

LIAISON

février 2023

Créez votre nouveau départ - pour stimuler la motivation à se fixer des objectifs



Vrai ou faux - le meilleur moment pour se fixer un objectif est au Nouvel An.
En réalité, c'est vrai et faux à la fois!

Pourquoi vrai? La recherche indique que l'on peut recourir à un [repère temporel](#) pour accroître nos chances d'atteindre un objectif. Ces repères sont des moments particuliers qui ont une importance toute spéciale pour nous dans nos vies. Il peut s'agir d'un anniversaire de naissance ou de mariage, un jour férié, sans oublier le Nouvel An, bien sûr.

Nous recourons à ces « dates spéciales » pour marquer les fins et les débuts. De cette façon, elles permettent de créer un [effet de nouveau départ](#) dans nos esprits. Ces dates spéciales nous aident à « repartir à zéro » et à nous concentrer sur nos espoirs et nos objectifs pour l'avenir.

Comme le poète T.S. Eliot l'a écrit, « chaque moment... est un commencement. » La tradition veut que nous prenions nos résolutions et nous fixions des objectifs au début du mois de janvier. Mais dans les faits, nous pouvons recourir à l'effet de nouveau départen tout temps pour renforcer notre motivation et aider à atteindre nos objectifs.

Chaque nouvelle saison, chaque nouveau mois, chaque nouvelle semaine et même chaque nouvelle journée peut s'avérer l'occasion de prendre un nouveau départ!

Conseils et ressources pour affronter la dépression saisonnière

La diminution des heures de clarté en hiver nous affecte tous à des degrés divers. Certaines personnes peuvent constater des symptômes comme un manque d'enthousiasme ou d'énergie, une fatigue accrue, des difficultés de concentration, des sautes d'humeur et des changements d'appétit. [L'Association canadienne pour la santé mentale](#) estime qu'entre 2 et 10 % des Canadiens sont touchés par ce que l'on appelle le trouble affectif saisonnier (ou dépression saisonnière), une forme de dépression liée aux changements de saisons et dont les symptômes commencent généralement en automne pour se poursuivre en l'hiver.



Le traitement le plus courant est la lumineothérapie, qui recourt à des [lampes](#) imitant la lumière naturelle du soleil. De petits changements à nos habitudes de vie peuvent aussi aider à combattre les symptômes, comme faire une marche pendant la journée, pratiquer une activité physique régulière et dormir à des heures normales. De simples soins personnels comme la méditation, les massages ou les séjours en nature peuvent aussi faire une différence. Que l'on appelle cet état d'âme la mélancolie, le cafard ou l'humeur maussade, il n'est pas facile à combattre, d'où l'importance d'être bienveillant envers soi-même et les autres. Consultez toujours votre professionnel de la santé pour obtenir un avis médical. Le site de [l'Association canadienne pour la santé mentale](#) propose différentes ressources pour votre santé mentale et celle des autres.

Votre don mensuel : le meilleur moyen d'aider les adultes âgés

Faites partie de la Liste honorifique de la Fondation RTOERO en devenant un donateur mensuel. C'est aussi la meilleure façon de favoriser l'avenir des adultes âgés.

Voici pourquoi c'est avantageux pour vous :



Plus facile à budgéter. Vous décidez d'un montant mensuel raisonnable et ce montant est débité de votre compte bancaire le 15e jour de chaque mois.

- **Vos impôts sont simplifiés.** Un seul reçu fiscal cumulatif vous sera envoyé chaque année.
- **Votre argent fait du chemin.** Un don mensuel réduit le temps consacré à la collecte de fonds; une plus grande partie de votre don va directement à la programmation.
- **Les informations sur votre carte de crédit ne sont PAS requises.** En nous fournissant un chèque « VOID » (Annulé), vous pourrez faire votre don en nous autorisant à prélever le montant convenu directement de votre compte bancaire.

La Fondation RTOERO est reconnaissante envers les généreux donateurs qui font déjà un don mensuel; en pouvant compter sur un flux de trésorerie prévisible, la Fondation peut se concentrer sur sa mission et à la mise en œuvre de nouveaux projets.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Deanna à dbyrtus@rtoero.ca ou composez le 416-962-9463, poste 271 ou le 1-800-361-9888.

Cinq habitudes écologiques à adopter



Nous faisons tous notre part pour la durabilité environnementale, et chaque petit geste a son importance! Voici cinq habitudes écologiques à intégrer dans votre vie quotidienne, si ce n'est pas déjà le cas :

- Investissez dans quelques sacs fourre-tout réutilisables si vous n'en avez pas déjà. Assurez-vous d'en avoir un dans la voiture et un autre près de la porte, afin de ne pas oublier de les apporter lorsque vous en avez le plus besoin.
- Chaque semaine, faites don de vos produits alimentaires non utilisés à une banque alimentaire locale ou à un refuge. Pour en savoir plus sur les produits canadiens, les directives concernant les dons, les cycles et le gaspillage alimentaires, ainsi que les programmes de récupération de nourriture, allez sur le site [foodstash.ca/market](https://www.foodstash.ca/market)
- Rapportez les canettes et les bouteilles aux marchés locaux et aux magasins provinciaux d'alcools ou de bières. La plupart des sites acceptent le recyclage au comptoir de la caisse. Certains endroits versent même une remise en argent pour les articles recyclés! Avant de vous y rendre, appelez ou vérifiez en ligne les directives en vigueur à l'endroit où vous allez.

