

# LIAISON

février 2022

## Prolonger votre soutien pendant le Mois de l'histoire des Noirs



Au Canada, le Mois de l'histoire des Noirs se veut l'occasion de reconnaître les contributions et les réalisations des Canadiens noirs et de leurs communautés au cours de notre histoire. C'est aussi l'occasion de continuer à apprendre et de voir comment nous pouvons appuyer les Canadiens noirs. Pour savoir comment franchir les prochaines étapes en vue de comprendre et d'appuyer la communauté noire, voici quelques suggestions :

- Vous pouvez en apprendre davantage sur [des personnes noires remarquables](#) qui ont contribué à façonner notre patrimoine et notre identité au Canada.
- Vous pouvez vous renseigner auprès des [organismes et ressources éducatives liées à l'histoire des Noirs](#) à travers le Canada.
- Vous pouvez soutenir les entreprises locales [appartenant à des Noirs](#).
- Vous pouvez acheter ou lire des livres rédigés par des [auteurs noirs](#).
- Vous pouvez faire des dons à [des organismes de bienfaisance ou des organisations](#) qui soutiennent la lutte contre le racisme anti-Noir au Canada.

Chacune de ces suggestions peut être explorée toute l'année. Partagez vos suggestions avec nous sur [Facebook](#) et [Twitter](#)!



## Vivre avec Fido, c'est bon pour votre santé!

Les avantages pour notre santé d'avoir un chien à la maison semblent nombreux. Plusieurs études indiquent que posséder un chien est associé à un risque moins élevé d'asthme et de maladies cardiovasculaires, et favorise une meilleure pression artérielle.

Une étude canadienne récente a aussi révélé que les propriétaires de chiens semblent être en meilleure santé mentale depuis le début de la pandémie. Mais posséder un chien permet-il de vivre plus longtemps et en meilleure santé? Une récente revue systématique de 10 études, portant sur les données de plus de trois millions de participants, a examiné la survie à long terme des personnes plus âgées qui possèdent des chiens.



L'étude révèle que le fait d'avoir un chien est associé à une réduction de 24 % du risque de décès, toutes causes confondues. Chez les personnes ayant déjà eu des problèmes coronariens (par exemple, une crise cardiaque), vivre avec un chien est associé à une réduction prononcée du risque de décès, toutes causes confondues.

Lorsque les chercheurs ont réduit l'analyse aux études évaluant la mortalité due à des problèmes cardiovasculaires, le fait de posséder un chien a entraîné une réduction de 31 % du risque de décès. La diminution du risque de mortalité des propriétaires de chiens est possiblement attribuable à une baisse des décès cardiovasculaires. Les propriétaires de chiens sont physiquement actifs parce qu'ils doivent promener leur animal tous les jours. Ils sont donc moins susceptibles de développer le diabète, possèdent un rythme cardiaque au repos plus faible et une meilleure réponse au stress. C'est donc qu'une activité physique accrue est associée à un risque moins élevé de décès et de problèmes cardiaques.

[Cliquez ici pour lire l'intégralité du blogue sur le McMaster Optimal Aging Portal, qui comprend des questions importantes à poser avant d'adopter un chien.](#)

## Nouveau Plan stratégique de la Fondation RTOERO

La Fondation RTOERO est très enthousiaste pour les quatre prochaines années, alors qu'elle renouvelle son mandat d'investir dans des programmes, la recherche et la formation qui favorisent le vieillissement actif et en santé de tous les Canadiens.

Nous voulons devenir l'organisation reconnue de défense des intérêts des aînés. Nous allons transformer les résultats de la recherche que nous finançons en connaissances pratiques pouvant améliorer la vie des membres de RTOERO et de tous les Canadiens plus âgés.

Nous allons continuer à passer de la sensibilisation à l'action avec des programmes axés sur la recherche, qui permettront d'améliorer les soins de santé gériatriques, réduire l'isolement social et combattre l'âgisme.

Nous constatons le potentiel et la nécessité d'une croissance significative de notre base de donateurs et de notre capacité à recueillir des fonds, afin de nous assurer de remplir notre mission et notre vision. Avec l'objectif de recueillir 2 millions \$ au cours des 4 prochaines années, nous allons mettre à contribution la communauté de RTOERO pour augmenter de manière significative les dons annuels et les subventions.

Nous espérons que vous serez des nôtres pour ce nouveau chapitre passionnant de l'évolution de la Fondation RTOERO - votre Fondation, alors que nous visons à améliorer la vie de tous les Canadiens âgés.

