'architecture, l'art, les légendes, les festivals, la nourriture et la vie ordinaire d'une famille du Rajasthan. Sa passion pour l'Inde se constate tout au long de l'histoire et permet aux lecteurs de participer indirectement à une culture à laquelle beaucoup sont peu accoutumés.

*Chandkoo's Journey* est le genre de livre qui vous transporte dans un monde exotique, coloré, et avant même d'avoir terminé sa lecture, vous voudrez prendre un vol à destination de l'Inde. *Le livre est disponible en ligne sur [friesenpress.com/bookstore](http://friesenpress.com/bookstore) ou [Amazon.ca](http://Amazon.ca). Vous pouvez contacter l'auteure via [uta-sojat.com](http://uta-sojat.com), où suivre aussi son blogue de voyage fascinant.*



## LOCATION

### CHALET PRIVÉ ENTIÈREMENT ÉQUIPÉ, SUR LE LAC WILSON

Réseau fluvial de la rivière Pickerel, Port Loring, Ont. 4 ch. coucher, plage sablonneuse. [www.idleawhile.net](http://www.idleawhile.net).

### PÉNINSULE BRUCE

Chalet à louer. Peut héberger neuf personnes. Immense propriété très variée. Très beau lac profond alimenté par une source. Services fournis. 1 000 \$ par semaine. 519-471-5155.

### ÉDIMBOURG, R.-U.

Bel appartement de 1 ch. coucher, tarif très raisonnable. Héberge 2-3 pers. Disponible toute l'année. Découvrez les charmes de la capitale écossaise. Séjour min. de 4 nuits. [helendonohoe@sympatico.ca](mailto:helendonohoe@sympatico.ca).

## SERVICES ET OCCASIONS

### VOUS DÉMÉNAGEZ À KINGSTON, EN ONTARIO?

Laissez-nous vous aider avec l'achat ou la vente d'une maison à Kingston ou d'une propriété au bord de l'eau dans les environs! Diane Hieatt (ancienne enseignante) et Dave Hieatt sont des courtiers immobiliers avec Sutton Group-Masters Realty Inc., Brokerage. 613-389-9294, [dhieatt@kos.net](mailto:dhieatt@kos.net), [www.kingstonrealty.ca](http://www.kingstonrealty.ca).

### TUTEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR ENFANTS DYSLEXIQUES

Formation Orton-Gillingham fournie. Centre d'apprentissage London Scottish Rite. [ccrinklaw.lsrhc@gmail.com](mailto:ccrinklaw.lsrhc@gmail.com).

## VOYAGES

### TOSCANE

Maison de ferme rénovée. Endroit paradisiaque sur colline, entouré de vignobles primés. Entre Montepulciano et

Cortone. Accès facile à Sienne, Pérouse, Assise, Montalcino. Itinéraires détaillés fournis. 647-297-1954, [www.tuscany-villa.com](http://www.tuscany-villa.com).

### FRANCE, ALSACE

Sur la route des vins, près de Strasbourg. Appartement 2 ch. coucher dans moulin rénové. Balcon surplombant la rivière, poutres apparentes au plafond, beaucoup de charme. [morrow.gr@gmail.com](mailto:morrow.gr@gmail.com).

### COSTA RICA – POUR LES AMOUREUX DE LA NATURE

Villa de luxe privée, au bord de l'océan, vue sur la jungle depuis la piscine. Remise de 50 % aux membres d'ERO/RTO. [myvillacostarica.com](http://myvillacostarica.com), Joan 416-578-5640.

### GRÈCE

Charmant appartement 1 ch. coucher sur la Méditerranée. Entièrement équipé, climatiseur. [morrow.gr@gmail.com](mailto:morrow.gr@gmail.com).

## RETRouvAILLES

### LEAMINGTON DISTRICT HIGH SCHOOL, RETROUVAILLES DU 60<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE, PROMOTION DE 1958

Ces retrouvailles auront lieu le 14 juillet 2018 de 15 h à 21 h avec souper buffet au restaurant Jerry Shuster's 466 Seacliff Dr W., Leamington, ON N8H 4E1. *Doug Dawson*, [dougawson8509@gmail.com](mailto:dougawson8509@gmail.com), 519-389-3859.

