

# LIAISON

février 2024

## Des façons simples de désencombrer vos appareils



Mettre un peu d'ordre dans vos appareils numériques peut procurer un sentiment d'organisation et d'efficacité. Pour simplifier au départ, ne placez que les applications essentielles sur votre écran d'accueil. Vous pourrez y accéder rapidement et organiser les autres applications dans des dossiers catégorisés. N'oubliez pas non plus de supprimer les applications inutilisées afin de libérer de l'espace de stockage précieux. Pour libérer encore plus d'espace, organisez vos photos numériques des petits-enfants, du chiot adoré ou des magnifiques couchers de soleil en sauvegardant vos photos et vos vidéos sur un ordinateur, un disque dur externe ou un service en nuage comme iCloud ou Google Photos.

Voici d'autres mesures à prendre pour désencombrer votre espace numérique :

- Passez en revue vos listes de contacts, supprimez les doubles et les contacts qui ne sont plus pertinents.
- Désabonnez-vous des abonnements à des courriels non désirés.
- Renforcez votre sécurité en ligne en mettant à jour vos mots de passe. Vous pouvez aussi envisager de recourir à un gestionnaire de mots de passe.
- Pensez à vous inscrire à la [Liste nationale de numéros de télécommunication exclus du Canada](#). Ce service gratuit filtre les appels aux consommateurs qui ne veulent pas recevoir d'appels non sollicités de télémarketeurs.
- Faites le ménage dans votre boîte à courriels. Déplacez les anciens messages dans des dossiers spécifiques et supprimez ceux dont vous n'avez plus besoin.

# Nouveaux téléphones et forfaits à prix réduit pour les membres de RTOERO

Lors de récents sondages, les membres de RTOERO ont indiqué qu'un nouveau programme de rabais sur les services de téléphonie mobile et d'Internet était l'initiative qui les intéressait le plus.

RTOERO a donc conclu un partenariat avec Telus pour offrir aux membres des économies exclusives sur les téléphones cellulaires, les forfaits, l'Internet haute vitesse, la sécurité à domicile, les solutions de santé, et plus encore.

Visitez le site [rtoero.ca/telus](http://rtoero.ca/telus) et remplissez le formulaire rapide pour accéder aux offres exclusives réservées aux membres. À noter que vous devez indiquer votre nom et prénom enregistrés ainsi que votre numéro de membre RTOERO. Cette procédure, effectuée seulement une fois, permet de valider votre statut de membre de RTOERO.

Vous avez oublié votre numéro de membre RTOERO? Vous pouvez le trouver directement sur le formulaire du site Web - ou contacter notre bureau à [membership@rtoero.ca](mailto:membership@rtoero.ca) ou au 1-800-361-9888.

Une fois inscrit sur le site, vous recevrez un courriel de Telus vous permettant de faire des achats et de consulter les rabais en ligne.

Vous pouvez aussi profiter des offres RTOERO en visitant le magasin Telus de votre région. Avant de vous rendre au magasin, veuillez [vérifier votre adhésion sur la page du site Web](#).

Vous pouvez obtenir des réponses à vos questions et passer une commande directement par téléphone. Vous pouvez aussi demander qu'on vous rappelle en contactant [amber.evans@telus.com](mailto:amber.evans@telus.com).



# La Fondation RTOERO annonce le financement de quatre nouveaux projets

La Fondation RTOERO a le plaisir d'annoncer l'attribution de subventions à quatre nouveaux projets, pour un montant totalisant 127 100 \$.

Ces projets, qui ont été examinés et évalués par un comité de pairs, portent sur plusieurs enjeux prioritaires, 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 tous sont des membres de RTOERO. Merci de votre générosité soutenue!

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

## ***Co-conception de matériel éducatif des patients pour les adultes âgés atteints du VIH***

- Organisation : Sinai Health et University Health Network (UHN)
- Montant du financement : 49 900 \$

## ***Activités intergénérationnelles du Défi nature***

- Organisation : Heartland Forest Nature Experience
- Montant du financement : 17 500 \$

## ***MixAbilities : Module destiné aux aînés***

- Organisation : Centre H'art
- Montant du financement : 25 160 \$

## ***Mobiliser les jeunes contre la démence : une trousse pour l'implication des jeunes***

- Organisation : La Société Alzheimer de l'Ontario
- Montant du financement : 34 540 \$

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



# Comment être un champion de la #Diversité ÉquitéInclusion sur les médias sociaux?



Sur les médias sociaux, activité = visibilité.

Chaque interaction avec les médias sociaux aide les autres à mieux comprendre qui vous êtes et de ce qui importe pour vous. Voici comment vous pouvez démontrer votre soutien et votre mobilisation en faveur de #DEI sur vos plateformes de médias sociaux.