- Rapportez les canettes et les bouteilles aux marchés locaux et aux magasins provinciaux d'alcools ou de bières. La plupart des sites acceptent le recyclage au comptoir de la caisse. Certains endroits versent même une remise en argent pour les articles recyclés! Avant de vous y rendre, appelez ou vérifiez en ligne les directives en vigueur à l'endroit où vous allez.
- À l'épicerie, apportez vos propres contenants réutilisables et vos sacs de produits pour acheter des légumes, des fruits et des produits en vrac. Ils conviennent très bien pour l'achat des épices et des grains en vrac non emballés qui sont souvent moins chers que les produits préemballés. Pour s'informer sur des options de sacs réutilisables, cliquez [ici](#).
- Chaque fois que vous achetez un nouveau vêtement ou un nouveau meuble, faites don d'un article que vous n'utilisez plus à une friperie ou à un refuge.

Célébration des artistes noirs qui ont changé l'histoire de l'art



On dit qu'une image vaut mille mots, alors pourquoi ne pas profiter du Mois de l'histoire des Noirs pour découvrir certains des artistes noirs les plus influents. Ils ont dû surmonter des obstacles énormes et, ce faisant, ont contribué à établir de nouveaux critères culturels par la représentation de l'expérience noire.

Robert Seldon Duncanson (1821-1872) était un peintre paysagiste autodidacte dont l'œuvre a fait de lui le premier artiste afro-américain à être reconnu internationalement. Ayant habité au Canada pendant ses dernières années de vie, son œuvre la plus célèbre s'intitule *Land of the Lotus Eaters* (1861).

Alma Thomas (1891-1978) (1891-1978) était une artiste qui a étudié l'art à l'Université Howard, où certains prétendent qu'elle fut la première femme en Amérique à obtenir un baccalauréat en art.

Enseignante de carrière, elle a continué à sculpter et à peindre, développant son style caractéristique et exposant ses œuvres à travers les États-Unis, avant de devenir célèbre à l'âge de quatre-vingts ans.

Jean-Michel Basquiat (1960-1988), photographié ci-dessus, a produit plus de 2 000 œuvres d'art au cours de sa courte vie et a acquis une reconnaissance mondiale pour son travail dans le cadre du mouvement néo-expressionniste. Après sa mort, il a fait la manchette en 2017 lorsque son œuvre, *Untitled*, fut vendue aux enchères pour 110,5 millions \$.

Les enregistrements des webinaires Focus 2022 sont disponibles



Les liens vers les enregistrements des webinaires Focus 2022 de RTOERO sont disponibles sur le site Web de RTOERO et sont listés ci-dessous. N'hésitez pas à partager ces ressources avec la famille et les amis!

[Renforcer votre capacité financière](#)

(La bande sonore est en anglais). Ce webinar auquel ont participé Kevin Maynard (FCEE) et Suzie Graham (IG Wealth Management) porte sur les meilleures pratiques financières ainsi que des conseils et des rappels tout au long de la retraite.

[ABC de l'assurance auto et habitation 101](#)

(La bande sonore est en anglais). Ce webinar a été présenté par Yvonne Brady de Johnson Inc. Il porte sur l'ABC de l'assurance auto et habitation, l'assurance locataires, des conseils en matière de responsabilité civile et d'assurance pour les retraités.

[Prévention et prise en charge du diabète - ce qu'il faut savoir](#)

(La bande sonore est en anglais). Ce webinar était présenté par la Dre Alanna Weisman. Il fournit un aperçu des facteurs de risque du diabète, de la fréquence des dépistages, des critères de diagnostic du diabète et du prédiabète, des stratégies générales de prévention ainsi que des aspects essentiels de la prise en charge des personnes diabétiques.

Ne manquez pas nos prochaines informations pour connaître les dates et les présentateurs de la série de webinaires Focus 2023 de RTOERO.

Des ressources RTOERO pour aider les membres à se mobiliser sur les enjeux environnementaux



Par le biais de Voix vibrantes, RTOERO a accru ses efforts de mobilisation politique au cours des dernières années afin de sensibiliser et de faire comprendre les enjeux qui touchent les Canadiens plus âgés. La gérance environnementale est l'un des trois principaux enjeux de mobilisation de RTOERO. À travers le Canada, nos membres continuent à s'impliquer aux niveaux local et national pour sensibiliser et agir afin d'aider à protéger l'environnement.

