

LIAISON

avril 2021

Ce printemps, faites un peu de « ménage santé »



Ce printemps, redonnez un brin de vitalité à votre santé.

Allez prendre l'air!

Profitez du temps printanier pour passer plus de temps à pratiquer des activités extérieures - en toute sécurité et en respectant la distanciation physique.

Conseil de nettoyage de printemps : Vérifiez vos chaussures de marche. Offrent-elles encore un bon soutien et une bonne adhérence ou doivent-elles être remplacées?

Examinez votre peau

L'hiver est néfaste pour notre peau. Assurez-vous que vos pieds ne présentent pas de peau sèche, ou craquelée, ou d'autres problèmes. Hydratez-vous et appliquez de la crème solaire.

Au printemps, un petit conseil : renouvelez votre stock de crème solaire.

Modifiez vos heures de sommeil

L'arrivée des journées plus longues est la période idéale pour améliorer votre « hygiène du sommeil ».

Conseil de nettoyage du printemps : réduire le désordre dans la chambre à coucher peut contribuer à créer un environnement de sommeil calme et relaxant.

Faites le plein d'aliments santé

Si l'hiver est une période pour manger des aliments-réconfort, le printemps est synonyme

d'une alimentation plus locale et plus saine.

Conseil de nettoyage du printemps : Vérifiez votre garde-manger et remplacez les vieilles herbes et épices, afin d'avoir plusieurs alternatives savoureuses au sel.

Bilan de santé à domicile

Améliorez le quotient santé de votre maison pendant votre nettoyage de printemps.

- Recherchez des produits de nettoyage respectueux de l'environnement.
- Retirez les ordonnances et les médicaments en vente libre périmés de votre armoire à pharmacie.
- Jetez les vieux cosmétiques (consultez <http://checkcosmetic.net>), et nettoyez ou remplacez les pinceaux de maquillage.
- Remplacez votre brosse à dents si vous l'utilisez depuis un certain temps.



AVANTAGES IRIS
OFFRES EXCLUSIVES AUX MEMBRES DE RTOERO
économisez 150\$
sur les lunettes et les lunettes de soleil avec prescription et bien plus encore*

L'inscription est facile. Visitez une boutique IRIS ou iris.ca/avantages et utilisez le code d'accès : RTOERO

Des questions ou besoin d'aide supplémentaire?
Envoyez-nous un courriel à l'adresse : avantages@iris.ca

*Toujours nous consulter pour connaître tous les détails des offres. Des tarifs et conditions, s'il y a lieu.

5 façons de célébrer le Jour de la Terre



Nous avons la responsabilité de prendre soin de l'air, de la terre et de l'eau. Les membres de RTOERO ont l'environnement à cœur et font leur part pour aider à protéger et à chérir notre bien le plus précieux. Le 22 avril est le Jour de la Terre.

Comment allez-vous célébrer cette année? Si vous n'avez pas d'idée, ne vous inquiétez pas. Voici cinq suggestions pour vous aider :

Tentez de ramasser les déchets qui traînent dans votre quartier pendant votre séance de jogging

Essayez de reconnaître la terre autochtone en prenant un moment pour réfléchir à ses gardiens traditionnels

Réduisez votre empreinte carbone en diminuant le gaspillage d'eau, en compostant et en faisant des achats locaux

Restez en contact avec la forêt et promenez-vous pour vous rapprocher de la nature

Entre amis, organisez un échange de semis ou de plantes pour promouvoir la biodiversité

Une idée en prime : Les membres de RTOERO peuvent également s'inscrire pour assister au webinaire de *Voix vibrantes*, **Notre Terre, notre responsabilité** : Agissons qui aura lieu le **29 avril de 13 h à 14 h 15 (HNE)**. Les panélistes discuteront des façons d'adopter une bonne gestion de l'environnement, de prendre position et de créer un changement durable.

[S'inscrire](#)

Ce webinaire est offert aux membres de RTOERO et au public. Un enregistrement sera disponible sur notre site Web environ deux semaines après l'événement en direct.

RTOERO milite en faveur d'une bonne gestion de l'environnement. Pour en savoir plus sur cet enjeu de mobilisation, visitez [Voix vibrantes.ca](https://voix.vibrantes.ca) pour lire notre [énoncé de position](#) et notre [livre blanc](#).