- Revoyez votre profil sur les médias sociaux. Démontrez votre soutien en ajoutant #DEI à votre profil, à votre photo de profil ou à votre description. Épinglez une publication #DEI en haut de votre journal.
- « Aimez » et partagez les publications de RTOERO sur les médias sociaux concernant les thèmes de DEI.
- Commencez à suivre les experts en #DEI et les leaders d'opinion.
- Cliquez sur la mention « J'aime » pour les publications axées sur des sujets liés à l'équité, ou cliquez sur d'autres icônes de sentiment afin de démontrer un engagement plus spécifique (par exemple, le bouton « instructif » - ampoule électrique - dans LinkedIn).
- Répondez ou commentez pour exprimer votre appui aux messages concernant la DEI.
- Partagez le contenu de la DEI avec les personnes qui vous suivent et marquez les autres personnes susceptibles d'être intéressées par la publication.
- Personnalisez votre contenu en partageant votre expérience vécue. Amplifiez la publication originale sur les médias sociaux avec votre message. Ou encore, publiez directement sur un sujet de DEI qui vous tient à cœur.
- Joignez-vous et participez activement à des groupes de médias sociaux qui soutiennent et se mobilisent en faveur de la DEI.
- Assurez-vous que vos messages sur les médias sociaux soient accessibles à tous.

[Voici quelques conseils.](#)

---

## Activités de mobilisation Voix vibrantes 2024 - Retenez les dates!

RTOERO reste engagée envers ses objectifs d'améliorer la vie des membres et des aînés et d'être l'organisation reconnue dans l'ensemble du secteur de l'éducation. En 2024, RTOERO va continuer de fournir des ressources, des événements et des outils d'apprentissage informatifs pour les membres et la communauté. La série de webinaires Voix vibrantes est accessible au public.

Les membres de RTOERO recevront des invitations par courriel afin de s'inscrire aux webinaires gratuits. Veuillez noter les dates ci-dessous à votre agenda!

### Prochains webinaires

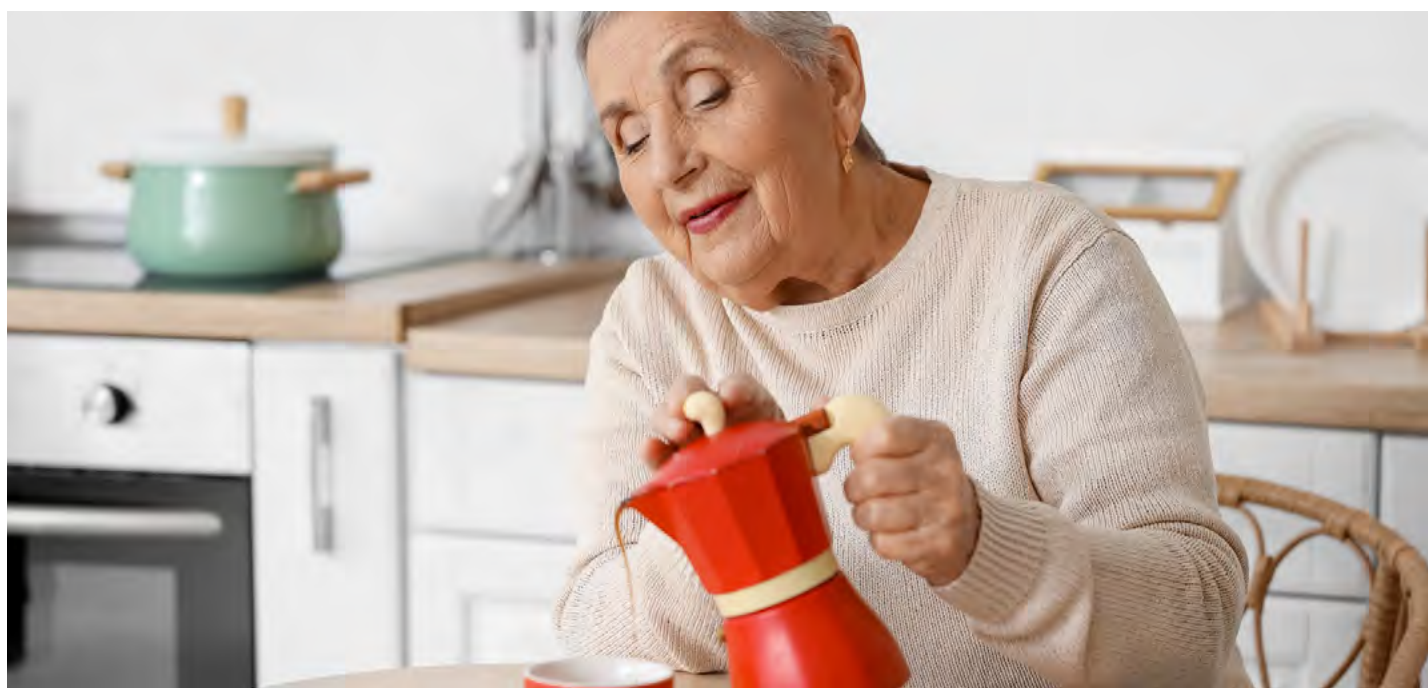
- 26 mars - Solutions climatiques au quotidien, avec Nikki Sanchez
- 12 juin - Plaidoyer contre l'âgisme, avec la professeure Karen Lincoln
- 30 octobre - Table ronde - mobilisation et soins de santé gériatriques (présentateurs à confirmer)