### RETRouvAILLES CCI DU 21 AU 23 SEPTEMBRE 2018

Nous invitons tous les anciens élèves et membres du personnel de CCI à des retrouvailles avec les anciens collègues pour se rappeler le bon vieux temps et s'amuser durant la fin de semaine. Pour tous les détails et l'inscription. [cci160.ca](http://cci160.ca) ou contactez-nous au CCI 160 Reunion, 4-115 First St. Suite 518, Collingwood, ON L9Y 4W3.

## LES RETRAITÉS SONT IMPATIENTS<sup>†</sup> D'ESSAYER LEUR NOUVEL APPAREIL AUDITIF



Essayez par vous-même un appareil auditif qui améliore le style de vie moderne des retraités d'aujourd'hui.



Pouvez-vous le voir?

Enfin. Un appareil auditif intelligent et élégant qui offre le maximum d'avantages aux personnes atteintes de perte auditive.

La dernière technologie d'appareils auditifs résout la plus grande difficulté des porteurs d'appareils auditifs — bien entendre dans les environnements bruyants.<sup>†</sup>

Tout fonctionne automatiquement. Vous n'avez à vous soucier d'aucune commande et les réglages sont faciles à ajuster — vous pouvez même les régler à partir de votre téléphone intelligent. De cette façon, vous pouvez mieux profiter de la vie au lieu de vous soucier de votre audition.

Des fonctions de pointe dynamiques améliorent considérablement la compréhension du discours, fournissent une meilleure gestion du bruit et se concentrent sur la précision de l'amplification dans toutes sortes d'environnement.



Composez le numéro ci-dessous ou visitez le [HearingLife.ca/RetraitesRTOR](http://HearingLife.ca/RetraitesRTOR) pour réserver votre test d'écoute gratuit et pour en apprendre plus au sujet de ce nouvel appareil auditif.

📍 Appel sans frais 1-855-807-5779

Précédemment  
**HearingLife**

**ListenUP!**  
CANADA

PARTENAIRE DE  
CONFIANCE DE



NIHB, VAC et le fournisseur d'assurance-accident du travail

Les tests auditifs sont fournis gratuitement aux adultes de 18 ans et plus. Veuillez communiquer avec votre centre de santé pour obtenir plus de renseignements. Cette offre n'est pas valide au Québec. <sup>†</sup><http://hearinglife.ca/retireesresearch> <sup>†</sup><https://www.oticon.ca/solutions/opn>

Code promotionnel  
MAG-RTIR-RTOR

# L'enseignement était une vocation familiale

Maureen Moloney, district 28, Durham, rend hommage à sa mère Patricia qui fut l'inspiratrice de sa carrière

par **Maureen Moloney**



Patricia Moloney a visité son ancienne école, Peterborough Normal School, en 2013.

# P

**Patricia Moloney**  
Ancienne enseignante à  
S.S. #5 Douro

« Lorsque j'enseignais à mes élèves de troisième année le module sur les pionniers, j'avais souvent l'impression de leur parler de ma propre famille. » Ma mère Patricia Moloney m'a raconté cette histoire à plusieurs reprises dans ma jeunesse. Pour des enfants de troisième année, la vie de ma mère devait certainement sembler incroyable – pas d'électricité ni d'eau courante, le lieu d'aisance à deux sièges situé à l'extérieur, l'attelage de chevaux tirant la carriole dans la neige... et plus encore.

Ma mère est née en 1933 dans la ferme familiale à Douro, en Ontario. Après avoir terminé sa 13<sup>e</sup> année et suivi un cours d'un an pour obtenir sa qualification d'enseignante, elle fut nommée en 1953 à S.S. #5 Douro, une école d'une seule classe qui regroupait les élèves de la première à la neuvième année. Elle se souvient d'avoir consacré de nombreuses soirées à préparer sur la table de

cuisine des cours dans toutes les matières pour neuf niveaux d'enseignement.

Mon plus jeune frère, Paul, et moi-même avons suivi la même carrière que notre mère. Quant à Karen, notre sœur aînée, elle est devenue sergente avec les services de police de Durham.

Avec les années, ma mère avait toujours une lueur dans le regard lorsqu'elle mentionnait que les élèves qui l'avaient appelée « maman » disaient maintenant « grand-maman ».

