

LIAISON

avril 2022

Célébrez les avantages de redonner aux autres pendant la Semaine de l'action bénévole, du 24 au 30 avril



Les deux tiers des membres de RTOERO sont des bénévoles actifs. C'est deux fois le taux de bénévolat des retraités canadiens en général. Nos membres ont indiqué que c'est le désir de redonner qui est leur principale raison de faire du bénévolat. D'ailleurs, ils n'ont pas attendu de prendre leur retraite pour s'impliquer, trois quarts de nos membres étaient déjà des bénévoles avant leur retraite.

Parmi les membres de RTOERO qui font du bénévolat, 83 % disent que cette activité contribue au plaisir de la retraite. Leur expérience est étayée par des recherches sur les nombreux avantages du bénévolat, et notamment :

- **Santé physique**

Le bénévolat favorise une meilleure santé physique, moins de maladies liées au stress et contribue à la longévité.

- **Santé émotionnelle**

Le bénévolat procure une meilleure estime de soi et une santé mentale accrue.

- **De nouvelles amitiés**

Les contacts sociaux sont essentiels à un mode de vie sain à tout âge, et le bénévolat permet de rencontrer des personnes partageant des intérêts semblables aux vôtres. Dans les faits, les deux tiers des membres de RTOERO indiquent que les contacts sociaux sont l'une des principales raisons de faire du bénévolat.

- **Cerveau alerte**

Volunteering helps you learn new skills and maintain brain acuity.

- **Abondance de temps**

Dans les faits, donner de son temps permet de se sentir moins occupé.

- **Bonheur**

Les personnes qui font du bénévolat sont plus heureuses que les autres, car elles partagent leurs passions et ont l'impression de faire une différence.

Pendant la **Semaine nationale de l'action bénévole, du 24 au 30 avril**, suivez notre page [Facebook](#) et [Twitter](#) pour voir les statistiques et les profils des bénévoles de RTOERO. Témoignez de votre travail de bénévole pendant la Semaine de l'action bénévole et identifiez RTOERO pour que nous puissions partager votre témoignage avec notre communauté sur les réseaux sociaux!

Choisir des aliments riches en nutriments pour vieillir en bonne santé

Maintenir un mode de vie actif et une bonne santé est un objectif que chacun d'entre nous s'efforce d'atteindre, peu importe notre âge. Pour se nourrir et rester en bonne santé, notre corps a besoin de vitamines et de minéraux - ce sont des micronutriments qui peuvent réduire le risque de maladies chroniques. L'apport de ces nutriments par l'alimentation (plutôt que par des suppléments) permet de favoriser leur bonne absorption.

Mangez une variété d'aliments afin de bénéficier de l'apport de différentes vitamines et différents minéraux.

Les aliments naturellement riches en nutriments sont les fruits et légumes, les viandes maigres, le poisson, les céréales à grains entiers, les produits laitiers, les légumineuses, les noix et les graines.

Pour des vitamines et des minéraux spécifiques, essayez ces aliments :

Calcium : produits laitiers, brocoli, légumes à feuilles vertes, sardines

Vitamine D : Champignons, épinards, oranges, bananes, produits à base de soja, porc, foie de bœuf, poissons gras comme le thon, le maquereau et le saumon

Vitamines B : produits laitiers, poisson, œufs, noix, graines, légumes à feuilles vertes, betteraves, avocats, pommes de terre, pois chiches, haricots noirs, haricots rouges, agrumes, bananes, melon d'eau

Vitamine C : Oranges, fraises, tomates, kiwi, brocoli, poivrons rouges et verts

Acides gras oméga-3 : Graines de lin, graines de chia, noix, huile de lin, huile de canola, poissons gras comme le thon, le maquereau, le saumon et les sardines

Coenzyme Q10 (Coq10) : foie, porc, bœuf, poulet, épinards, chou-fleur, brocoli, oranges, fraises, lentilles, cacahuètes, graines de sésame, pistaches



