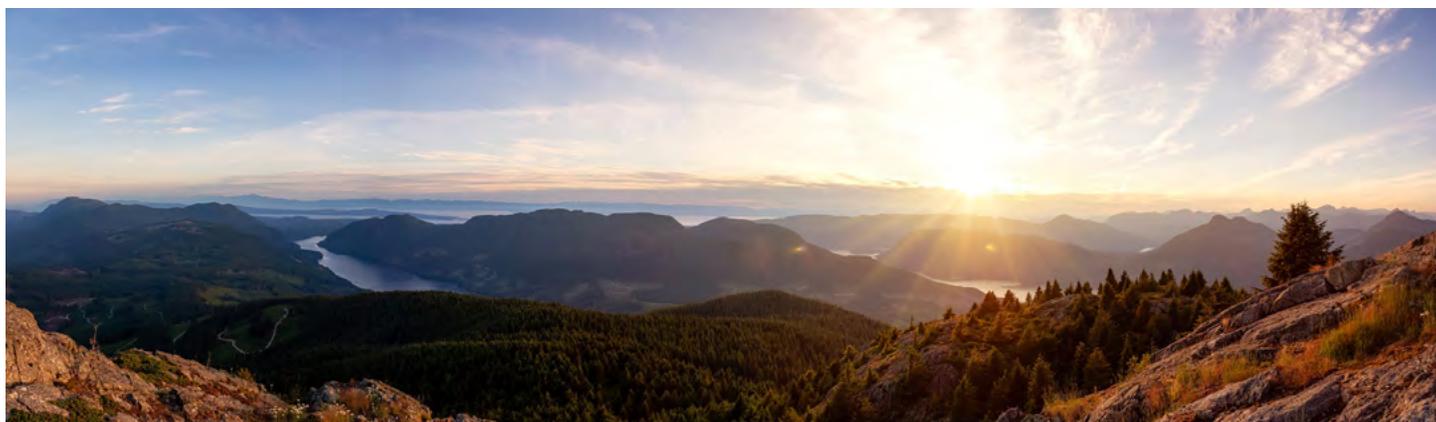


LIAISON

juin 2023

L'importance de la reconnaissance territoriale



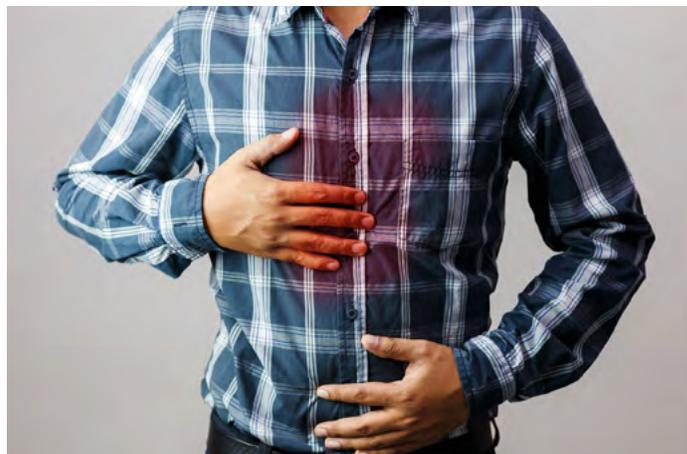
Depuis 2018, RTOERO procède à des reconnaissances territoriales au début de toutes ses assemblées importantes. La reconnaissance des territoires traditionnels et des terres ancestrales sur lesquels se déroulent nos assemblées est une façon de démontrer notre respect et notre soutien aux peuples autochtones.

L'histoire de la reconnaissance des terres au Canada remonte aux traditions autochtones reconnaissant des territoires qu'ils ont habités et visités. La pratique officielle de reconnaissance territoriale a cependant pris de l'ampleur à la suite de son inclusion dans les recommandations de la Commission de vérité et réconciliation du Canada en 2015.

La reconnaissance territoriale peut contribuer à la sensibilisation, à la compréhension et à l'empathie. Elle nous rappelle qu'il faut écouter, apprendre et soutenir les voix et les droits des autochtones. La reconnaissance territoriale fait en sorte que nous sommes des colonisateurs sur des terres ayant jadis appartenu aux peuples autochtones et que nous faisons un pas vers la réconciliation.