[Cliquez ici pour lire notre Plan stratégique complet.](#)

## Racisme systémique : passer de la prise de conscience à l'action

Vous avez certainement lu de nombreux articles, balados et reportages qui confirment la triste réalité que connaissent trop bien les Noirs, les Autochtones et les personnes de couleur : le racisme systémique existe bel et bien au Canada. Si vous avez pris le temps de vous sensibiliser à la question tout en examinant vos propres préjugés inconscients, vous avez déjà franchi les deux premières étapes pour mettre fin au racisme.

Pour passer à l'étape suivante, vous devez transformer votre prise de conscience en action concrète et devenir un allié. Voici quelques suggestions concrètes pour commencer :



- **Soutenir les** groupes en quête d'équité dans leurs efforts
- **Dénoncer** les propos haineux ou ignorants de votre famille, de vos amis ou d'inconnus
- **Faire un don** à un organisme de bienfaisance qui appartient à des Canadiens noirs, autochtones ou personnes racialisées et qui les soutient

Il s'agit d'utiliser votre pouvoir et vos privilèges pour favoriser l'inclusion d'un groupe marginalisé.

## La chaleur des îles dans votre cuisine

Cuisiner : quelle belle façon d'échapper au froid de l'hiver! Pourquoi ne pas apporter la chaleur et les épices des îles dans la maison, avec ces délicieuses recettes gratuites?

Découvrez la saveur des Caraïbes (y compris de savoureuses options végétariennes) en explorant la cuisine de Trinité-et-Tobago. [Cooking with Ria](#) présente l'ABC du goût trinidadien, y compris des tutoriels vidéo et des recettes traditionnelles de roti, de doubles, de dhal puri et de nombreux autres aliments de base alléchants.



Essayez aussi des recettes de la République dominicaine avec des aliments traditionnels imprégnés (et inspirés!) des saveurs et de la culture afro-latine. Mélangez vos repas avec ces authentiques [options délicieuses de la République dominicaine](#), allant de simples bananes frites à des pâtisseries à la crème alléchantes!

Découvrez aussi la [cuisine des Bermudes](#), reconnue pour ses saveurs vives et sa gamme diversifiée de fruits de mer.

Cette cuisine accorde une place de choix aux ingrédients frais et au poisson, reflétant les produits de l'île. Dégustez des recettes de fruits de mer et de délicieux desserts aux saveurs locales, comme la noix de coco et la farine de manioc. and traditional recipes for roti, doubles, dhal puri and many more mouthwatering staples.

## Nouveaux webinaires : bien-être personnel, finances, âgisme et l'intersectionnalité

RTOERO a organisé plusieurs webinaires réussis en 2021. L'animation de ces séances virtuelles permet aussi de les enregistrer afin d'en faire partager le contenu à d'autres personnes intéressées par la suite. Vous avez manqué un webinar? Voici les liens pour visionner certains des enregistrements de RTOERO :



### [Pourquoi un régime d'assurance santé après 65 ans?](#)

Séance présentée en direct le 28 juillet 2021 par Stephen Wong et John Thompson.

### [Âgisme et intersectionnalité](#)

Séance présentée en direct le 17 août 2021 par Varsha Naik et Taranum Khan.

### [Prendre soin de soi à la retraite](#)

Séance présentée en direct le 9 septembre 2021 par Alka Chopra et Shindujan Yogaratnam.

### [Actualiser ses finances à la retraite](#)

Séance présentée en direct le 29 septembre 2021 par David Aston.

N'hésitez pas à partager ces enregistrements avec les amis, la famille et les collègues!