On jase annonce de nouvelles séances pour plus d'occasions de se connecter

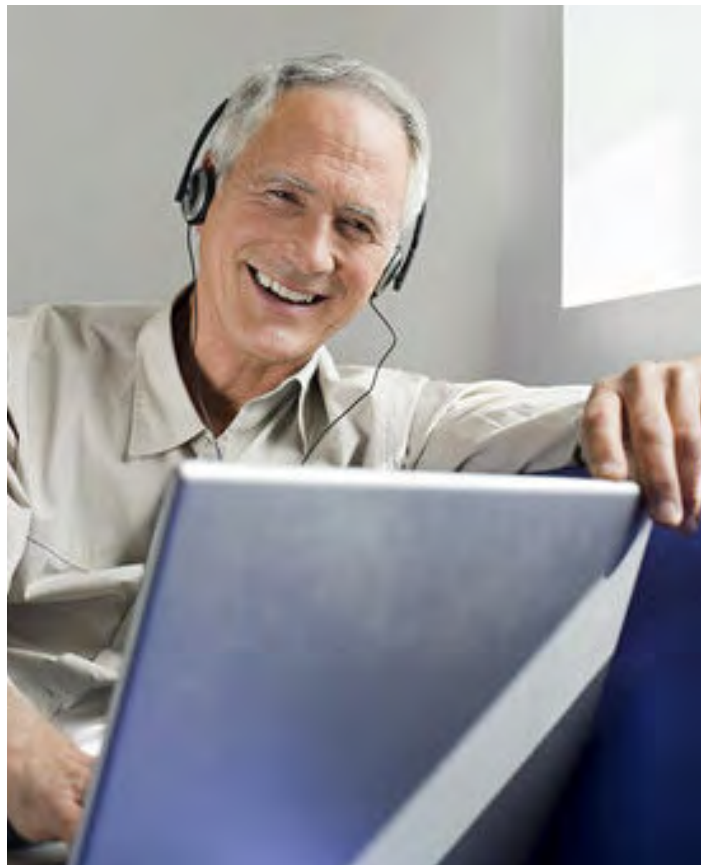
La Fondation RTOERO est heureuse d'annoncer l'ajout de deux nouvelles séances hebdomadaires à son initiative On jase, pour vous donner encore plus d'occasions d'échanger avec d'autres personnes - y compris une case horaire réservée aux membres francophones.

Veuillez visiter rtoero.ca/fr/fondation-rtoero/participation/on-jase/ pour vous inscrire à une ou plusieurs de ces séances :

Anglais : Mercredi de 13 h à 14 h (HNE)
1 p.m. – 2 p.m. EST

Anglais : Jeudi de 11 h à 12 h (midi) (HNE)

Français : Mercredi de 10 h à 11 h (HNE)



On jase se veut un forum d'échanges hebdomadaire offert par la Fondation qui permet aux membres de RTOERO de participer à des discussions ouvertes et de développer des liens sociaux entre eux. *On jase* a été lancé en octobre 2021 et depuis, les participants ont trouvé que ces forums ont des effets positifs sur leur vie.

« On jase est une excellente initiative de la Fondation RTOERO. J'ai personnellement beaucoup aimé rencontrer des membres d'ici et d'ailleurs. La conversation reste toujours intéressante dans les groupes de discussion. C'est certainement une très belle façon de passer une heure en semaine. »

- Polly C., District 23 North York

Pour plus d'information ou de l'assistance pour s'inscrire, envoyez un courriel à foundation@rtoero.ca ou contactez la Fondation RTOERO au 416-962-9463, poste 271.

5 façons de réduire votre empreinte écologique



Cette année, le Jour de la Terre est célébré le 22 avril sur le thème *Investir dans notre planète*.

