

LIAISON

Octobre 2022

Comprendre le bien-être tout au long de la vie



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social complet. Nos gènes déterminent environ 25 pour cent de notre santé, ce qui laisse une grande place à la variabilité. À chaque étape de la vie, chacun d'entre nous peut faire des choix qui favorisent ou diminuent la santé. Des facteurs sur lesquels nous avons moins de contrôle influencent aussi la santé globale. C'est notamment le cas du revenu, des réseaux de soutien social, de l'inclusion et des environnements physiques.

RTOERO s'est engagée à favoriser un vieillissement en santé par le biais de ses programmes et services. Quatre-vingt-six pour cent de nos 82 000 membres à travers le Canada reconnaissent que RTOERO se soucie profondément de l'avenir des retraités au Canada, et 80 pour cent estiment que leur adhésion est essentielle à une retraite active et en santé.

Dans une société qui valorise la jeunesse et l'apparence physique, le vieillissement peut sembler être quelque chose à éviter. Mais tout le monde prend de l'âge... Il s'agit d'un processus naturel de la vie. Le livre blanc de RTOERO [En santé à tout âge : comprendre le bien-être tout au long de la vie](#) analyse le concept de vieillissement en bonne santé, y compris :

- le rôle individuel vs sociétal dans le vieillissement
- le rôle de l'équité et de l'intersectionnalité dans les principaux domaines d'intervention fondés sur des données probantes
- de grandes questions pour vous aider à réfléchir sur le vieillissement en bonne santé

[Cliquez ici pour lire notre livre blanc complet.](#)



Ashton Applewhite présente le prochain webinaire **Faire échec à l'âgisme** de la série **Focus de RTOERO**

L'auteure de l'ouvrage *This Chair Rocks : A Manifesto Against Ageism* et conférencière renommée à la TED Conference, Ashton Applewhite est une cheffe de file reconnue du mouvement émergent contre l'âgisme. Chaleureuse, amusante et directe, Ashton décrit sa transformation de cinquantenaire inquiète à militante en faveur du vieillissement, tout en bousculant les clichés et les stéréotypes entourant cette période de notre vie. Selon Ashton, le vieillissement est « un processus puissant, fascinant et permanent qui nous touche tous ». Elle assure qu'après l'avoir écoutée, vous vous sentirez beaucoup mieux face aux années à venir!



Comprendre l'âgisme sous toutes ses formes et viser à le prévenir et à l'éliminer dans la société canadienne est essentiel. C'est ainsi que RTOERO pourra réaliser sa vision d'un avenir actif et en santé pour chaque membre de la communauté des retraités de l'éducation.

Joignez-vous à RTOERO et à la présentatrice Ashton Applewhite le **19 octobre à 13 h (HNE)** pour le webinaire gratuit **Faire échec à l'âgisme**. Ce webinaire portera sur les mythes et les stéréotypes entourant l'âgisme, sa compréhension, son infiltration dans nos vies quotidiennes et comment le combattre, tant au niveau individuel que communautaire. La présentation d'Ashton sera suivie d'une période de questions et réponses.

[Inscrivez-vous dès maintenant au webinaire **Faire échec à l'âgisme**](#)



Soutien philanthropique de Johnson Assurance à la Fondation RTOERO

Dans le contexte d'une société en constante mutation et comportant de nouveaux défis à relever, la Fondation RTOERO joue un rôle important en fournissant des soins et un soutien de haute qualité aux personnes qui en ont le plus besoin. La Fondation reconnaît que les problèmes auxquels sont confrontés les Canadiens vieillissants nous touchent tous. Dans ce contexte, Johnson Assurance s'est une fois de plus associé à la Fondation RTOERO pour apporter son soutien en vue d'un futur plus heureux et en santé.

Comment vous impliquer?

Entre le 1er octobre et le 31 décembre 2022, demandez une soumission d'assurance habitation et automobile et Johnson Assurance fera un don de 20 \$ (jusqu'à un maximum de 15 000 \$) à la Fondation RTOERO pour des recherches et des projets visant à favoriser le vieillissement actif et en santé des Canadiens.

Depuis 2011, Johnson Assurance est un fier partenaire de la Fondation RTOERO. Tous deux partagent l'objectif commun d'améliorer la vie des Canadiens vieillissants, afin qu'ils puissent vivre avec dignité et respect.