# Au chaud cet hiver avec la boutique en ligne RTOERO

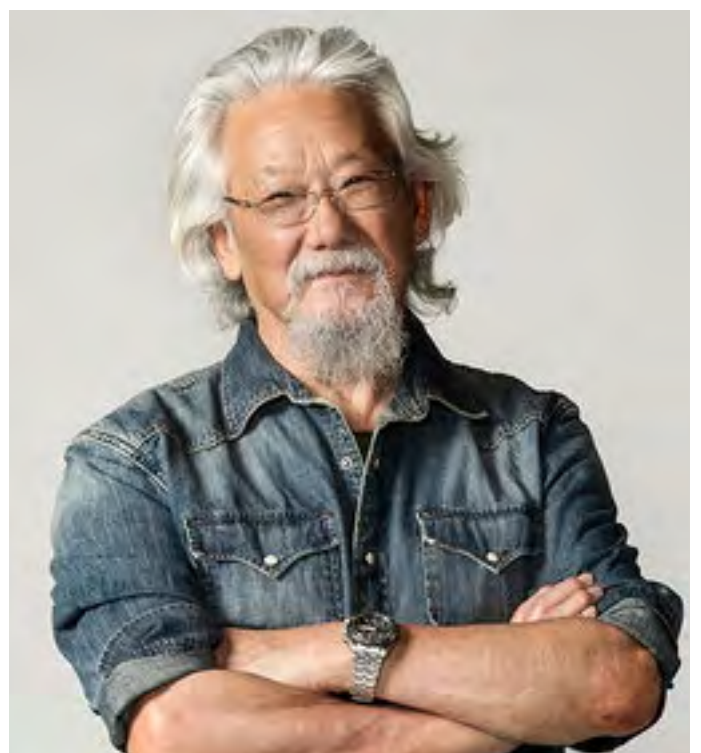
Cet hiver, ayez du style en profitant des vêtements de marque de [la boutique en ligne RTOERO](#). Économisez 25 % sur un [ensemble tuque et écharpe de belle qualité](#). Vous pouvez aussi ajouter une chemise à manches longues pour [femmes](#) ou [hommes](#). À la boutique en ligne, vous pouvez aussi vous procurer un masque facial, un sac fourre-tout respectueux de l'environnement, une bouteille d'eau, une housse pour ordinateur portable ou l'un des nombreux autres beaux articles de marque. L'un des nouveaux articles de la boutique est un [bloc d'alimentation sans fil](#) - pour garder vos appareils chargés lors de vos déplacements. Vous pouvez aussi vous procurer un [chèque-cadeau](#) au montant désiré à la boutique électronique, pour un cadeau rapide et pratique. Tous les articles de RTOERO proviennent de sources éthiques et utilisent des matériaux durables. La plupart sont fabriqués en Amérique du Nord. Toutes les commandes sont traitées et expédiées gratuitement. De nouveaux articles s'ajoutent régulièrement, alors ne manquez pas de placer le site de la [boutique en ligne](#) parmi vos favoris pour vos futurs achats en ligne.

## Premier webinaire 2022 de Voix Vibrantes avec Dr David Suzuki

Le premier webinaire 2022 de la série Voix vibrantes, intitulé **Créer un héritage durable grâce à la gérance de l'environnement**, a eu lieu le 25 janvier dernier avec le Dr David Suzuki, scientifique, environnementaliste, auteur et radiodiffuseur primé.

Lors de ce webinaire, le Dr Suzuki a parlé de sa passion pour aider l'humanité à comprendre, apprécier, respecter et protéger la nature.

Il a mis en contexte la crise climatique actuelle, en faisant ressortir ses rapports avec la politique, l'économie et l'anthropocentrisme. Mais même en situation d'urgence climatique, le Dr Suzuki a souligné que l'espoir réside dans l'action.



Il a inspiré et mis au défi les participants au webinaire de faire appel tant au pouvoir individuel que du groupe pour aider à restaurer la Terre mère.

La séance, à laquelle ont pris part plus de 1 300 participants du Canada, des États-Unis et de l'Europe est enregistrée et disponible sur Vimeo (mot de passe : nature) jusqu'au 25 mars 2022.

La série de webinaires Voix vibrantes a été lancée au printemps 2021. Chaque séance fait appel à des experts et à des leaders d'opinion dans des domaines liés à nos principaux enjeux de mobilisation. Ne manquez pas les prochains détails de deux autres webinaires de la série Voix vibrantes 2022, qui auront lieu le 9 juin et le 7 juillet.

Pour plus d'informations, envoyez un courriel à [dnorris@rtoero.ca](mailto:dnorris@rtoero.ca) ou visitez [voixvibrantes.ca](http://voixvibrantes.ca)

## Profil du personnel de RTOERO



**Nom:** Tammy Gonsalves

**Titre :** Directrice de la philanthropie, Fondation RTOERO

**Depuis combien de temps êtes-vous avec RTOERO?** 1 an et 8 mois

**Comment aidez-vous les membres de RTOERO?**

Mon rôle à la Fondation RTOERO me permet d'aider les membres à réaliser leurs objectifs philanthropiques. Grâce à nos initiatives de collecte de fonds, de marketing et d'administration, je partage le travail et la mission de la Fondation.

Je m'assure que les donateurs comprennent l'impact de leurs dons sur la vie des gens et en sont fiers. En 2022, j'ai hâte d'explorer de nouvelles sources de revenus pour appuyer notre Plan stratégique, notamment des programmes plus complets de legs testamentaires, de dons planifiés et de dons mensuels.

**Qu'appréciez-vous le plus dans votre emploi pour RTOERO?**

C'est agréable de travailler pour une organisation qui offre un tel soutien et une telle collaboration. Avec Mike à la tête de notre petite équipe dynamique à la Fondation, Deanna et moi nous sentons valorisées, appréciées et habilitées chaque jour. Je suis impressionnée par le talent, la créativité et la passion de tout le personnel de RTOERO.

Liaison est publié par RTOERO. Droits réservés 2022.  
La publication d'une annonce ne signifie pas que RTOERO  
appuie un produit ou un service.

[www.rtoero.ca](http://www.rtoero.ca)