

# LIAISON

Avril 2023

## En avant la musique! 1-2-3 avantages démontrés de la musique



Qu'est-ce que la radio, les disques vinyle, les cassettes, les CD, YouTube et Spotify ont en commun? Ce sont toutes des façons différentes d'écouter la musique, ce langage universel qui fait tomber les barrières et construit des ponts invisibles qui nous relient les uns aux autres. Mais alors, que dit la recherche sur les bienfaits de la musique pour notre santé tant mentale que physique?

### 1. Musique pour séjours à l'hôpital

La musicothérapie, une stratégie complémentaire sûre et non invasive aux traitements médicaux, peut donner des résultats positifs pour les patients cancéreux hospitalisés pour subir une intervention chirurgicale, une procédure ou un traitement. Plus précisément, les patients qui écoutent de la musique avant et/ou après une intervention chirurgicale, une procédure ou un traitement peuvent ressentir une diminution modérée de l'anxiété, de la douleur et de la dépression. De plus, ils peuvent aussi constater un peu moins de fatigue.

### 2. **Musique pour la marche**

L'âge a un impact sur notre façon de marcher, comme le fait de raccourcir le pas et de ralentir le rythme. De tels changements peuvent réduire la mobilité et augmenter le risque de chutes. Écouter un rythme régulier (comme celui d'un métronome) ou de la musique en marchant peut aider à améliorer la vitesse de marche, la longueur de la foulée, ainsi que le rythme et la symétrie de la marche. En choisissant la musique à écouter, optez pour un rythme unique, stable et agréable.

### 3. [Musique pour bien dormir](#)

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé mentale, cognitive et physique. Même si des médicaments pour les troubles du sommeil sont disponibles, ils sont associés à des effets secondaires indésirables. Cependant, faire appel à la musique est une stratégie non médicamenteuse en mesure d'améliorer la qualité du sommeil. Même si cette stratégie est généralement considérée comme sans danger, il convient d'évaluer les risques éventuels et d'y remédier. Par exemple, il peut être préférable d'utiliser des haut-parleurs plutôt que des écouteurs pendant le sommeil.

Pour lire le blogue complet à ce sujet sur le portail McMaster Optimal Aging, veuillez [cliquer ici](#).

## Faire du bénévolat avec RTOERO et redonner à votre communauté

Cette année, la Semaine nationale de l'action bénévole aura lieu du 16 au 22 avril. Pour nous, c'est l'occasion de célébrer et de remercier les nombreux bénévoles des districts qui font de RTOERO l'organisation remarquable qu'elle est devenue! Au niveau du district, toutes les initiatives relèvent des bénévoles. Ce sont eux qui s'occupent de tout, allant de la publication de l'infolettre du district à la diffusion du message de [mobilisation politique de RTOERO](#) au niveau local.



Le programme annuel de [subventions communautaires de RTOERO](#) représente une initiative remarquable dirigée par des bénévoles et à laquelle de nombreux districts participent. Ces subventions financent des projets locaux qui bénéficient directement aux communautés. En 2022, les projets financés par des subventions allaient de ceux destinés à améliorer la vie des aînés, comme le programme *Get Moving for Seniors d'Algoma* et le programme « À vélo sans âge » de Hamilton, à ceux contribuant à protéger l'environnement, comme le projet d'évaluation et de surveillance de la santé du bassin versant de la rivière des Outaouais (WHAM) et le projet *Thousand Islands Watershed Land Trust* dans le comté de Leeds, en passant par ceux qui renforcent les liens communautaires, comme le soutien aux banques alimentaires locales à Ottawa et Collingwood, en Ontario, ainsi qu'à Nanaimo, en Colombie-Britannique.

Pour participer à un projet de subvention communautaire dans votre district ou pour en savoir plus sur les autres postes de bénévoles disponibles, veuillez contacter [membership@rtoero.ca](mailto:membership@rtoero.ca) pour être mis en contact avec les représentants de votre district.

# La Fondation annonce son tout premier encan silencieux

La Fondation RTOERO tiendra son tout premier encan silencieux le 15 mai 2023 lors de la réception vins et fromages de l'assemblée annuelle de RTOERO à Toronto. Cette vente aux enchères comportera aussi un volet en ligne, auquel pourront participer les 83 000 membres de RTOERO partout à travers le pays.



L'encan en ligne se déroulera en direct à compter du samedi 6 mai 2023 à 8 h 00 (HNE) et prendra fin le vendredi 12 mai 2023 à 20 h 00 (HNE). Cette vente aux enchères est accessible à tous les membres de RTOERO, au personnel, aux membres du conseil d'administration, aux partenaires, à la famille et aux amis.