Appelez le 1-844-782-1234 ou visitez Johnson.ca/fr/education pour en savoir plus.

Des façons simples de stimuler votre mémoire



Avez-vous déjà oublié le nom de quelqu'un? Égaré vos clés? Oublier quelque chose peut parfois s'avérer vraiment frustrant; l'oubli peut même entraîner du stress ou de l'inquiétude.

Voici quelques façons faciles de renforcer vos capacités mentales :

- Incluez une activité physique dans votre programme hebdomadaire. L'activité physique augmente les cellules cérébrales et la circulation sanguine du cerveau
- Organiser vos notes et réduire l'encombrement à la maison vous aidera à augmenter votre capacité à vous concentrer et à vous souvenir
- Dormez bien et mangez plus sainement. Un bon horaire de sommeil et un régime alimentaire, incluant des aliments sains pour le cerveau, contribueront non seulement à de bonnes facultés mentales, mais aussi à votre organisme
- Soyez en contact avec les autres. Les interactions sociales peuvent aider à éviter la dépression et le stress pouvant entraîner les pertes de mémoire
- Restez mentalement actif en pratiquant différentes activités mentales stimulantes
- Réduisez le stress et riez plus souvent pour aider à relaxer tant le cerveau que le corps

RTOERO fournit des ressources électorales à ses membres du Québec, de la Colombie-Britannique et de l'Ontario



Les membres de RTOERO répartis dans ces trois provinces ont l'occasion d'exercer leur droit de vote ce mois-ci, et de faire faire connaître nos priorités et nos préoccupations à leurs représentants politiques respectifs.

RTOERO a créé des ressources pour [L'élection provinciale au Québec](#) ainsi que les élections municipales ayant lieu en [Colombie-Britannique](#) et en [Ontario](#) ce mois-ci, en plus d'une vidéo de la campagne Voix vibrantes [Une seule voix pourrait faire la différence.](#)

En utilisant nos deux formulaires automatisés en ligne, les membres peuvent facilement écrire à leurs candidats soit sur le [formulaire d'élection municipale](#) ou le [formulaire d'élection provinciale](#). Leurs représentants locaux recevront un courriel personnalisé attirant leur attention sur les principaux enjeux de mobilisation de RTOERO : Appuyer le financement d'une [stratégie pour les aînés](#) afin de créer de meilleurs [soins de santé gériatriques](#) et [sauver notre environnement](#) tout en leur demandant directement ce qu'ils comptent faire pour améliorer la situation.

Donc, quelle que soit l'élection, RTOERO encourage ses membres à voter et à faire entendre leur voix, car après tout « une voix peut faire la différence! »

En automne, c'est la saison des foires agricoles locales!



L'automne est la période idéale pour planifier une sortie d'une journée ou d'un week-end dans une foire agricole près de chez vous. L'Association canadienne des foires et expositions en dénombre plus de 743 à travers le pays, ce qui est plus que suffisant pour faire son choix!

La plus ancienne foire d'automne en Amérique du Nord - la Hants County Exhibition à Windsor, en Nouvelle-Écosse - remonte à 1765. La plus importante au pays - la Canadian Western Agribition à Regina, en Saskatchewan - attire des visiteurs du monde entier et propose des activités allant des expositions de bétail aux concours équestres, en passant par les tournois de joutes médiévales.

Les foires d'automne offrent un large éventail d'attractions et de divertissements. Beaucoup de ces événements mettent en valeur la saison des récoltes et organisent des expositions de bétail et des concours de produits agricoles.

Les foires d'automne ont beaucoup à offrir, peu importe que vous recherchiez les attraites habituels comme les manèges, les kiosques de nourriture et les expositions d'artisanat, ou préféreriez assister à des courses de tondeuses à gazon, à des sculptures sur beurre ou à des démonstrations de traite de vaches.

À l'Halloween, passez au vert



L'Halloween approche à grands pas, alors voici cinq conseils pour être encore plus écologique cette année - tout en faisant peur!

