

LIAISON

juin 2020

Des étirements tout simples peuvent contribuer à un mode de vie sain



Les étirements ne font pas que garder vos muscles flexibles et forts. Ils peuvent aider à calmer les douleurs musculaires, améliorer la posture et conserver la souplesse des articulations tout en vous invitant au calme.

Nous savons tous que les étirements sont salutaires, mais plusieurs d'entre nous ne les font pas régulièrement. C'est une excellente habitude à prendre qui, si elle est pratiquée régulièrement, peut contribuer considérablement à un mode de vie sain. Nous sommes tous différents, chacun avec nos habiletés et nos forces, et l'un des grands avantages des étirements est que chacun peut les adapter comme bon lui semble. Il ne faut jamais oublier d'y aller doucement et ne pas trop pousser votre corps si vous éprouvez de la douleur.

Où commencer ? La spécialiste des services aux membres de RTOERO Alyssa est une instructrice de yoga certifiée. [Cliquer pour voir la vidéo \(en anglais\)](#) où elle nous propose quelques exercices de yoga sur chaise avec étirements tout simples, à faire chez soi. Vous voulez vous renseigner davantage à ce sujet ? Jetez un coup d'œil sur les articles suivants tirés du portail sur le vieillissement optimal de McMaster au sujet de l'étirement et du yoga :

- [Êtes-vous à la recherche d'exercices à faire à la maison ? Le Pilates et le yoga peuvent vous aider à rester en forme physiquement et mentalement!](#)
- [3 bienfaits du yoga fondés sur les recherches afin de vieillir en santé](#)
- [Le yoga pour le diabète : respirer, se détendre, s'étirer... et réduire sa glycémie](#)

Cinq applications pour vous aider à rester socialement branché



Grâce à la technologie, il n'a jamais été plus facile de communiquer et de partager des activités avec les autres. Les applications ne peuvent certes jamais remplacer le temps que nous passons ensemble en personne, mais elles peuvent nous aider à rester en contact. Voici nos cinq applications favorites :

WhatsApp – [WhatsApp](#) une application populaire qui permet d'envoyer des textos, de faire des appels téléphoniques avec ou sans vidéo, d'envoyer ou de recevoir des photos et d'échanger des messages vocaux - même à l'international.

Visioconférences - [Zoom](#) et [Skype](#). sont deux plateformes populaires. Ces appli ont des fonctions semblables et offrent d'excellentes options pour les appels vidéo. Zoom en particulier permet à jusqu'à 100 personnes de participer à une rencontre virtuelle ; tous peuvent donc participer!

Twitter - [Twitter](#) est une des plateformes les plus efficaces pour exprimer son opinion, suivre en temps réel les informations internationales et apprendre ce qui se passe dans le monde du divertissement.

Netflix Party - Il s'agit d'une façon simple d'être « l'hôte » d'une soirée de cinéma. [Netflix Party](#) vous permet de regarder une émission sur Netflix au même moment que d'autres personnes, tout en clavardant en temps réel.

Heads Up! – [Heads Up!](#) C'est l'appli parfaite pour faire rire tout le monde ! Vos amis ou des membres de votre famille vous donnent les indices d'un mot mystère en espérant que vous le devinerez le plus rapidement possible. Tous y trouveront leur compte en rires, avec leurs nombreuses catégories, dont le cinéma et les animaux.

L'isolement social frappe durement les aînés et affecte tout le monde pendant la pandémie

Il fallait que survienne une pandémie pour que plusieurs Canadiens deviennent plus conscients d'un des plus grands dangers pour la santé au pays, soit l'isolement social.

Avant la COVID-19, l'isolement social était le principal enjeu émergent des aînés canadiens. Aujourd'hui, cette menace s'amplifie et nous affecte tous.



