



# INFO-FLASH

## Nouvelles

Suivez-nous sur



Téléchargez la version imprimable



### Mai 2023

Tous les mois, nous vous faisons part de renseignements, d'activités et de ressources pour vous tenir informés et au courant de ce qui se passe au CSV, ainsi que des actualités dans la communauté touchant les aînés.

En tant qu'organisme de bienfaisance enregistré, le CSV compte sur ses membres et sur des donateurs comme vous pour réussir son oeuvre. Vous pouvez appuyer notre [mission](#) en devenant membre ou en faisant un don. Merci!

[Adhérez maintenant](#)

[Donnez maintenant](#)

### CSV Nouvelles



**Juin est le Mois des aînés**

Au service des aînés      [ontario.ca/MoisDesPersonnesAgees](http://ontario.ca/MoisDesPersonnesAgees)

## Juin est le Mois des aînés en Ontario

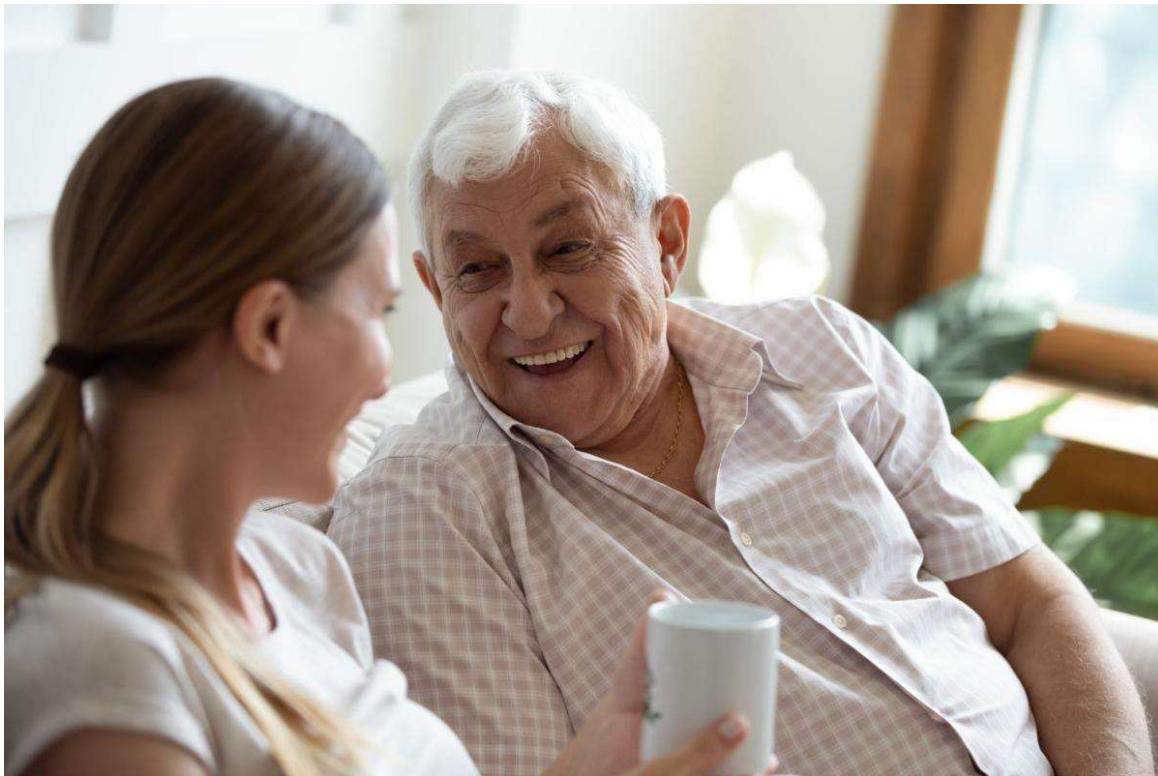
Le Mois des aînés est une occasion de souligner et de reconnaître les merveilleuses personnes âgées de notre province et l'influence positive qu'elles ont eue sur nos vies.

Cette année, le thème du Mois des aînés est Au service des aînés, qui reconnaît l'importance pour les personnes âgées de rester actives, bien dans leur peau et en sécurité dans leur collectivité.