Fondation RTOERO et Lumino Health - ensemble pour améliorer la qualité de vie des aînés au Canada

La Fondation RTOERO investit dans la recherche, les idées et les actions pour aider à construire un avenir meilleur et plus en santé pour nous tous, à mesure que nous vieillissons. Il en va de même pour [Lumino Santé](#), une innovation de la Sun Life.

Grâce à son engagement partagé envers la santé et le bien-être de tous les Canadiens, Lumino Santé a apporté un excellent soutien à la campagne du Mois de sensibilisation à l'isolement social de la Fondation RTOERO en 2020.



Nous vous avons présenté Lumino Santé dans l'infolettre hivernale de la Fondation. Cette initiative fournit des informations et des ressources précieuses pour gérer le stress et l'anxiété.

Lumino Santé a été créé avec un objectif en tête : mettre les Canadiens en contact avec le bon fournisseur de soins de santé, ou la bonne ressource, au bon moment. Pour y parvenir, Lumino Santé a créé un outil en ligne gratuit, accessible et facile à utiliser. Il aide les gens à trouver, à se connecter et à prendre des rendez-vous avec une série de professionnels de la santé et des ressources partout au pays. Lumino Santé propose également de nombreuses ressources en santé et bien-être, notamment pour la forme physique et le mode de vie, la santé mentale, l'alimentation et la nutrition, le diabète, le vieillissement et les tâches des proches aidants. Visitez luminosante.ca.

Un sondage donnera à tous les membres l'occasion de faire valoir leurs points de vue

RTOERO sollicite vos commentaires dans tout ce que nous faisons. Nous vous invitons régulièrement à nous faire part de votre point de vue par le biais de sondages sur divers sujets.

En avril, RTOERO vous demandera votre opinion dans le cadre d'un sondage en ligne détaillé. Donnez-nous votre avis sur des aspects essentiels comme :



- La satisfaction à l'égard des programmes, services et avantages aux membres
- Les régimes d'assurance santé
- Les communications
- La Fondation RTOERO
- Votre engagement avec RTOERO
- Les considérations futures

Tous les membres pour lesquels RTOERO dispose d'une adresse électronique valide en dossier recevront une invitation à participer à ce sondage, qui sera accessible en ligne du 13 au 27 avril. Les membres pour lesquels RTOERO n'a pas d'adresse électronique seront sélectionnés au hasard pour des entrevues téléphoniques.

Pour mettre à jour votre adresse électronique, veuillez contacter membership@rtoero.ca ou appeler au 1-800-361-9888.

La participation au sondage est entièrement volontaire. Nous encourageons les membres à y répondre. Vos commentaires nous permettront de définir les orientations stratégiques futures et d'améliorer la façon dont RTOERO est à votre service. Les résultats du sondage seront publiés pour tous les membres dans le numéro d'août de *Liaison*.

Des membres impatients de revenir au jardinage et à la nature ce printemps



Les Canadiens apprécient vraiment l'arrivée du printemps. Les journées ensoleillées plus longues et les températures supérieures à 5 degrés Celsius nous remontent le moral après les mois sombres de l'hiver. Sur Facebook, nous avons demandé aux membres de RTOERO quelles activités de plein air ils attendaient avec impatience au printemps. Voici les réponses les plus populaires : le jardinage, les promenades dans les parcs et les randonnées dans les bois, le golf, le kayak et le canot, le vélo et la moto, et enfin, passer du temps sur la terrasse (ou le quai) avec un bon livre.

Joan Trotman, District 13 Hamilton-Wentworth and Haldimand, a une opinion sur le jardinage : *C'est une activité que j'adore! Dans ma jeunesse, j'aidais mes parents à jardiner et j'en ai fait un de mes passe-temps à ma retraite. Mon mari et moi travaillons en équipe. Il a contribué à mes créations en aidant à construire notre lit de rivière à sec. J'ai hâte de commencer au printemps. C'est un excellent exercice, une expérience apaisante, un sentiment d'accomplissement et qui renforce mon penchant artistique.*

Dave Dykeman, District 41 Elgin, a offert ce conseil aux débutants : Planifiez votre jardin! Plantez ensemble des plantes compatibles pour augmenter votre rendement et tirer le meilleur parti de l'espace disponible.

Partagez avec nous vos photos de jardinage du printemps sur [Facebook](#) ou [Twitter](#).

RTOERO ajoute trois nouveaux webinaires à la série de mobilisation de Voix vibrantes

Au printemps 2021, RTOERO a présenté une série de webinaires Voix vibrantes afin de mieux faire comprendre nos [principaux enjeux de mobilisation](#) : la stratégie pour les aînés, les soins de santé gériatriques et la gérance de l'environnement.



