

LIAISON

décembre 2020

Cinq façons de célébrer les Fêtes virtuellement



La distanciation physique est notre nouvelle réalité et nous pouvons rester en contact grâce à la technologie. Les Fêtes de cette année posent un défi à tous ceux qui ont hâte de festoyer en famille et de revoir leurs amis. Or, vous pourrez célébrer avec les êtres chers qui ne font pas partie de votre ménage si vous avez un téléphone intelligent ou un appareil qui vous permet d'avoir des conversations vidéo. Voici quelques idées qui vous mettront virtuellement dans l'esprit des Fêtes.

Recevez virtuellement votre famille. Invitez votre famille à se connecter à [Skype](#) au moment de passer à la table et faites un appel vidéo. Posez l'appareil sur la table et partagez votre repas (à distance).

Visionnez un film avec d'autres personnes. Utilisez [Teleparty](#) pour regarder avec vos petits-enfants ou vos amis les classiques de Noël.

Habillez votre animal de compagnie pour une fête virtuelle. Les animaux de compagnie sont une grande source de plaisir, mais lorsqu'ils revêtent des costumes, ils sont carrément hilarants. Invitez des amis qui ont un animal de compagnie à faire la fête sur [Zoom](#). Le meilleur costume remportera tous les honneurs!

Participez à une soirée karaoké. Rencontrez vos amis sur [Google Meet](#), téléchargez l'application de karaoké ([Yokee](#)), choisissez vos chansons de Noël préférées et chantez toute la nuit!

Confectionnez des pâtisseries en ligne. Partagez vos recettes du temps des Fêtes avec vos amis. Rassemblez les ingrédients dont vous avez besoin et faites un appel vidéo sur [WhatsApp](#). Vous aurez l'impression d'être ensemble dans la cuisine!

Si les célébrations du temps des Fêtes sont un peu différentes cette année, le plaisir et la joie peuvent quand même être de la partie.

Faire son deuil pendant la pandémie



Si vous avez perdu un être cher pendant la pandémie, les étapes suivantes vous aideront à faire votre deuil.

Gardez contact. Demandez aux gens de vous appeler ou organisez des conférences téléphoniques afin de garder contact avec la famille et les amis. Partagez vos histoires et vos photos dans des publications, par courriel, par téléphone, par conversation vidéo, à l'aide d'applications ou sur les réseaux sociaux.

Réinventez les rites funéraires. Nous avons besoin de rites et de coutumes funéraires qui respectent la culture et les croyances familiales au moment de commémorer le décès d'un être cher. Pourquoi ne pas créer un album souvenir virtuel, un blogue ou une page Web pour que les membres de la famille et les amis puissent honorer la mémoire ou partager des souvenirs de l'être disparu? Préparez l'un de ses plats préférés, posez un geste qui avait de l'importance pour lui ou qui vous rapproche de lui.

Allez chercher de l'aide. Il est essentiel d'aller chercher de l'aide si vous ou l'un de vos proches vivez mal ce décès ou si vous avez besoin d'assistance psychologique. [Services de crises du Canada](#) dresse la liste des centres d'aide et d'écoute (dont les groupes de soutien dans les diverses régions). Ces centres répondent aux demandes d'aide.

[Lisez l'article complet sur le vieillissement optimal de McMaster.](#)

Le présent article est publié avec l'autorisation du portail sur le vieillissement optimal de McMaster.

Plus de 500 personnes ont participé à la troisième campagne annuelle du Mois de sensibilisation à l'isolement social

La troisième campagne annuelle du Mois de sensibilisation à l'isolement social de la Fondation RTOERO s'est terminée à la fin octobre. Elle visait à faire connaître l'isolement social.

Cinq cent soixante-dix-sept personnes ont signé pour les défis hebdomadaires. Ces défis visent à sensibiliser le public et à recenser les personnes socialement isolées.



Ils ont mené à une exploration des ressources communautaires destinées aux aînés qui souffrent de solitude ou qui sont socialement isolés.

Le dernier défi relevait davantage d'un exercice personnel. Nous demandons aux participants d'évaluer leurs propres risques d'isolement social et de réfléchir aux mesures qu'ils pourraient prendre pour prévenir ou réduire ces risques.

Nous avons à ce jour recueilli la somme de 85 313 \$, notamment grâce aux généreux dons des membres de RTOERO. Cette somme servira à financer des projets de recherche sur l'isolement social en 2021. Les résultats, les rapports et les conclusions de ces projets de recherche contribueront à atténuer les risques d'isolement social.