Maintenir des niveaux sains d'acide gastrique avec l'âge

Souffrez-vous de brûlements d'estomac? Les aînés ayant des symptômes de reflux acide peuvent croire que c'est en raison d'un niveau élevé d'acide gastrique. C'est probablement le cas pour certaines personnes, mais pas pour toutes, ni même pour la plupart des gens. Dans les faits, la production d'acide gastrique commence à diminuer vers l'âge de 40 ans; la plupart des personnes de 70 ans n'ont plus que 10 % d'acide gastrique.



Lorsque les niveaux d'acide gastrique sont bas, le processus digestif commence à ralentir et à provoquer des indigestions, d'où le symptôme de reflux.

Pour favoriser une bonne production d'acidité gastrique en vieillissant, essayez d'incorporer davantage d'aliments amers dans votre alimentation. Des choix comme le fenouil, la roquette, le cresson et les radis peuvent être incorporés, de même que des épices comme le gingembre, pour favoriser la production naturelle d'acide gastrique par l'organisme. Surveillez également les minéraux. Si une alimentation est pauvre en minéraux, elle ne favorise pas la production d'acide gastrique. Choisissez des légumes à feuilles vert foncé pour maintenir vos réserves à un niveau élevé. Les soupes peuvent s'avérer un excellent choix pour favoriser la densité minérale; elles permettent en effet d'assimiler beaucoup de légumes sans perdre les minéraux lorsque les légumes sont bouillis ou blanchis.

La Fondation annonce le financement de six nouveaux projets

La Fondation RTOERO a le plaisir d'annoncer l'attribution de subventions à six nouveaux projets, pour un montant totalisant 213 000 \$. Ces projets, qui ont été examinés et évalués par un comité de pairs, portent sur plusieurs enjeux prioritaires pour la Fondation, notamment la recherche en gériatrie, l'engagement social ainsi que la santé et le bien-être des aînés.



La générosité des donateurs de la Fondation a rendu possible le financement de ces projets, et la plupart sont des membres de RTOERO. Merci à l'avance de votre collaboration soutenue.

Voici les projets rendus possibles grâce au financement de la Fondation RTOERO en 2023

L'âgisme, l'apprentissage intergénérationnel et le développement d'étudiants conscients de l'âge

- Organisation : Université Trent
- Montant du financement : 50 000 \$

Collaborateurs communautaires : Les aînés aident les aînés

- Organisation : Compassionate Communities Kingston Canada
- Montant du financement : 43 000 \$

Plus forts ensemble : faire du Canada un pays inclusif en matière de démence

- Organisation : La Société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew
- Montant du financement : 50 000 \$

Utiliser les arts visuels pour lutter contre l'isolement social des aînés

- Organisation : Collège Sheridan
- Montant du financement : 50 000 \$

Planter les racines du bien-être

- Organisation : Cultivons Biologique Canada - Producteurs biologiques seniors
- Montant du financement : 15 000 \$

Cercle d'amitié

- Organisation : La Société Alzheimer Society Sudbury-Manitoulin North Bay
- Montant du financement : 5 000 \$

[Cliquer ici pour plus d'informations](#) sur nos subventions financées par la générosité de nos donateurs.

La série de webinaires Focus 2023 débute en juin



À nouveau, RTOERO a le plaisir de proposer quatre webinaires dans le cadre de sa série de webinaires Focus.

Le premier webinaire aura lieu le 28 juin à 13 h 00 (HNE). Le présentateur sera Brian Lambier, coach certifié en transition vers la retraite, qui présentera **Les 7 piliers pour une retraite optimale**.

Ce webinaire est axé sur les domaines essentiels de la retraite : l'identité de vie, la connectivité sociale, la santé et le bien-être, la croissance personnelle, les loisirs, l'objectif et la carrière. La présentation vous aidera à évaluer votre mode de vie à la retraite et proposera des stratégies à envisager pour faire de la retraite une réalité positive et épanouissante. Brian Lambier est le fondateur et le président de Career Vitality Services, une organisation canadienne de développement professionnel basée à Calgary, en Alberta. Il est conseiller en orientation professionnelle et un

coach possédant plus de 30 années d'expérience dans les domaines des ressources humaines, de la carrière et de l'accompagnement à la retraite.

[Cliquer ici pour vous inscrire au webinaire gratuit du 28 juin!](#)

Les trois autres webinaires de la série Focus 2023 auront lieu à l'automne. Plus de détails sont à venir!