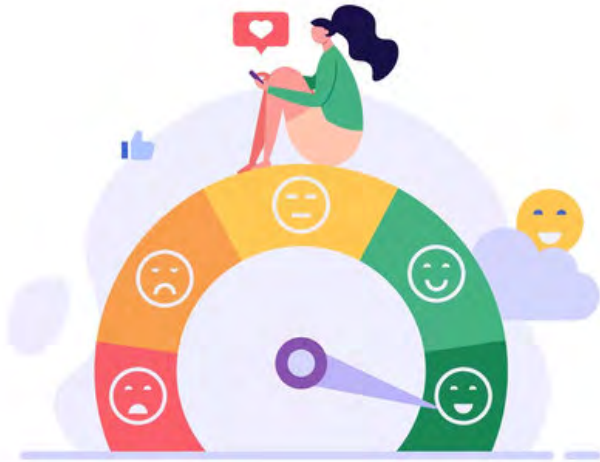
La Fondation est heureuse de proposer une grande variété de prix, et notamment :

- Forfait 10 jours de vacances tout compris dans un centre de villégiature de luxe 5 étoiles à Cancun, au Mexique
- Carte-cadeau de 2 000 \$ pour l'achat d'une bicyclette électrique et d'accessoires
- Forfaits d'escapade à Stratford comprenant des billets de théâtre, un dîner pour deux et une nuit à l'hôtel
- Vitrail de Manchester, Angleterre, datant entre 1890 et 1900
- Deux (2) billets pour le Centre national des Arts
- Deux (2) sièges platine pour un match de hockey des Maple Leafs
- Deux (2) sièges pour la saison 2023/24 des Raptors de Toronto
- Chèques-cadeaux de restaurant
- Paniers cadeaux

Ne manquez pas les détails à venir concernant cet encan silencieux!



# Qu'en pensez-vous? Faites-nous part de votre point de vue dans le sondage 2023 des membres de RTOERO



Tous les deux ans, RTOERO procède à un sondage élaboré pour ses membres. C'est l'occasion de faire valoir votre opinion sur tous les aspects liés à votre expérience de membre, tant pour les communications et les régimes d'assurance santé que les contacts avec votre district.

Vous devriez avoir déjà reçu un courriel du directeur général, Jim Grieve, vous invitant à répondre au sondage.

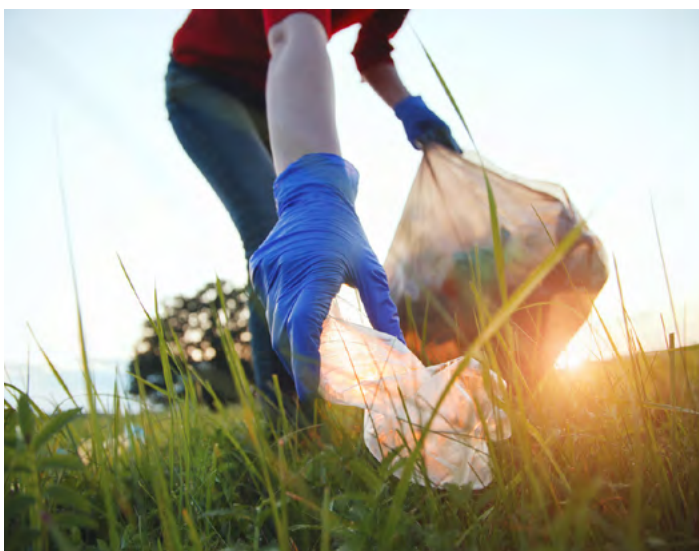
Si vous ne trouvez pas l'invitation dans votre boîte à messages, vérifiez votre dossier de pourriels. Vous avez jusqu'au 10 avril pour répondre aux questions.

La société de recherche externe Cathexis Consulting est chargée d'élaborer, de faire passer et d'analyser le sondage. Cette mesure fait en sorte que les résultats seront statistiquement fiables et analysés de manière indépendante.

Tous les membres pour lesquels RTOERO possède une adresse courriel ont reçu une invitation à répondre au sondage en ligne. Ceux pour lesquels nous n'avons pas d'adresse courriel en dossier seront choisis au hasard pour des entrevues téléphoniques. Tant le sondage que les entrevues téléphoniques se dérouleront en anglais et en français.

Les résultats du sondage seront partagés avec tous les membres, ainsi que le conseil d'administration, les comités, les districts et le personnel. Ils permettront d'évaluer les progrès réalisés dans le cadre du Plan stratégique de RTOERO, d'identifier les secteurs à améliorer et de planifier de nouveaux programmes et services pour nos membres.