### Sommet sur l'avenir du vieillissement

RTOERO tiendra son premier [Sommet sur l'avenir du vieillissement](#) du 15 au 17 mai 2024 à Toronto. Ce sommet s'inscrit dans le cadre du programme de mobilisation Voix vibrantes de RTOERO. Cette conférence réunira des experts et des penseurs de différents secteurs, tous animés par un objectif commun : améliorer les années liées au vieillissement. Cet événement organisé sur trois jours présentera [une série de conférenciers de renommée internationale](#), incluant la projection du documentaire *Your 100-year life* et une période de questions avec le réalisateur Theo Kocken.

- À qui s'adresse ce sommet?
- Le sommet s'adresse aux élus, aux décideurs politiques, aux défenseurs et partisans de diverses causes, ainsi qu'à toute personne soucieuse de favoriser le vieillissement en bonne santé, de mettre fin à l'âgisme et de développer des sociétés-amies des aînés.
- Les membres de RTOERO peuvent-ils participer au sommet en personne ou virtuellement?
- Tous les membres recevront un code pour accéder gratuitement aux principales présentations.
- Les membres désireux d'assister au sommet en personne sont invités à s'inscrire à l'événement, au tarif réservé aux organismes à but non lucratif.
- Pour plus d'informations, contactez Danielle Norris à [dnorris@rtoero.ca](mailto:dnorris@rtoero.ca).

## Commencez la journée avec de la gratitude et des objectifs



Prendre des résolutions du Nouvel An est une belle initiative, mais il peut s'avérer difficile de maintenir l'engagement tout au long de l'année pour atteindre ses objectifs, et ce n'est pas grave. Voici quelques conseils de routine matinale qui pourraient vous aider à maintenir le cap.

Commencez la journée en pensant à trois choses qui méritent de la reconnaissance dans votre vie. Si vous n'en trouvez pas trois, concentrez-vous sur une seule. Cette activité nous rappelle que nous devons être attentifs à la joie et aux aspects positifs que nous ressentons dans notre vie quotidienne.

Le deuxième exercice matinal qui procure un sentiment très semblable, c'est l'atteinte de nos objectifs. Comme pour la première routine, vous pouvez vous fixer un à trois objectifs à atteindre à court terme. Cela peut être aussi minime que d'accomplir des tâches quotidiennes, ou faire partie d'un projet plus ambitieux comme avoir l'objectif personnel de se remettre en forme.

En maintenant cette routine matinale de gratitude et d'objectifs, vous pourrez constater chaque matin vos progrès et vos réussites, ce qui contribuera aussi à une année bien remplie!



## Possibilités d'apprentissage offertes aux membres de RTOERO

RTOERO offre à ses membres des possibilités de formation continue. En 2023, les conférenciers des webinaires ont abordé différents sujets comme la démence, l'assurance voyage et la mobilisation communautaire. Si vous avez raté nos webinaires ou désirez revoir certains d'entre eux, vous pouvez accéder aux séances enregistrées sur [RTOERO Apprentissage](#). Pour raviver votre mémoire et vous donner envie de réécouter les séances (ou de les regarder pour la première fois), voici quelques points forts des séances passées :

Il est plus facile d'apporter des changements au niveau municipal parce qu'il n'existe généralement pas de système de partis au sein des administrations municipales dans la plupart des régions canadiennes. - [Comment être un agent de changement](#)

Cultivez la gratitude dans votre vie vous aidera à assurer une retraite heureuse et en santé : [Les 7 piliers pour une retraite optimale](#)

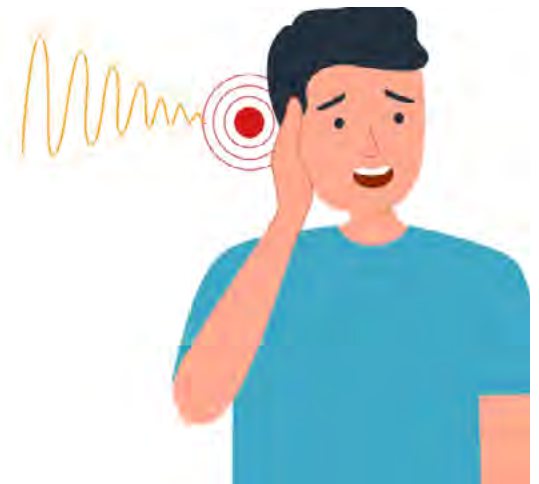
Les aidants responsables d'une personne atteinte de démence doivent s'efforcer de comprendre ses besoins plutôt que d'essayer de contrôler ses comportements.