Nous avons toutes et tous des aînés dans notre entourage, que ce soit des amis, des membres de la famille ou collègues de travail.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les soutiens offerts aux personnes âgées, veuillez consulter la page Web du [Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité](#).

Vous trouverez également des renseignements sur une foule de sujets touchant les aînés et leurs proches aidants dans le [Guide des programmes et services pour les aînés en Ontario](#) récemment mis à jour. Il fournit de l'information entre autres sur la santé, les finances, le logement et la sécurité.



## Nouveau projet - Le CSV s'associe à Familles Canada



Familles Canada est ravi d'annoncer un nouveau projet, *Sensibilisation à la démence dans les programmes intergénérationnels au Canada*, financé par l'Agence de la santé publique du Canada.

Dans le cadre de ce projet, Familles Canada travaillera à ses estimés partenaires, le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, les Services à l'enfance Andrew Fleck et l'Unité de santé de l'est de l'Ontario, en vue de combattre la stigmatisation de la démence et d'accroître la capacité du secteur du soutien aux familles d'intégrer l'inclusivité de la démence dans les programmes intergénérationnels. Le but à long terme de ce projet est d'intégrer la sensibilisation à la démence dans les programmes intergénérationnels à l'échelle du Canada par la création de ressources multimédias, des activités de renforcement de la capacité et des campagnes de sensibilisation.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Molly Jones à [m.jones@coaottawa.ca](mailto:m.jones@coaottawa.ca).



## Renseignements sur la sécurité des conducteurs âgés

Préparé par  
le sous-comité des conducteurs âgés



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

Fièrement présenté à vous par  
le comité des conducteurs aînés du  
Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Lorsque vous conduisez la nuit, essayez de prendre des rues bien éclairées.

Si vous pensez être suivi, garez-vous à la station-service la plus proche ou dans un autre lieu public. Ne rentrez pas chez vous.



## Calendrier 2023 du CSV - juin

Finis les calendriers 2023 ! Restez connectés pour l'édition 2024. Envoyez un courriel à [Roch Pilon](#) pour connaître les opportunités de commandites mensuelles disponibles dans les mois à venir.

## Le transport

Il existe une grande variété d'options pour vous rendre là où vous devez aller. Pensez à essayer quelque chose de nouveau !

**Transport actif**

La marche est un excellent moyen de se déplacer ! La marche peut améliorer la santé et le bien-être ; elle offre un moyen d'exercice, des liens sociaux, ainsi que la mobilité et les compétences nécessaires pour se rendre là où vous devez aller !

Le vélo est une autre excellente option pour les personnes cyclistes et les routiers. Les personnes d'âge moyen et plus peuvent encourager le cyclisme en toute sécurité.

Les vélos et scooters électriques sont également de plus en plus populaires, même auprès des personnes âgées.

**Transport en commun**

Les autobus d'OC Transpo et l'O-Train sont accessibles. Les rampes peuvent être abaissées pour être plus élevées ou trop courtes.

- les rampes d'autobus peuvent être prolongées pour permettre un accès facile aux personnes en fauteuil roulant et aux personnes avec des besoins physiques
- tous les arrêts sont annoncés automatiquement
- des sièges partagés sont disponibles à l'avant de l'autobus et près des portes de l'O-Train

Les mercredis et dimanches, les aînés de 65 ans et plus voyagent sans frais !

Des itinéraires pour les achats hebdomadaires sont disponibles et offrent aux résidents des zones rurales un moyen gratuit et pratique de se rendre en ville une fois par semaine vers les destinations pour les achats en zones urbaines.

**Parc Transpo**

- disponible pour la clientèle admissible
- permet de prendre les autobus réguliers ou l'O-Train
- le programme de coursiers de taxi de l'agence de transport de l'Ontario offre des taxis à 55 % du tarif. Composer le 613-560-5000 pour plus d'informations.
- le nouveau système libre-service qui permet aux clients de Parc Transpo de trouver les bus et de suivre rapidement leurs voyages à l'aide de n'importe quel appareil branché à l'internet. Visitez : [octranspo.com/mobileparctranspo](http://octranspo.com/mobileparctranspo) pour en savoir plus.