Cette journée est une excellente occasion de poser un geste concret supplémentaire pour l'environnement. Voici cinq tendances d'avant-garde que vous pouvez joindre pour préserver et protéger notre environnement :

Pour le [Jour de la Terre 2022](#),
#InvestirDansNotrePlanète

1. Joignez-vous à la révolution des recharges. Apportez votre récipient réutilisable dans l'un des [nombreux magasins offrant des recharges](#) et choisissez parmi une vaste sélection : produits de beauté, savons, produits ménagers, aliments en vrac, etc.
2. Faites vos propres produits de nettoyage. Il existe tellement de [produits de nettoyage naturels que vous pouvez préparer vous-même](#), certains aussi simples que du vinaigre blanc, de l'eau, de l'alcool à friction et quelques gouttes d'huiles essentielles.
3. [Choisissez des plantes indigènes pour votre jardin](#). Elles sont essentielles à la survie de nombreuses espèces sauvages canadiennes et nécessitent peu d'entretien.
4. Soutenez l'économie circulaire, [achetez des vêtements de seconde main](#). Vous éviterez ainsi que vos vêtements finissent dans les sites d'enfouissement, dénicherez des articles uniques et ferez des économies.
5. Partagez un trajet. [Le covoiturage](#) est agréable et contribue à préserver l'environnement. De plus, il permet de socialiser après deux longues années de pandémie.

L'engagement de RTOERO envers la diversité, l'équité et l'inclusion



RTOERO s'engage à favoriser une culture organisationnelle qui valorise la diversité, l'équité et l'inclusion (DEI). Cela implique de rechercher l'équité et d'adopter, de respecter, d'inclure et de valoriser les différences.

RTOERO s'est activement impliqué dans ces efforts par le biais d'une vaste gamme d'initiatives axées sur la DEI. Celles-ci vont de l'adoption d'une politique DEI officielle à la formation de nouveaux partenariats avec des organisations axées sur des valeurs semblables, sans oublier les ateliers, webinaires et formations pour tout le personnel, les membres du conseil d'administration et les bénévoles de RTOERO.

Au cours de la dernière année, durant chaque réunion du personnel de RTOERO du temps a été consacré à la DEI, avec des ressources partagées pour favoriser la discussion et la croissance. Plus récemment, l'équipe a visionné une présentation TED dans laquelle l'écrivaine, ingénieure et défenseuse sociale soudano-australienne Yassmin Abdel-Magied parle des préjugés inconscients, des préjugés implicites et du rôle que chacun d'entre nous peut jouer pour y mettre fin. Vous pouvez visionner ici cette vidéo remarquable : ["What does my headscarf mean to you"](#).

Une nouvelle initiative actuellement en cours est une liste de ressources « Les choix des employés » destinée aux membres. Elle comporte des recommandations pour des médias de tous types qui incitent à la réflexion, allant des romans aux balados en passant par des vidéos - et qui intègrent les notions sur la race, la classe, le sexe, l'âge et la capacité à promouvoir le concept d'inclusion. C'est à suivre!

En mai, découvrez l'histoire des Canadiens d'origine asiatique



Le Mois du patrimoine asiatique est célébré chaque année en mai au Canada depuis les années 1990, mais il a été officiellement reconnu par le gouvernement canadien en 2002. C'est un moment pour nous permettre de réfléchir, de célébrer et d'apprendre à connaître les contributions des Canadiens d'origine asiatique.

Pour en savoir plus sur le Mois du patrimoine asiatique et l'histoire des Canadiens d'origine asiatique, voici quelques ressources :

- Apprenez-en plus sur les [événements importants](#) de l'histoire des Canadiens d'origine asiatique.
- Vous pouvez aussi en apprendre davantage sur [des Canadiens remarquables d'ascendance asiatique](#) qui ont contribué à façonner notre patrimoine et notre identité.
- Vous pouvez vous renseigner auprès des [Organisations et ressources éducatives faisant la promotion du patrimoine asiatique](#) à travers le Canada.