- [Soins en collaboration : Une nouvelle façon de prendre soin des personnes atteintes de démence](#)

On comprend de mieux en mieux qu'un certain nombre de facteurs individuels et de forces sociales s'entrecroisent pour influencer notre expérience de vie. L'équité en matière de santé est essentielle. - [Pauvreté, logement et justice sociale : le besoin urgent de corriger les inégalités en matière de santé](#)

Les conditions médicales générales doivent être stables pendant une certaine période avant la réservation d'un voyage. - [Conseils sur l'assurance voyage](#)

## Sonneries, bourdonnements et sifflements dans la tête?



Si vous faites partie des 15 à 20 % de personnes qui souffrent d'acouphènes, alors malheureusement oui, ces bruits irritants proviennent bel et bien de l'intérieur de votre tête.

### Qu'est-ce qu'un acouphène?

La plupart des gens qui souffrent d'acouphènes les décrivent comme étant des bourdonnements aigus dans une ou deux oreilles, qui ne sont pas causés par un son extérieur que tout le monde pourrait aussi entendre. Cet acouphène peut aussi se présenter sous forme de bourdonnement, grondement, sifflement ou ronronnement. Dans certains cas plus rares, il peut s'agir d'un bruit rythmique de pulsation ou de souffle, coïncidant souvent avec les battements du cœur.

### Qu'est-ce qui cause les acouphènes?

Les acouphènes sont associés à une perte auditive, mais plusieurs raisons existent pour expliquer ces bourdonnements d'oreilles gênants :

- Exposition à des bruits élevés
- Âge
- Infections de l'oreille moyenne
- Anxiété et stress
- Réactions aux médicaments
- Blessures au cou ou à la tête
- Accumulation de cérumen
- Inflammation des vaisseaux sanguins autour de l'oreille
- Autres conditions médicales non traitées

Pour minimiser l'impact des acouphènes, on peut notamment faire appel à des pratiques de relaxation, une thérapie sonore et des appareils auditifs. Puisque chaque personne est différente, le meilleur moyen de comprendre pourquoi vous souffrez d'acouphènes est d'en parler à votre médecin et de consulter un audioprothésiste pour un examen approfondi.

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

# Résultats du sondage 2023 sur le lectorat de *Renaissance* : appui aux objectifs stratégiques de RTOERO et satisfaction accrue



Tous les trois ans, RTOERO procède à un sondage auprès des lecteurs de *Renaissance* afin d'être au fait des préférences, des intérêts et des habitudes de lecture de ses membres. Le sondage 2023 a été envoyé aux membres en septembre. En novembre, la firme mandatée par RTOERO a fait parvenir un rapport détaillé des résultats. En comparaison aux résultats du sondage 2020, nous avons constaté que le temps de lecture du numéro imprimé a augmenté de sept minutes (pour un total de 80 minutes de lecture par numéro), tandis que la lecture de la version en ligne a augmenté de deux minutes (pour un total de 22 minutes par numéro).

Un nombre croissant de membres conservent les numéros imprimés indéfiniment et la satisfaction envers le magazine s'accroît dans tous les domaines :

- Qualité globale 84 % (augmentation de 5 %)
- Aspect ou apparence visuelle 86 % (augmentation de 3 %)
- Qualité de l'écriture 84 % (augmentation de 6 %)
- Variété des textes et des sujets 81 % (augmentation de 9 %)

*Renaissance* appuie l'objectif de RTOERO d'améliorer la vie des membres et des aînés, comme l'indiquent les résultats du sondage :

- 85 % estiment que *Renaissance* favorise le bien-être des membres et des Canadiens plus âgés envers une retraite active et en santé (augmentation de 2 %)
- 85 % estiment que *Renaissance* favorise une vie saine, active et heureuse à la retraite (augmentation de 2 %)
- 74 % des lecteurs ont déjà pris des mesures en faveur d'un mode de vie sain et actif à la suite de la lecture du magazine ou d'articles spécifiques dans *Renaissance* (augmentation de 10 %)

*Renaissance* reflète l'objectif de RTOERO d'être une organisation reconnue. Les résultats du sondage ont démontré que 79 % des personnes interrogées estiment que *Renaissance* est une source fiable d'informations pour une vie saine et active, ainsi qu'une retraite heureuse (augmentation de 4 %).

*Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont répondu au sondage; votre apport contribue au succès de Renaissance !*



---

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