« Nous savons tous qu'il est maintenant plus important que jamais que les gens demeurent connectés », nous dit Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOE-RO. « L'isolement est un facteur qui exacerbe les problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété, en plus de contribuer à l'hospitalisation, à la démence et à la maltraitance des aînés. »

La Fondation investit des fonds pour réduire l'isolement social des aînés canadiens par la recherche, la conscientisation et des projets communautaires. Un Canadien sur cinq âgé de plus de 65 ans se sent isolé et un autre 30 % est à risque de se sentir isolé. Mais, bonne nouvelle, nous pouvons tous entreprendre des démarches pour faire face à ce problème. Voici quelques idées qui pourraient vous aider :

Soyez prêt à apprendre et à vous servir de la nouvelle technologie pour rester connecté.

- Communiquez avec des voisins, des amis ou des membres de la famille qui éprouvent peut-être de la difficulté. Prenez le temps de leur parler et de leur porter une oreille attentive.
- Prenez des dispositions pour aider les personnes qui vivent seules en les assistant dans leurs tâches quotidiennes comme l'épicerie ou la livraison de repas.
- Si vous vous sentez seul, consultez les ressources et les liens de la Fondation sur son site Web [Bien vieillir](#).

Avec cette situation à l'avant-plan en 2020, il est important de se rappeler que, même si nous observons la distanciation physique, ceci ne veut pas dire que nous devons être isolés socialement.

Pendant la pandémie, tenez-vous au courant avec RTOERO



Visitez la page d'alertes sur notre site Web : rtoero.ca/fr/prepare

- Renseignez-vous sur la façon dont RTOERO continue à servir ses membres pendant la pandémie
- Lisez les réponses aux questions qu'on nous pose le plus souvent ou envoyez-nous vos propres questions
- Renseignez-vous sur la façon d'accéder aux services du bureau de RTOERO ou de votre district pendant la pandémie

Conseils pratiques pour l'achat de lunettes de soleil avec protection

Les lunettes de soleil sont devenues un accessoire de mode si important qu'il est possible d'oublier leur rôle considérable pour la protection de nos yeux. On peut être tenté d'en acheter plusieurs en vente pour les agencer avec la petite blouse bohémienne ou le veston pastel, mais est-ce vraiment une bonne idée ?



Seriez-vous prêt à compromettre la santé de vos yeux pour une paire de lunettes de soleil bon marché en vogue ? Voici quelques idées pour le choix de lunettes de soleil qui protégeront vos yeux :

- Assurez-vous que les lunettes de soleil ont un autocollant ou une étiquette indiquant une protection à 100% contre les rayons UV ou UV 400 nm
- Choisissez de grandes lunettes ajustées ou enveloppantes qui couvrent mieux et réduisent la quantité de rayons UV qui entrent par les côtés. Elles peuvent aussi aider à protéger la peau délicate du tour des yeux.
- Choisissez des lunettes de soleil avec lentilles polarisantes.
- [Consultez votre optométriste et votre opticien](#) pour vous procurer les lunettes de soleil qui sont les meilleures pour vous et vos besoins particuliers

Protégez-vous encore davantage du soleil ; en plus de vos lunettes de soleil, utilisez une crème solaire et portez un chapeau à large bord. Vous êtes maintenant prêt à naviguer sur internet pour trouver votre prochaine paire de [sunglasses](#) et vous préparer pour l'été !

[Article courtoisie d'IRIS](#)

Quelques idées de collations saines pour calmer les esprits stressés



Admettons-le, manger nous rend heureux. Les recherches démontrent que le fait de manger envoie un message au cerveau pour libérer des endorphines, ces hormones de la récompense et du plaisir. Il n'est donc pas surprenant que nous nous tournions vers la nourriture comme mécanisme compensatoire lorsque nous sommes stressés ou dépassés. Manger de petites collations saines pendant la journée s'avère bénéfique parce qu'elles contribuent à réduire l'appétit, à augmenter l'énergie et à stabiliser la tension artérielle.

Voici quelques idées de collations saines :

- Toujours prêt. Ayez à portée de la main des noix, des raisins secs ainsi que des fruits et des légumes coupés d'avance dans des contenants faciles d'accès pour des collations rapides.
- Faites-vous un frappé aux fruits. Mélangez bananes, fraises et épinards pour obtenir un délicieux smoothie bourré de nutriments.
- Trompez vos papilles. Remplacez la crème glacée par du yoghourt glacé, et les croustilles par des algues séchées, pour assouvir vos fringales sucrées et salées.