Une autre ressource offrant une perspective globale actuelle est cette [présentation TEDxKids de Laura Lim](#) qui partage son expérience et discute de la possibilité de repenser nos perceptions des stéréotypes asiatiques. Si vous avez d'autres suggestions de ressources, n'hésitez pas à les partager avec nous!

Le jardinage de printemps est à nos portes!



Avec l'arrivée du printemps, les journées deviennent plus ensoleillées et plus chaudes. C'est donc le moment idéal pour commencer à planifier votre jardin. Faire pousser des plantes d'intérieur et d'extérieur peut donner un résultat à la fois beau et pratique, en fonction des graines ou des plantes que vous choisissez.

Chaque plante est unique. Consultez des livres et des blogues, ou utilisez des applications mobiles comme [Planta](#) pour déterminer la température, l'ensoleillement et le milieu de culture convenant à vos plantes (ou celles que vous envisagez de cultiver). Certaines plantes préfèrent un environnement intérieur, tandis que d'autres s'épanouissent dehors par temps plus chaud.

Ne tardez pas! Vous pouvez commencer dès maintenant à mettre en pot certaines herbes et certains légumes à l'intérieur, comme le basilic ou les tomates. Lorsque la température se réchauffe, transférez les plantes appropriées à l'extérieur et vous profiterez de produits frais tout l'été.

Partagez vos conseils de jardinage ou des photos de vos jardins avec nous sur la page [Facebook](#) de RTOERO ou sur [Twitter](#)!

La bonne assurance pour les véhicules de location



Vous prévoyez louer un véhicule pour vos vacances? Votre voiture est au garage? Peu importe la situation, vous êtes responsable de toute perte ou de tout dommage physique subi par un véhicule de location. Dans la plupart des cas, votre assurance auto actuelle étend automatiquement une certaine couverture au véhicule de location, comme l'assurance individuelle et la responsabilité civile, mais pas la couverture des dommages physiques : Collision, Risques multiples (excluant collision ou versement), Risques spécifiques ou Tous risques.

Il existe un avenant que vous pouvez ajouter à votre assurance automobile existante. Il couvre les dommages physiques ou autres pertes (comme le vol) subis par les véhicules de location sur la même base que la couverture dont vous disposez déjà pour votre propre véhicule. Selon votre province de résidence (autre que la C.-B., le Man. et la Sask. où différents programmes publics d'assurance automobile sont mis en place), cet avenant est étiqueté : SEF 27 (Alberta), OPCF 27 (Ontario), QEF 27 (Québec) ou ASEF 27 (provinces atlantiques).

Si vous n'avez pas de couverture des dommages physiques pour votre propre véhicule, ou si vous n'avez pas d'assurance automobile, voici vos options : la couverture offerte par la compagnie de location (généralement un tarif journalier) ou celle offerte par le fournisseur de votre carte de crédit (de nombreuses sociétés de cartes de crédit incluent une couverture pour les véhicules de location lorsque vous payez avec votre carte le coût de la location). À noter que ces options sont probablement sujettes à une franchise. N'oubliez pas que tous les produits d'assurance comportent des limitations et des exclusions. Il est important de les lire et de les comprendre.

[Article gracieuseté de Johnson Inc.](#)



Profil du personnel de RTOERO



Nom : Melanie Adriano

Titre : Coordonnatrice des comptes créditeurs

Depuis combien de temps êtes-vous avec RTOERO? 25 ans

Comment aidez-vous les membres de RTOERO?

Au sein de l'équipe des Services financiers, ma priorité est d'offrir un service de qualité lorsqu'il s'agit d'aider les membres de RTOERO. Nous visons une écoute attentive et à fournir les meilleures solutions aux besoins des membres.

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

J'aime faire partie d'une équipe loyale et dévouée et utiliser mes connaissances pour la satisfaction des membres 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