Vous avez jusqu'au 29 janvier pour déposer votre demande de bourse d'études RTOERO

Chaque année, RTOERO offre des bourses d'études à des étudiants de niveau post-secondaire. Depuis la création du programme, nous avons versé 384 000 \$ à 344 étudiants. En 2021, RTOERO accordera un maximum de 20 bourses d'études d'une valeur de 3 000 \$ chacune à des étudiants de niveau collégial ou universitaire.

- Le candidat doit étudier dans un programme collégial ou universitaire menant à une carrière dont pourraient bénéficier les membres de RTOERO et les aînés.
- Cela comprend des domaines tels que : sciences de la santé, médecine, soins infirmiers, soins personnels, soins gériatriques, recherche sur la vie active et en santé des aînés, architecture et conception d'espaces adaptés aux aînés.
- Le candidat doit être recommandé par un membre de RTOERO et fournir une preuve d'inscription.
- Les candidats ne peuvent recevoir la bourse d'études de RTOERO qu'une seule fois.
- Les membres de RTOERO n'ont pas droit à la bourse d'études.

La date limite du dépôt des demandes pour 2021 est le **29 janvier**. Vous trouverez tous les détails et le formulaire de demande à rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautés/bourses-detudes.

Les appareils auditifs aident à réduire le risque de démence

Une bonne santé mentale n'a pas de prix. Même si toutes les causes du déclin cognitif et de la démence ne sont pas connues, un rapport de la revue scientifique *The Lancet* publié en 2020 révèle que la perte auditive en est le principal facteur de risque, et qu'on peut l'éviter.



En effet, les résultats indiquent que le port d'appareils auditifs peut réduire l'incidence de la démence de 8 pour cent.

Une étude longitudinale d'une durée de 25 ans et portant sur 3 777 personnes âgées de 65 ans et plus a permis de découvrir un plus grand nombre de cas de démence chez les personnes qui déclaraient avoir des problèmes d'audition, à l'exception de celles qui avaient une prothèse auditive.

Dans une autre étude menée auprès de 2 040 personnes de 50 ans et plus, on a observé une détérioration moindre de la mémoire lorsqu'un appareil de correction auditive était utilisé, tout en tenant compte d'autres facteurs de risque.

Outre la réduction du risque de démence, le dépistage précoce peut aider les gens à avoir une meilleure qualité de vie, à rester actifs et à prévenir les risques associés aux problèmes de surdité non traités, notamment l'isolement et la dépression.

Les appareils auditifs sont la passerelle vers la communication et favorisent un mode de vie sain et actif à tous les âges, particulièrement au milieu de la vie et plus tard, lorsque les risques de démence augmentent.

Le présent article est publié avec l'autorisation de [HearingLife](https://www.hearinglife.com/).

Continuez à aider votre collectivité pendant la pandémie



- La saison du partage est arrivée. Si cette année nous devons faire face à de nouveaux enjeux, nous ne devons pas pour autant cesser d'accompagner et d'aider les gens. Voici quelques idées d'entraide. Si vous les adoptez, assurez-vous de respecter les mesures de distanciation physique et les restrictions liées à la

COVID-19. Aidez les personnes de votre entourage qui sont seules ou à risque élevé d'infection en leur offrant de faire leur marché lorsque vous ferez vos courses. Si vous êtes en mesure de le faire, offrez-leur de vous en occuper sur une base régulière! Sinon, demandez-leur si elles aimeraient que vous leur achetiez un repas au moment de votre sortie.

- Si vous en avez les moyens, faites un don – avec votre équipe de travail, un groupe d'amis ou votre famille – à une association ou à un programme communautaire digne de confiance afin d'aider les personnes et les familles dans le besoin. Il est plus important que jamais de soutenir nos collectivités. Les programmes qui recueillent des cadeaux, des vêtements et des aliments (en raison de la COVID-19, il est possible qu'ils n'acceptent que les dons en argent) ont besoin de vous! Consultez la liste des organismes communautaires de votre localité pour savoir où faire vos dons.
- Faites du bénévolat en mode virtuel! Vous pouvez participer à des campagnes de financement et de sensibilisation et offrir vos services à titre bénévole pour les initiatives de communications et les activités téléphoniques, ou encore, pour des événements virtuels.
- Si vous êtes en forme, vous pouvez déneiger et déglacer l'auto, l'allée et l'entrée de vos voisins et amis pendant l'hiver. Sinon, vous pouvez les aider à trouver des services communautaires qui s'en chargeront dans le répertoire en ligne de votre municipalité.