## juin 2023

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
				1 <i>Journée internationale des aînés</i>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 <i>Journée mondiale de la mobilisation à la sécurité des personnes âgées</i>	16	17
18	19	20	21 <i>Fête des pères</i>	22	23	24 <i>Fête de la Saint-Jean-Baptiste</i>
25	26	27	28	29	30	

**Les aînés de 65 ans et plus voyagent moins cher avec OC Transpo.**

Déplacements sans frais le mercredi et le dimanche. Tarifs réduits.

[octranspo.com](http://octranspo.com) | 613-560-5000

Il existe une grande variété d'options pour vous rendre là où vous devez aller. Pensez à essayer quelque chose de nouveau ce mois-ci !

Les autobus d'OC Transpo et l'O-Train sont accessibles. Les mercredis et dimanches, les aînés de 65 et plus voyagent sans frais ! Une journée libre est un excellent moyen d'essayer quelque chose de nouveau !

La marche est un excellent moyen de se déplacer ! La marche peut améliorer la santé et le bien-être ; elle offre un loisir, de l'exercice, des liens sociaux, ainsi que la capacité et l'indépendance nécessaires pour se rendre là où vous devez aller !

Le vélo est une autre excellente option sur les pistes cyclables et les routes bien entretenues d'Ottawa, conçues pour encourager le cyclisme en toute sécurité.

Prenez le temps de reconnaître les formidables personnes aînées d'Ottawa et les contributions qu'elles ont apportées à leurs communautés.

Le 1er juin est la journée intergénérationnelle

Le 15 juin est la Journée de sensibilisation à la maltraitance des personnes aînées

Le 21 juin - L'été sera enfin là ! - Assurez-vous de rester au frais ! Consultez plus de ressources sur le site Web de SPO sur le temps chaud et la sécurité au soleil.

Le 24 juin, c'est la Fête de la Saint-Jean-Baptiste

Le 28 juin est l'Aïd al-Adha pour les personnes de confession islamique.



## Les aînés de 65 ans et plus voyagent moins cher avec OC Transpo.

Déplacements sans frais le mercredi et le dimanche. Tarifs réduits.

[octranspo.com](http://octranspo.com) | 613-560-5000



The Council  
on Aging  
of Ottawa

Le Conseil sur  
le Vieillissement  
d'Ottawa

**Assemblée générale  
annuelle**  
Mardi 13 juin 2023 à 13 h

Une annonce complète et une trousse de réunion seront envoyées à tous les membres avant l'AGA. L'AGA aura lieu en personne au 815, boul. St-Laurent.

Plus d'information

Inscrivez-vous maintenant

## Nous avons besoin de logements accessibles et des communautés inclusives

par Peggy Edwards



# FIFTY-FIVE PLUS

Lifestyle Magazine

Le numéro de mai de Fifty-Five Plus présente un article sur « Nous avons besoin de logements accessibles et des communautés inclusives » fourni par le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa.

[Lire l'article](#)

## Recherche de membres du conseil d'administration

Si vous voulez influencer le cours des choses au niveau d'un conseil d'administration, le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa est à la recherche de nouveaux membres du conseil. La défense des intérêts des personnes aînées à Ottawa vous intéresse? Ou encore l'information et l'éducation des personnes aînées au sujet des transitions de vie? Ou peut-être aimeriez-vous appuyer le développement communautaire Nos administrateurs et administratrices assurent un leadership et un soutien aux membres du personnel et à nos nombreux bénévoles qui travaillent ensemble pour faire en sorte qu'Ottawa soit de plus en plus une ville-amie des aînés. Voir nos occasions pour 2023 ci-dessous.

### Président.e, Communications

En tant que membre du conseil d'administration, la présidente, le président, des communications et du marketing assure le leadership et le soutien au personnel et aux bénévoles en ce qui a trait aux divers besoins en communications et en marketing du CSV.

[En savoir plus](#)

### Président.e, Éducation

En tant que membre du conseil d'administration, la présidente, le président de l'éducation offre un leadership et un soutien au personnel et aux bénévoles liés à la programmation éducative du CSV.