## Jour de la Terre 2023 : Initiatives pour notre planète



Chaque année, le 22 avril, pour le [Jour de la Terre](#), la population se mobilise pour favoriser le développement durable et l'action en faveur du climat. Pour sa part, RTOERO plaide toute l'année en faveur de la conservation et de la protection de l'air, de la terre et de l'eau. Qu'il s'agisse des efforts individuels ou de groupe, nous pouvons tous jouer un rôle dans la gérance de l'environnement. Voici quelques défis et initiatives à relever, afin de contribuer à la préservation de notre environnement.

## Pollution plastique

Le règlement interdisant les plastiques à usage unique est une mesure positive prise par le gouvernement fédéral pour réduire la pollution plastique. Cependant, le gouvernement n'a pas abordé le problème de la pollution plastique déjà existante. Vous pouvez organiser ou participer à une [activité de nettoyage](#) ou utiliser un [calculateur des plastiques](#) pour réduire votre consommation de plastique.

## Réduction des émissions

Le gouvernement fédéral s'est engagé à [parvenir à la carboneutralité d'ici 2050](#). Les transports représentent environ le quart des émissions de carbone du Canada. Vous pouvez faire une différence en proposant des options de covoiturage lors de l'organisation d'un événement et, dans la mesure du possible, en préférant les transports en commun à votre véhicule personnel.

## Sauvegarder notre approvisionnement en eau

Nos ressources en eau douce sont un trésor national, mais la pollution et les abus continuent de les menacer. Les Premières Nations font souvent face à des avis sur l'eau potable. Contactez nos gouvernements pour qu'ils agissent au sujet des avis sur la qualité de l'eau potable et envisagez d'installer une pomme de douche à faible débit pour économiser de l'eau et de l'argent à la maison.

# Icônes autochtones - reconnaître et célébrer l'excellence



*par Shaneeka Forrester pour RTOERO, artiste, mère et militante crie de la Première Nation de Brunswick House*

Chaque génération compte des individus qui font leur marque - leur talent, leur passion et leur voix transcendent le temps, ce qui leur permet d'influencer plusieurs générations. Quand j'étais jeune, j'avais une affiche de Buffy Sainte-Marie au-dessus de mon lit. À l'époque, je savais que c'était une musicienne dont la voix me captivait lorsqu'elle chantait. En grandissant, j'ai appris à mieux connaître et apprécier l'ampleur de sa carrière. Buffy Sainte-Marie a été une précurseure dans les communautés autochtones d'Amérique du Nord. À la fois musicienne, compositrice et militante

autochtone, elle inspire la force, le courage et l'autonomie.

J'ai passé ma vie à danser sur scène avec Buffy Sainte-Marie, à vivre « North of 60 » avec Dakota House et Tina Keeper, à peindre des toiles autochtones classiques avec Kent Monkman, à étudier la botanique autochtone avec Christi Belcourt, à marcher sur les chemins de terre de l'Oklahoma avec Sterlin Harjo, à m'asseoir parmi les Lakotas avec Graham Greene, à enquêter sur des sujets déchirants avec Alanis Obomsawin et à lutter pour l'équité et la sensibilisation aux enjeux autochtones avec Cindy Blackstock et Pam Palmater.

Les icônes autochtones sont des figures importantes de nos communautés, parce qu'elles influencent les générations suivantes. La mise en valeur des talents des icônes autochtones peut être une source d'inspiration pour les jeunes - et les personnes de toutes les générations.



## Ressources d'apprentissage de RTOERO pour les membres et les bénévoles des districts

**Governance /  
Gouvernance**

**Diversity, Equity, and  
Inclusion / Diversité,  
équité et inclusion**

**Technology /  
Technologie**

**Volunteer / Bénévole**

Avez-vous visité le [Système de gestion de l'apprentissage \(LMS\) de RTOERO?](#)

Ce site permet aux membres et aux bénévoles des districts d'accéder aux enregistrements des webinaires, aux vidéos de formation des bénévoles de district et à bien d'autres choses encore! Parmi les ressources disponibles, on retrouve :

- Webinaires de la Fondation RTOERO
- Webinaires de mobilisation Voix vibrantes
- Webinaires sur la cybersécurité
- Formation à Facebook pour les bénévoles, y compris
- 10 principales questions, Facebook 101, Facebook 201 - Création de contenu, Facebook 301 - Gestion de votre page Facebook, Facebook 401 - Création d'une communauté
- Rédaction de l'infolettre
- Gestion du site Web de votre district
- L'art de photographier les gens
- Guide d'utilisation de Shutterstock

L'accès au site requiert de se connecter avec votre numéro de membre RTOERO, votre code postal et votre nom complet. Le site LMS de RTOERO est régulièrement mis à jour avec de nouvelles ressources. Visitez-le donc régulièrement à [l'adressertoero.ca/login-to-rtoero-learning](http://l'adressertoero.ca/login-to-rtoero-learning).