Analyse des éclosions de COVID-19 et des décès dans les foyers de soins de longue durée à but lucratif



Les foyers de soins de longue durée (SLD) sont l'épicentre de la pandémie de COVID-19 au Canada : leurs résidents comptent pour environ 80 pour cent des décès au pays. Des recherches indiquent que les foyers de SLD à but lucratif offrent des soins de qualité inférieure comparativement à ceux offerts dans les foyers à but non lucratif, ce qui soulève la question à savoir si la situation de la COVID-19 est pire dans les foyers à but lucratif.

Une nouvelle étude menée par Dr Nathan Stall, gériatre et chercheur au Women's College Research Institute (WCRI), et Dre Paula Rochon, vice-présidente de recherche au Women's College Hospital (WCH) et titulaire de la Chaire de médecine gériatrique RTOERO, associe les foyers de SLD à but lucratif à d'importantes éclosions de COVID-19 et à un plus grand nombre de résidents qui en décèdent.

L'étude portait sur tous les foyers de SLD en Ontario et leurs résidents pour la période du 29 mars au 20 mai 2020. Les foyers de SLD à but lucratif ont été associés à des éclosions de COVID-19 environ deux fois supérieures et à une augmentation de 178 pour cent du nombre de décès des résidents comparativement aux foyers à but non lucratif. Sept des dix foyers ayant enregistré le plus grand nombre de décès étaient la

propriété d'une chaîne et avaient été construits selon d'anciennes normes.

Les foyers de SLD sont dans la mire du public. Il faut chercher les causes profondes de la COVID-19 et faire preuve de créativité afin d'améliorer les soins médicaux et la qualité de vie des résidents. En examinant l'incidence de la conception matérielle sur les soins aux résidents, il sera possible d'appuyer les projets d'immobilisations pour rénover ou reconstruire les plus vieux foyers de SLD.

Le présent article est publié avec l'autorisation de Dre Paula Rochon.

Ne gardez pas votre bonheur à distance

« Durant cette période sans précédent » a été entendue à maintes reprises cette année. Or, comme cette période s'étire, on peut de moins en moins la qualifier de « sans précédent », et il devient de plus en plus important de miser sur ce qui nous procure de la joie.



Voici trois petits rappels qui nous aideront à maintenir le cap du bonheur.

Privilégiez les activités agréables – Si vous ne trouvez jamais le temps de pratiquer une activité ou un passe-temps que vous aimez, efforcez-vous de vous y adonner.

Allez vers les autres – Il est important de garder contact avec les gens (de manière virtuelle ou à distance). Que ce soit par téléphone ou vidéo, le fait de parler à des amis et à la famille vous fera autant de bien qu'à eux.

Riez – On dit souvent que le rire est le meilleur remède. Un balado, une émission ou un film humoristique vous remonteront assurément le moral.

Nous tenons souvent pour acquis les petits plaisirs de la vie. Faire l'effort de remarquer ce qui nous rend heureux au quotidien nous permettra de mieux vivre les dernières semaines de l'année 2020.

Profil d'une employée de RTOERO



Nom : Sonya Walker

Titre : Coordinatrice aux services d'assurance santé

How long have you been at RTOERO? Depuis déjà un an et demi!

Depuis combien de temps travailles-tu à RTOERO ?

Dans le cadre de mes fonctions au sein de l'équipe des services d'assurance santé, je corresponds avec les nouveaux et les futurs membres, je les informe sur les régimes d'assurance santé et je les aide à présenter leurs demandes. Je collabore étroitement avec nos partenaires afin de servir les intérêts de nos membres et j'étudie toutes les pistes de solution à

d'éventuels obstacles. Je suis heureuse d'appuyer les ateliers de planification de la retraite et les webinaires des nouveaux membres. Je veux m'assurer que les retraités du secteur de l'éducation sont prêts à la retraite et qu'ils peuvent commencer à profiter de tous les avantages de leur adhésion à RTOERO.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail à RTOERO ? Nos membres. Je suis privilégiée de rencontrer des gens intéressants, dynamiques, attentionnés et bienveillants sur une base quotidienne. Cela me motive à bien les servir et à leur offrir les meilleurs services qui soient.