[En savoir plus](#)

### Président.e, Engagement communautaire

En tant que membre du conseil d'administration, la présidente, le président de l'engagement communautaire assure le leadership et le soutien au

personnel et aux bénévoles liés à l'avancement des principaux partenariats communautaires et des priorités de l'CSV.

[En savoir plus](#)

## Occasions de bénévolat

### Co-Président(e), Santé

**Le Comité de la santé** travaille en collaboration avec les aînés et en leur nom pour améliorer leur qualité de vie en exerçant une influence sur la politique publique et les pratiques ayant trait à la santé et aux soins de santé. Vos compétences en organisation et en facilitation aideront le Comité de la santé du CSV à atteindre ses objectifs.

[En savoir plus](#)

### Co-Président(e)s, Comité du transport

Comptant trois sous-comités actifs, **le Comité du transport** travaille avec et pour les personnes aînées en appuyant des initiatives et des interventions ciblant la sécurité des déplacements et le potentiel piétonnier, le transport rural, les conducteurs aînés et le transport en commun et accessible.

[En savoir plus](#)

## CSV dans la communauté



### Le CSV participe à l'activité de sensibilisation à l'organisation municipale organisée par Synapcity

Le dimanche 30 avril, Yves Leduc, membre du conseil du CSV et président du Comité sur l'engagement, a assisté, en compagnie d'autres bénévoles du CSV, à l'activité gratuite d'éducation civique organisée par **Synapcity** et destinée à aider les citoyens à comprendre l'infrastructure municipale et les organismes qui travaillent avec la Ville pour en définitive susciter des changements positifs dans leurs communautés.

Durant la journée, les participants ont été invités à participer à des ateliers explorant les enjeux comme la défense des intérêts, le dialogue et la création d'espaces. Un panel composé de cinq nouveaux conseillers municipaux a en définitive suscité une discussion animée sur l'aménagement d'Ottawa.

## Nouvelles communautaires



## Les aînés peuvent obtenir des billets pour le petit-déjeuner du maire organisé à l'occasion de la fête du Canada

Les billets pour la **Célébration annuelle de la fête du Canada du maire** pour les aînés sera disponibles le lundi 5 juin. Cette célébration aura lieu le samedi 1 juillet, de 8 h à 10 h 30, au pavillon Aberdeen du parc Lansdowne.

Cet événement parrainé, qui se déroule en compagnie du maire Mark Sutcliffe, inclut un petit-déjeuner qui sera servi jusqu'à 9 h 30. Des prix de présence et de l'animation sont également au programme. Veuillez noter qu'aucune place ne peut être réservée et qu'il faut avoir un billet pour pouvoir entrer et gagner un prix.

On peut obtenir des billets gratuitement en appelant la Ville d'Ottawa au **613-580-2424, poste 21245**, ou en envoyant un courriel à l'adresse [protocolersvp@ottawa.ca](mailto:protocolersvp@ottawa.ca). Les billets, limités à deux par personne, sont distribués selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Quelques **billets VIP** sont également mis à la disposition des couples célébrant en 2023 leur 50e anniversaire de mariage. Les personnes intéressées peuvent se procurer ces billets en appelant la Ville d'Ottawa au 613-580-2424, poste 21245.



## Transfert de patients : aucun patient n'a payé jusqu'à...

Des familles et des organismes affirment toutefois que la menace de la mise en application de loi 7 pousserait des aînés vers des centres de soins de longue durée qui ne sont pas forcément leur premier choix.

[Read more](#)  
[ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca)

## L'AFO interpelle l'Ontario pour améliorer l'accès aux...

Dans un communiqué publié lundi, l'AFO rappelle que la santé et les soins de longue durée figurent parmi les plus importantes préoccupations de la communauté franco-ontarienne. Elle ajoute que lors de sa dernière assemblée générale, ses membres ...

[Read more](#)  
[ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca)

## uOttawa lance un laboratoire l'équité en santé des aîné.e.s

En mettant les personnes âgées issues de communautés minoritaires au cœur de sa mission, le Laboratoire contribuera à promouvoir l'équité, la diversité et l'inclusion dans l'accès aux soins de longue durée (SLD), mais aussi le droit de vivre...