Pour toute question ou pour de l'assistance, veuillez envoyer un courriel à [elearning@rtoero.ca](mailto:elearning@rtoero.ca).

## Conduire après l'âge de 80 ans



Il est important d'accepter le fait qu'avec l'âge, notre capacité à conduire un véhicule peut changer. Dans les faits, nous vieillissons tous de façon différente, ce qui ne signifie pas nécessairement la perte partielle ou totale des capacités de conduire un véhicule. Cependant, la détérioration de l'état de santé, la baisse de la vision, les troubles de l'audition et le ralentissement des réflexes moteurs (y compris la perte de résistance et de coordination) peuvent nuire à notre capacité à contrôler un véhicule de façon sécuritaire. Voilà pourquoi chaque province et chaque territoire impose des lignes directrices quant au permis de conduire des Canadiens âgés, ainsi que des programmes de conduite visant à permettre aux aînés de continuer à conduire aussi longtemps qu'ils peuvent le faire en toute sécurité. Ces lignes directrices varient en fonction de votre lieu de résidence.

En **Ontario** par exemple, la procédure de renouvellement du permis de conduire change lorsqu'un conducteur atteint l'âge de 80 ans. **Tous les deux ans, le conducteur :**

- Passer un test de vision
- Se soumettre à un examen du dossier de conduite
- Participer à une séance de formation en groupe de 45 minutes au cours de laquelle deux courts travaux de dépistage en classe (non informatisés) doivent être effectués
- Passer un examen de conduite au besoin

La procédure exige environ 90 minutes, sans frais pour le conducteur. Toutes les conditions ci-dessus doivent être remplies pour que le permis de conduire soit renouvelé. Les signes de conduite dangereuse liés au vieillissement apparaissent généralement de manière progressive. Puisque chacun de nous vieillit de façon différente, il est impossible de fixer un âge unique auquel nous devrions tous cesser de conduire. Si vous avez déjà constaté une diminution de vos capacités, de quelque manière que ce soit, parlez-en à votre médecin et peut-être à votre famille.

[Article gracieuseté de Johnson Inc.](#)

## Profil du personnel de RTOERO



**Nom :** Mike Prentice

**Titre :** Directeur général,  
Fondation RTOERO

**Depuis combien de temps êtes-vous à l'emploi de RTOERO?** 5 ans

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

Je m'assure que le travail de la Fondation RTOERO reflète toujours l'ensemble des objectifs stratégiques de RTOERO.

La Fondation offre aux membres de participer à des programmes philanthropiques uniques qui nous rendent tous fiers de notre effort collectif, afin d'assurer un meilleur avenir aux aînés. Je vise aussi à renforcer la transparence et la responsabilité en partageant l'impact de la Fondation avec nos donateurs et tous les membres.

**Qu'appréciez-vous le plus dans votre emploi pour RTOERO?** RTOERO et la Fondation RTOERO ont créé un environnement professionnel unique en son genre, qui se préoccupe réellement de ses employés et valorise leurs opinions. La direction de RTOERO et de la Fondation RTOERO, y compris les deux conseils d'administration, fait confiance au personnel pour prendre des décisions judicieuses et lui fournit les moyens de faire progresser l'organisation afin de refléter tant sa vision que sa mission.

**voyage merit**  
Prenez le large avec nous !  
Réservez aujourd'hui votre croisière fluviale Avalon de 10 nuits en France !

Ne manquez pas ce départ de groupe exclusif en 2024. Contactez un conseiller en voyages Merit pour plus de détails.

014-6852 | 800-961 | 514-355-1122 | 1240 rue Beaver Creek, #1400, Toronto, Ontario, Canada M8S 5K5 | 120-1261 rue Saguenay, Saguenay, Québec, PQ, Canada G7H 2G6.  
Voyage Merit est une marque déposée de H.L.S. - Circuit Voyage Merit inc. Tous les droits sont réservés. \*Des modalités et conditions s'appliquent. Contactez vos conseillers voyages Merit pour plus de détails.

**AVALON WATERWAYS**

MeritTravel.com/rtoero-fr | 1-877-872-3826

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