Vive les collations santé !

Encore plus de vert !



Avez-vous déjà acheté un ingrédient ou un légume que vous avez tellement aimé que vous souhaiteriez pouvoir le multiplier ? C'est bel et bien possible de propager des plants avec un peu de temps et de patience, sans avoir recours à de l'équipement de laboratoire sophistiqué.

Lorsqu'il s'agit de plantes vertes dont la racine ou la base est exposée comme la coriandre, les poireaux, les oignons verts, la laitue et le céleri, plantez la racine ou la base de la plante dans un sol humide riche en nutriments, attendez deux semaines et vous commencerez à percevoir une nouvelle pousse. Il est facile d'obtenir plus de fines herbes comme le basilic, la menthe, le romarin, le thym, l'origan et la sauge en enlevant les feuilles du bas d'une tige verte et de les placer, comme vous le feriez pour une fleur, dans un récipient d'eau filtrée jusqu'à ce que les racines apparaissent. Plantez-les alors dans un pot pour continuer d'obtenir (gratuitement) des fines herbes fraîches.

Protégez votre identité – c'est un atout unique



Réagir à un vol d'identité est plus stressant et exige beaucoup plus de temps que de prendre les précautions nécessaires pour le prévenir. Voici quelques conseils pour vous aider à vous protéger contre le vol d'identité :

- Ne fournissez pas vos renseignements personnels au téléphone, sauf si c'est vous qui avez appelé
- Évitez de répondre à ceux qui sollicitent des renseignements à caractère personnel
- Méfiez-vous des pourriels et ne cliquez que sur les liens ou les pièces jointes venant de sources fiables

- Évitez de conserver par écrit les informations au sujet de vos comptes de banque, vos numéros d'identification personnelle (PIN) et les mots de passe (à moins qu'ils soient conservés dans un endroit sûr sous clé/avec cadenas et non dans votre porte-monnaie ou votre sac à main)
- Déchiquez les documents importants dont vous n'avez plus besoin
- Évitez les réseaux WiFi publics – ce ne sont jamais des connexions sûres auxquelles on peut se fier
- Améliorez la sécurité en utilisant un processus de vérification double pour accéder aux comptes importants
- Utilisez des mots de passe différents pour des comptes différents et créez-les aussi longs qu'on vous le permet. Prenez une phrase, remplacez des lettres par des chiffres, utilisez des symboles, des lettres en majuscules et en minuscule (“lw1LL5uc-
ceeD!”) pour créer des mots de passe robustes
- Évitez d'afficher vos renseignements personnels dans les médias sociaux ; assurez-vous que vos profils demeurent privés

Il ne tient qu'à vous de protéger votre identité en prenant les précautions nécessaires et en demeurant conscient des risques.

[Article courtoisie de Johnson Inc.](#)

Profil d'une employée de RTOERO



Nom : Kayla McKenzie

Titre : Marketing & Communications Coordinator

Depuis combien de temps travailles-tu à RTOERO ? Depuis tout juste deux ans, officiellement en août !

Comment aides-tu les membres de RTOERO ? J'ai la chance de faire partie de l'équipe et du comité de marketing et des communications et de faire la promotion de RTOERO en participant à des événements et conférences pour faire connaître l'organisation. J'appuie les districts pour leurs communications et événements et je fais connaître RTOERO dans nos publications (comme Liaison!) ainsi que lors des ateliers de préparation de la retraite.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail à RTOERO ? J'aime beaucoup les échanges avec nos membres, ce qui nous permet de mieux les connaître. C'est un rare privilège que de pouvoir travailler avec des membres aussi engagés et expressifs ! Ils s'ouvrent à nous dans les sondages, lors de séances photo, et par leur engage-

ment bénévole ; c'est tellement spécial. Cet environnement éducationnel où on se sent appuyé fait de RTOERO un milieu de travail où il fait bon travailler et grandir. J'ai l'impression d'apprendre quelque chose de nouveau chaque jour !

Liaison est publié par RTOERO. Tous droits réservés 2020.
www.rtoero.ca