Plus de 700 membres et invités ont assisté à nos deux premières séances le 10 février dernier ([Droits des personnes âgées : soutenir, ratifier, réclamer maintenant](#)) et le 17 mars (Le continuum du vieillissement : assurer le soutien nécessaire au vieillissement). Les participants ont été satisfaits de ces activités et 90 % d'entre eux ont indiqué avoir mieux compris les enjeux de mobilisation mis de l'avant par RTOERO quant à la stratégie pour les aînés et les soins de santé gériatriques. La troisième session de la série de webinaires du printemps [Notre terre, notre responsabilité : Agissons](#) aura lieu le **29 avril de 13 h à 14 h 15 (HNE)**.

Webinaires Voix vibrantes à l'automne 2021 - Inscrivez-vous dès maintenant!

RTOERO a ajouté trois webinaires à sa série sur la mobilisation pour l'automne. Pour vous inscrire, cliquez sur le titre de la (ou les) séance(s) qui vous intéressent et remplissez le formulaire d'inscription dans le lien.

[Élaborer un système de soins vraiment axé sur les besoins des aînés](#)

15 septembre 2021

13 h - 14 h 15 (HNE)

Panéliste : André Picard, journaliste et chroniqueur santé au Globe and Mail

[Sauver la forêt... nous sauver](#)

13 octobre 2021

13 h - 14 h 15 (HNE)

Panéliste : Dre Diana Beresford-Kroeger, auteure, biochimiste médicale et botaniste de renommée mondiale

Les voies du bien-être pour les aînés : le corps, l'âme et l'esprit

3 novembre 2021

13 h - 14 h 15 (HNE)

Panéliste : À confirmer

Pour plus d'informations sur la série de webinaires, envoyez un courriel à dnorris@rtoero.ca ou visitez voixvibrantes.ca

Quelques conseils pour protéger votre ouïe à la maison

Pendant cette pandémie de COVID-19, de nombreuses régions du monde connaissent ce que certains chercheurs appellent un « calme global ». Dans les faits, depuis le premier reconfinement canadien en mars 2020, les chercheurs ont constaté que les mesures de confinement au Canada ont réduit jusqu'à 40 % les niveaux de bruit dans les grandes villes!



Voilà une excellente nouvelle pour la santé de l'oreille, mais de nombreuses sources de bruit à la maison peuvent mettre votre ouïe en danger si vous ne prenez pas certaines précautions. Voici quelques conseils de santé auditive à la maison :

- Maintenez les appareils à un niveau sonore sûr. Un niveau plus élevé que 85 décibels peut mettre votre audition à risque.
- Envisagez d'acheter des produits plus silencieux pour réduire la pollution sonore.
- Réduisez le nombre d'appareils bruyants qui fonctionnent en même temps; le bruit du lave-vaisselle, du téléviseur et de la laveuse à linge peut s'additionner!

Un espace plus restreint peut également amplifier le son que vous entendez. Soyez donc attentif à l'endroit où vous êtes. S'il est impossible de baisser le volume ou de réduire les activités bruyantes, éloignez-vous si possible des niveaux de bruit nuisibles et ayez des bouchons d'oreille à portée de main pour protéger votre audition.

[Article publié avec l'autorisation de HearingLife](#)

PROFIL D'UN EMPLOYÉ DE RTOERO



Nom : Ruel Navia

Titre : Spécialiste du marketing numérique – CRM

Depuis combien de temps travailles-tu à RTOERO ? 1 an

Comment aides-tu les membres de RTOERO ?

J'envoie des communications numériques et j'apporte mon soutien à RTOERO, à la Fondation RTOERO et à nos districts, notamment en ce qui concerne les infolettres/bulletins d'information, les courriels éclairs et les annonces. Je suis également responsable des projets de marketing numérique qui font la promotion de RTOERO auprès de nouveaux membres potentiels.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail à RTOERO ? Ce que j'apprécie le plus dans mon travail chez RTOERO, c'est de m'impliquer avec notre personnel et nos membres. J'aime participer et entendre parler de tous les grands événements (virtuels ou auparavant en direct) que nous organisons. Je ressens définitivement une ambiance familiale et de proximité lorsque je m'implique avec la communauté de RTOERO.

Liaison est publié par RTOERO. Droits réservés 2021.

La publication d'une annonce ne signifie pas que RTOERO appuie un produit ou un service.

www.rtoero.ca