[Read more](#)  
[www.uottawa.ca](http://www.uottawa.ca)

## Recherche

L'équipe des [Solutions de transport rural](#) (STR) mène un sondage pour donner aux résidents des régions rurales d'Ottawa l'occasion de donner leur avis sur leurs besoins en matière de transport.

Vos réponses à ce sondage aideront STR à s'appuyer sur les résultats des sondages précédents pour élaborer des solutions de transport en commun pratiques et financièrement responsables pour les résidents des milieux ruraux.



Les résultats de ce sondage leur permettront de mieux comprendre l'origine et la destination des déplacements, ainsi que leurs horaires. Le sondage permettra également d'obtenir plus d'informations sur ce que les résidents considèrent comme des tarifs raisonnables.

La version anglaise du sondage est disponible à l'adresse suivante:

<https://tinyurl.com/RTSurveyEN>. Pour la version française, voir: <https://tinyurl.com/RTSurveyFR>.



**Contribuez à la sensibilisation sur l'isolement social et sur la solitude chez les personnes âgées**

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées élabore des lignes directrices pour aider les prestataires de services sociaux et de santé à reconnaître, évaluer et traiter l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées au Canada.

Nous avons lancé un sondage national invitant les adultes de 65 ans et plus à partager leurs connaissances et leurs observations sur l'isolement social et la solitude. Nous souhaitons en particulier :

- Savoir si les personnes âgées considèrent l'isolement social et la solitude comme des problèmes de santé
- Évaluer le degré de sensibilisation des personnes âgées à l'égard de l'isolement social et de la solitude

Nous vous remercions de bien vouloir répondre au sondage (si vous êtes éligible) et de le diffuser au sein de vos organisations et de vos réseaux. Le sondage devrait prendre de 5 à 7 minutes et a reçu l'approbation du Queen's University Health Sciences and Affiliated Teaching Hospitals (HSREB) (comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé et des hôpitaux d'enseignement affiliés de la Queen's University). Veuillez également partager ce message avec vos amis et collègues. Les données du sondage contribueront à l'élaboration des lignes directrices, ainsi qu'à leur diffusion. Merci de votre collaboration.

### **Sondage en français**

## **Service de soutien aux aînés**

### **Cinq façons de combattre la chaleur à Ottawa 2023**

Lorsque la température et l'humidité sont élevées, notre corps peut se surchauffer, surtout dans les premiers jours de chaleur, le temps de s'adapter. Voici quelques méthodes pour rester au frais même si vous

n'avez pas la climatisation. Avant de partir, consultez les sites Web liés pour connaître les dates d'ouverture, les lieux, les frais, et les heures de service!

Lorsque la température et l'humidité sont élevées, notre corps peut se surchauffer, surtout dans les premiers jours de chaleur, le temps de s'adapter. Voici quelques méthodes pour rester au frais même si vous n'avez pas la climatisation. Avant de partir, consultez les sites Web liés pour connaître les dates d'ouverture, les lieux, les frais, et les heures de service!

### **1. Se rafraîchir avec de l'eau**

Prenez des douches et des bains frais aussi souvent que nécessaire ou trempez vos mains ou vos pieds dans de l'eau fraîche pour faire baisser la température de votre corps. Si vous ne pouvez pas prendre de douche ou de bain facilement, épongez-vous souvent avec des serviettes humides et fraîches. Concentrez-vous sur le refroidissement de la nuque, des bras et de l'aine. Buvez beaucoup d'eau et évitez l'alcool et la caféine.

### **2. Se rafraîchir à l'ombre**

L'ombre d'un arbre est plus fraîche que celle d'un bâtiment qui retient la chaleur. Apportez un parasol ou un parapluie, de la crème solaire et de l'eau au cas où vous devriez attendre dehors sous la chaleur, par exemple dans une file d'attente.

### **3. Se rafraîchir dans un espace climatisé**

Si vous avez l'air climatisé, utilisez-le pendant une vague de chaleur pour garder votre maison fraîche. La chaleur qui s'accumule dans les bâtiments reste pendant des jours, même lorsque des températures extérieures plus fraîches arrivent.