RTOERO fournit à ses membres les moyens d'agir en leur procurant des informations sur les sujets relatifs à nos enjeux de mobilisation et en invitant des experts du milieu à participer à des discussions en ligne. Voici quelques ressources liées à l'environnement pour aider les membres dans leurs efforts de mobilisation :

- **[Énoncés de position](#) et [livres blancs](#) sur la gérance de l'environnement**
Comprend un aperçu des enjeux actuels, des questions à poser aux politiciens locaux et des suggestions d'action individuelle et de groupe.
- **Série de webinaires *Voix vibrantes***
Les membres peuvent se connecter au [Portail RTOERO Apprentissage](#) pour regarder les webinaires enregistrés précédemment sur l'environnement et autres enjeux de mobilisation.
- **[Blogs et mises à jour sur la mobilisation](#)**
Une série de blogs, de nouvelles et de mises à jour sur les initiatives de mobilisation de RTOERO à partir de rtoero.ca/fr.
- **[Articles de eRenaissance](#)**
Articles en ligne relatifs à la mobilisation et portant sur des enjeux essentiels, tirés de Renaissance, le magazine primé de RTOERO.

Pour vous impliquer ou en savoir plus sur les principaux enjeux de mobilisation de RTOERO - soins de santé gériatriques, stratégie nationale pour les aînés et gérance de l'environnement - visitez la [page de mobilisation](#) ou contactez le représentant du comité de mobilisation de votre district.

VOTRE assurance des copropriétaires par rapport à celle de la collectivité des copropriétaires



Vous devenez propriétaire d'un condominium? Vous devrez avoir une police d'assurance particulière pour protéger votre investissement. L'association des copropriétaires doit souscrire une assurance responsabilité civile, une assurance pour les bâtiments de la propriété, les aires communes, les installations construites ou installées dans le cadre de la construction initiale et d'autres biens comme le mobilier et l'équipement. Cette assurance ne couvre pas vos effets personnels, votre responsabilité personnelle ou toute amélioration apportée à votre unité, par vous ou par les propriétaires précédents. Cette responsabilité vous incombe!

L'assurance pour les propriétaires de condominiums est différente de celle pour les propriétaires ou les locataires. Elle comprend les composantes habituelles comme la couverture de la responsabilité civile, des biens personnels et des dépenses personnelles supplémentaires, mais votre assurance personnelle de copropriété doit compléter celle de l'association des copropriétaires. Pour ce faire, elle doit inclure une couverture supplémentaire qui comprend :

Couverture des améliorations apportées à l'unité

Couvre les améliorations apportées à votre unité, comme de nouvelles armoires de cuisine, un nouveau revêtement de sol ou une salle de bain rénovée.

Couverture d'urgence de l'unité

S'applique lorsque l'assurance des copropriétaires n'est pas suffisante pour couvrir les dommages à votre unité, qu'elle devrait normalement réparer ou remplacer.

Couverture de l'évaluation des pertes pour responsabilité civile ou dommages matériels

Paie votre part des pertes matérielles et de responsabilité civile sur les biens communs qui peuvent dépasser les limites de la police de l'assurance des copropriétaires, y compris votre part de la franchise de la police de l'assurance des copropriétaires.

Les règlements relatifs aux associations de copropriétaires de condominiums varient d'une province à l'autre. Il est important de comprendre le fonctionnement de l'association des copropriétaires, les conditions de l'assurance de l'association des copropriétaires, ainsi que le contenu, les limites et les exclusions de votre police d'assurance personnelle de propriétaire.

[Article gracieuseté de Johnson Inc.](#)



Profil du personnel de RTOERO



Nom : Sarah Ariza-Verreault

Titre : Membership Services Specialist

Depuis combien de temps êtes-vous à l'emploi de RTOERO? Depuis 7 mois

Comment aidez-vous les membres de RTOERO?

Je suis la dernière arrivée aux Services aux membres. Adressez-vous à moi, en anglais ou en français, pour mettre à jour vos informations en dossier ou avoir un aperçu général des avantages d'être membre de RTOERO.

Chaque jour, je contacte par téléphone et par courriel les membres et les bénévoles des districts, pour m'assurer que nous répondons le mieux possible à leurs

besoins. La satisfaction de nos membres est importante lorsqu'ils contactent le siège social.

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

Ayant été récemment embauchée, je suis très reconnaissante envers le personnel de RTOERO qui me soutient et qui est très dévoué! C'est très agréable de travailler avec un groupe de personnes aussi talentueuses et soucieuses du bien-être de nos membres.

Liaison est publié par RTOERO. Droits réservés 2023.
La publication d'une annonce ne signifie pas que RTOERO appuie un produit ou un service.

www.rtoero.ca