- 1. Profitez au maximum de vos citrouilles.** Réduisez votre empreinte carbone en achetant votre citrouille dans une ferme ou un marché de producteurs locaux. Si vous sculptez votre lanterne, vous pouvez [faire griller les graines](#) et [cuisiner avec les morceaux de citrouille restants](#). Après l'Halloween, [faites du compost](#) avec votre citrouille, [transformez-la en mangeoire pour oiseaux](#) ou donnez-la à une [ferme locale ou à un refuge pour animaux](#).
- 2. Préférez des décorations à faible contenu plastique,** bricolées ou réutilisables. Il existe [beaucoup de décorations amusantes et sans plastique que vous pouvez fabriquer vous-même](#). Si vous utilisez des décorations en plastique, achetez-les dans un magasin d'occasion et réutilisez-les chaque année.

- 3. Achetez des friandises dans des emballages recyclables.** Vous pouvez aussi vous procurer des friandises auprès de marques qui [aident à protéger les forêts tropicales en utilisant de l'huile de palme certifiée durable](#).
- 4. Ayez des costumes plus écologiques** en les louant, [en les fabriquant vous-même](#), en les achetant d'occasion ou en organisant un échange de costumes dans votre région.
- 5. Réutilisez ou fabriquez vos propres sacs de collecte de bonbons.** Au lieu de recueillir les friandises dans une traditionnelle citrouille en plastique, remplacez-la en décorant des articles de la maison comme une taie d'oreiller, un sac fourre-tout ou un sac cadeau.

Cocktails santé sans alcool - vos yeux vous diront « merci! »



Saviez-vous qu'un cocktail sans alcool (« mocktail ») pouvait contribuer à la santé de vos yeux? Essayez le [mocktail pétillant aux raisins verts et à la lime](#) ou le [mocktail limonade, basilic et concombre!](#)

Prenez quelques instants pour découvrir les vertus des ingrédients inclus dans cette leçon de mixologie.

Basilic

Une herbe robuste, pas amère, mais piquante et un peu poivrée avec une douceur subtile. Le basilic possède des propriétés antioxydantes qui protègent les yeux des dommages causés par les radicaux libres et du stress oxydatif.

Concombre

L'une des premières choses à savoir sur le concombre, c'est qu'il n'est pas seulement une bonne source de fibres dans votre alimentation, mais qu'il aussi contient tous les nutriments essentiels nécessaires à une bonne santé oculaire, et notamment des vitamines comme la riboflavine, la thiamine et la B6, ainsi que des minéraux comme le calcium et le magnésium.

Raisins

Les raisins regorgent de nutriments et d'antioxydants comme la lutéine et la zéaxanthine. Ils sont une source de vitamines C et K, de potassium, de calcium, de magnésium, de fibres, et possèdent un faible indice glycémique. La consommation de raisins contribue à protéger la rétine et contre d'autres maladies oculaires liées à l'âge.

Citrons et limes

Les agrumes sont le condiment idéal, car ils remplacent le sel et ajoutent du piquant. Les citrons et les limes procurent beaucoup de vitamine C, ce qui contribue à la santé des vaisseaux sanguins de l'œil. La consommation d'aliments contenant beaucoup de vitamine C peut aider à lutter contre le développement de la cataracte et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

[Cliquez ici pour les recettes.](#)

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

Profil du personnel de RTOERO



Nom : Anne Gerson

Titre : Spécialiste principale bilingue du marketing et des communications

Depuis combien de temps êtes-vous à l'emploi de RTOERO?

Depuis mars 2022.

Comment aidez-vous les membres de RTOERO?

Depuis mon arrivée à RTOERO, j'ai constaté que les membres veulent faire une différence dans la vie des aînés du Canada. J'aime être impliquée dans l'élaboration des programmes de sensibilisation de Voix vibrantes, afin de sensibiliser les décideurs politiques et les principaux intervenants sur les enjeux chers aux aînés.

Étant également francophone, je contribue à favoriser l'accueil de nos membres qui parlent le français. RTOERO cherche continuellement à améliorer et à offrir davantage de services en français.

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

Même si je travaillais à la maison pendant la pandémie, je me suis sentie immédiatement bien accueillie. J'aime l'attitude positive de mes collègues, notamment le fait qu'ils sont enthousiastes, réceptifs aux idées novatrices et désireux de partager leurs connaissances et leur expertise. J'aime l'énergie qui se dégage de RTOERO. RTOERO se soucie de ses membres, de ses employés, des aînés et de l'environnement.

Liaison is published by RTOERO. Copyright 2022.
Publication of an advertisement does not constitute an endorsement
by RTOERO of any product or service.
www.rtoero.ca