### **4. Se rafraîchir avec un ventilateur**

Les ventilateurs vous gardent au frais en accélérant l'évaporation de votre sueur. Les ventilateurs ne refroidissent pas l'air, ils ne font que le déplacer. Pour cette raison, utilisez un ventilateur en conjonction avec des fenêtres ou des portes ouvertes sur l'extérieur ou un autre espace où l'air est plus frais. Buvez beaucoup de liquides pour transpirer normalement et portez des vêtements minimaux à l'intérieur – le coton est un bon choix par temps chaud.

### **5. Préparez-vous à une vague de chaleur en planifiant à l'avance**

- Vous pouvez désormais recevoir des prévisions et des alertes météorologiques directement sur votre téléphone grâce à MétéoCAN, l'application météo d'Environnement Canada qui vous permet de savoir quand un avertissement de chaleur ou d'autres conditions météorologiques extrêmes est prévu pour notre région. [Téléchargez-la](#) dès maintenant!
- Passez en revue votre politique de santé et de sécurité au travail pour travailler dans des environnements chauds et apprenez-en plus au sujet de prévenir ou limiter [le stress dû à la chaleur dans les lieux de travail](#).
- Le port d'un masque lorsqu'il fait chaud peut nécessiter des pauses supplémentaires de la chaleur.

- Portez des vêtements légers et amples et de couleurs claires ainsi qu'un chapeau doté de fentes de ventilation lorsque vous êtes au soleil.
- Buvez beaucoup de liquides, de préférence de l'eau, tout au long de la journée, et évitez la caféine et l'alcool ou limitez-en la consommation.
- Tout enfant nourri au sein devrait pouvoir prendre le sein dès qu'il en manifeste le besoin. Si vous allaitez votre enfant, n'oubliez pas de vous hydrater vous-même afin de pouvoir en produire en quantité suffisante.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four et servez des aliments à forte teneur en eau comme des fruits et des légumes.
- Restez en contact avec les personnes de votre communauté qui pourraient avoir du mal à faire face à la chaleur et celles qui vivent seules. Prenez régulièrement de leurs nouvelles.

## Informations complémentaires

Consultez d'autres ressources sur le site Web de SPO sur le [temps chaud](#), la [sécurité au soleil](#) et la [sécurité aquatique](#).

Appelez le Centre d'information de Santé publique d'Ottawa au 613 580-6744 (ATS : 613 580-9656) ou connectez-vous avec SPO sur [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#).

- Conseils médicaux gratuits de ConnexionSanté Ontario,appelez le 8-1-1 (anciennement Télésanté Ontario)
- Urgence médicale,appelez le 9-1-1
- Ressources des services sociaux :appelez le 2-1-1
- Services et installations de la Ville d'Ottawa : composez le 3-1-1



### Chaleur extrême et humidité

Les maladies et les décès liés à la chaleur sont évitables. Il existe de nombreux lieux publics où les résidents et les visiteurs peuvent se rafraîchir à Ottawa et aussi les façons de se rafraîchir sans climatisation à la maison.

[En savoir plus](#)

[www.santepubliqueottawa.ca](http://www.santepubliqueottawa.ca)



### Avant, pendant et après une canicule

Bien que le Canada soit connu pour ses hivers rigoureux, les étés sont souvent très chauds dans notre pays et les longues périodes de chaleur ne sont pas sans risque pour la santé. En effet, une longue exposition à des chaleurs extrêmes peut...

[Read more](#)  
[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Veuillez vérifier les informations additionnelles dans « [Événements](#) » et « [Mises à jour](#) ».

**Responsabilité :** À titre d'organisme bilingue, le CSV s'efforce de fournir de l'information complète et rédigée avec soin dans les deux langues officielles. L'information provenant d'organismes externes peut ne pas être bilingue, mais elle est partagée dans les deux langues autant que possible.

## Contactez-nous

[coaottawa.ca](http://coaottawa.ca)

613-789-3577

[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa | The Council on Aging of Ottawa | 217-815, boul. St-Laurent, 217-815 St. Laurent Blvd., Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by coa@coaottawa.ca powered by



Try email marketing for free today!