Elle a pris sa retraite en juin 1995. Pendant de nombreuses années, elle a apprécié les sorties mensuelles avec le groupe du district 28 d'ERO/RTO pour prendre un café.

Comme ma mère, je suis devenue membre d'ERO/RTO à ma retraite en 2012. Ma mère est décédée en janvier cette année. Elle reste une inspiration pour sa famille, ses amis, ainsi que ses anciens collègues et élèves. ■

# améliorer la qualité de vie des Canadiens plus âgés

**Organisme de bienfaisance  
enregistré, la Fondation  
ERO/RTO investit dans :**

- La recherche et l'éducation en gériatrie et en gérontologie
- Des initiatives communautaires novatrices qui favorisent l'engagement social des adultes plus âgés

Faire une différence durable dans l'expérience de vieillissement

## **Trois façons de faire un don :**

- 1** Donnez mensuellement et joignez le Cercle des donateurs mensuels de la Fondation
- 2** Faites un don en hommage à un être cher, sollicitez des dons lors d'occasions spéciales, faites un legs testamentaire
- 3** Envoyez un chèque, appelez-nous ou donnez en ligne



**bien-vieillir.ca**

Fondation ERO/RTO  
18 chemin Spadina, bureau 300, Toronto, ON M5R 1S7

T : 416-962-9463 ou 1-800-361-9888 | C : foundation@rto-ero.org

Numéro d'œuvre de bienfaisance : 848662110RR0001



THE RETIRED TEACHERS OF ONTARIO FOUNDATION  
LA FONDATION DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS  
RETRAITÉS DE L'ONTARIO



## Où a été prise cette photo?

Participez à notre concours en devinant l'endroit où a été prise cette photo, et **gagnez un bon de voyage d'une valeur de 500 \$** pour tout forfait Voyages Merit! **Allez sur le site [EROvoyage.ca/Concours](http://EROvoyage.ca/Concours)** pour participer et courir une chance de gagner!

## VOYAGER SEUL

n'a jamais été aussi facile!

Voyager seul peut être très plaisant, mais aussi décourageant pour toute personne qui découvre cette façon de voyager, parfois coûteuse en raison de suppléments. Lorsque vous partez avec Voyages Merit et Just You, vous faites partie d'un groupe de voyageurs seuls eux aussi, afin de découvrir des styles de vie, traditions et cuisine choisie en bonne compagnie. Vous pouvez également compter sur l'aide d'accompagnateurs expérimentés, pour une expérience agréable! Un expert en voyages pour personne seule vous fera part de l'itinéraire le plus sûr. De plus, aucun supplément pour voyageur seul!



Contactez-nous pour en savoir plus sur comment voyager avec **Just You**.

**just you**



◆ *Accompagné*

◆ **5 495 \$\*** par pers.

**Croisière à bord du Amadeus Silver III et séjour, 10 nuits en tout**

Départ de Toronto : le 3 oct. 2018

**Taille du groupe : maximum 24**

## SYMPHONIE SUR LE RHIN ET LE DANUBE

Croisière fluviale : de Cologne à Prague

Découvrez le meilleur de ces deux rivières emblématiques en un seul voyage. Commencez avec une nuit à Cologne, où un guide privé vous fera découvrir les attractions incontournables de la ville, dont la cathédrale où l'on croit que les restes des « Trois Rois Mages » reposent.

Votre croisière fluviale se poursuit le long du Rhin et sur le Danube, faisant défiler sous vos yeux la pittoresque campagne allemande avant de se terminer à Passau. Vous serez ensuite emmenés en République tchèque, pour une visite de deux jours à Prague.

### Vous visiterez :

Cologne - Rüdeshheim - Miltenberg - Wertheim - Wurtzbourg - Bamberg - Nuremberg - Ratisbonne - Passau - Prague



### Incluant :

- **Vols aller-retour**
- Laissez-passer pour le salon de l'aéroport Plaza Premium
- Cologne : une nuitée dans un hôtel 5 étoiles avec petit déjeuner et visite de la ville
- Prague : deux nuitées dans un hôtel 4 étoiles avec petit déjeuner et visite de la ville
- Croisière de sept nuits à bord du *Amadeus Silver III*
- Cuisine fine et vin à volonté à bord
- Accompagnateur Voyages Merit\*\*
- Toutes les taxes, tous les frais et pourboires