Mise à jour sur la boutique en ligne RTOERO



Saviez-vous que RTOERO met à la disposition des districts et des membres une [boutique en ligne](#) afin de leur permettre de commander des articles de marque pour les événements ou les activités de leur choix? Pour commander, les membres peuvent choisir de créer un compte sur le site de la boutique en ligne RTOERO, ou de naviguer et de passer leur commande sans créer de compte.

- Les districts peuvent aussi faire fabriquer n'importe quel article et le personnaliser avec leur logo en contactant ryan@scorepromotions.com.
- À la boutique en ligne RTOERO, vous pouvez :
- Commander une carte-cadeau ou des articles de marque pour vos activités du district, vos cadeaux ou à titre personnel.
- Passer des commandes à livrer à n'importe quelle adresse.
- Consulter la marchandise - y compris les nouveaux articles : ensemble de mugs, lot de stylos, cartes de notes (notelets) gratuites.

[Visitez rtostore.ca](http://rtostore.ca) pour consulter les articles ou passer une commande.

Mobilisation de RTOERO à Ottawa



Les 24 et 25 avril, le conseil d'administration de RTOERO et les membres du comité de mobilisation politique ont rencontré pour la deuxième fois des députés fédéraux et des représentants du gouvernement à Ottawa. Lors de cette Journée de mobilisation sur la colline, RTOERO a organisé une réception et 20 réunions, rencontrant au total 47 députés, sénateurs et représentants du gouvernement.

Chaque équipe a parlé de la nécessité d'une [stratégie pour les aînés](#), d'une attention accrue à [la formation sur les soins de santé](#) et les services destinés aux aînés, ainsi que des mesures concrètes requises pour améliorer [la gérance de l'environnement](#).

Les décideurs politiques sont bien conscients que la population des aînés augmente et que l'on doit tenir compte de leurs besoins. Ils ont démontré beaucoup d'intérêt et demandé plus d'informations, notamment sur la [Convention des Nations Unies sur les droits des personnes âgées](#), le travail de la [Fondation RTOERO avec la Dre Paula Rochon](#)- titulaire de la chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto, le vieillissement chez soi, la sécurité financière et la couverture des médicaments sur ordonnance.

RTOERO a laissé une impression positive, tout en représentant nos plus de 83 000 membres à travers le Canada. Nous continuons progressivement à sensibiliser et à créer des liens, en partageant nos préoccupations et en offrant notre expertise, afin d'améliorer le bien-être des aînés canadiens.

5 façons de créer des liens dans vos districts et communautés



Avec l'arrivée de la saison estivale, de plus en plus de districts organisent des activités locales. Voici 5 suggestions pour lancer la saison :

1. Joignez (ou lancez!) une sortie mensuelle autour d'un café. Certains membres des districts aiment se retrouver dans des cafés locaux pour être en contact avec d'autres et s'informer. Voilà une excellente façon non seulement de socialiser, mais aussi d'encourager l'économie locale!
2. Assistez à une activité communautaire ou caritative locale, ou à la présentation d'un conférencier. Pour compléter les webinaires organisés par RTOERO, certains districts organisent des activités en invitant des conférenciers. N'oublions pas non plus les nombreux événements organisés sur la scène locale pendant l'été.
3. Joignez un club de lecture. Certains districts ont mis sur pied des groupes qui partagent cette excellente activité. Choisir un livre à lire et en discuter ensemble s'avère une façon agréable de poursuivre la conversation.
4. Organisez ou participez à une excursion en groupe. Planifier une sortie vers un endroit où une attraction locale est l'occasion de partager des souvenirs amusants et d'explorer davantage votre région.
5. Envisagez de proposer des articles ou des témoignages pour les infolettres de votre district. Les districts peuvent toujours compter sur la participation de leurs membres. Voilà une façon d'aider le vôtre et de créer des liens avec les bénévoles du district.

Profil du personnel de RTOERO



Nom : Victor Yu

Titre : Comptable général

Depuis combien de temps êtes-vous à l'emploi de RTOERO : Six mois

Comment aidez-vous les membres de RTOERO :

Je travaille en étroite collaboration avec les trésoriers des districts pour m'assurer que leurs finances sont exactes et à jour. Je les aide aussi à tenir leur comptabilité et réponds à toutes leurs questions concernant les finances.

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

RTOERO est un excellent milieu de travail pour moi, et j'apprécie beaucoup les gens avec qui je travaille. Je suis très chanceux d'avoir une équipe aussi agréable, aimable et solidaire. Chaque journée est intéressante et stimulante.

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