

[Afficher sous forme de page Web](#)The Council
on Aging
of OttawaLe Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

INFO-FLASH

Nouvelles

Suivez-nous sur

**Téléchargez** 
la version imprimable

Janvier 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

3.

Invest in innovative building models that encourage connections and relationships

Investir dans de nouveaux modèles de construction qui encouragent les liens et les relations

#SpeakUpforAFHousing #OttCity #housingcrisis #age-friendlyOtt
#olderadults #housingoptions #StartsWithHome

#exprimezvouspourlelogementabordable #villeott #crisedulogement
#villeamiedesainés #personnesaînés #logement #commenceaufoyer

Logement ami-des-aînés, recommandation n° 3

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa recommande que la Ville d'Ottawa investisse dans des modèles de construction novateurs qui encouragent les liens et les relations, tels que les communautés de retraités naturelles, les communautés de vie autonome soutenues, les résidences abordables pour les retraités et les résidences-services, les logements multigénérationnels et les cohabitations.

Téléchargez les recommandations
sur le logement ami-des-aînés

Parlez-en à votre conseiller
municipal



LES TAUPES DES NEIGES



Activités d'évaluation des conditions
hivernales d'accessibilité et de
sécurité piétonnières pour les aînés
et autres personnes d'importance

Remplissez la fiche d'évaluation en ligne



N'oubliez pas de participer en famille et avec vos amis.

Les Taupes des neiges sont des bénévoles qui rapportent leur expérience piétonnière par une journée d'hiver à Ottawa. N'importe qui peut devenir une Taupe des neiges, mais nous sommes surtout à la recherche de personnes aînées, d'enfants et de personnes qui utilisent des aides à la mobilité (canne, marchette, fauteuil roulant, etc.)

Pour en savoir plus sur cette initiative et obtenir la fiche d'évaluation, rendez-vous à <https://coaottawa.ca/fr/les-taupes-des-neiges>.

Merci de vous joindre à l'équipe des Taupes des neiges 2023 !

Soyez un bon voisin ! Visitez quelques voisins lors de votre sortie et offrez-leur votre aide, au besoin. Ensemble, nous sortirons de cet hiver en santé !

Les Taupes des neiges encouragent les déplacements piétonniers en toute sécurité en 2023

Nous vous invitons à visionner le webinaire du Sous-comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et la sécurité des piétons du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa pour en savoir plus sur le **Rapport Taupes des neiges 2022 : Peut-on marcher en toute sécurité en hiver à Ottawa?** et découvrir comment les Taupes des neiges bénévoles font rapport du degré de sécurité des déplacements à pied l'hiver dans leurs quartiers.


SNOW MOLES
2022 Results Jan 1-March 31, 2022

Walkers were on a street or road because...

- 73% no sidewalks or path
- 71% too much snow and/or ice
- 72% street/road were plowed, safer

Crosswalks/intersections

- 61% were clear enough to cross safely
- 32% of walkers unable to reach the pedestrian walk button
- 8% did not have enough time to cross the street safely




FIFTY-FIVE PLUS

Lifestyle Magazine

Trouvez-nous dans le magazine Fifty-Five Plus.

Le numéro de janvier/février de Fifty-Five Plus présente un article sur la marche en hiver fourni par le Conseil sur le vieillissement.

[Lire l'article \(en français\)](#)



Calendrier 2023 du CSV

Des copies du calendrier 2023 du Conseil sur le vieillissement sont encore disponibles! Il renferme des renseignements, des citations, des conseils, des ressources, des promotions et des indications de dates importantes et intéressantes pour les personnes âgées.

Vieillir en santé

Comportements positifs en matière de santé : qu'est-ce qui peut vous mettre plus à risque sur le plan de la santé, outre votre hérédité? Quels changements pourriez-vous faire de la liste ci-dessous?

- Activité physique • Alimentation saine • Pas de tabac • Pas ou peu d'alcool • Poids santé • Sommeil suffisant • Gestion du stress • Liens sociaux • Gestion des pensées

Façons de rester motivé!

- Croyez en vous.
- Récompensez-vous régulièrement.
- Rappelez-vous de ce qui vous motive.
- Passiez du temps avec d'autres personnes qui sont positives.
- Lancez-vous un défi en vous fixant un objectif quotidien.
- Trouvez un partenaire de responsabilité.
- Soyez réaliste.
- Demeurez constant.

N'oubliez pas : Si les attentes sont trop élevées, vous ne pourrez jamais les atteindre. Si les attentes sont trop faibles, vous n'atteindrez jamais votre plein potentiel.



février 2023

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Les marchés et anniversaires, les dates de 65 et plus occupent deux fois.

Février est le mois des maladies du cœur et de l'AVC.

pour de la motivation

Saints Valentin

Jeunesse des arts de gymnastique olympiques

1er jour du Carême

Payement EVRSC

Apprenez les signes de l'AVC...

Vierge du monde

incapacité à planifier un déplacement

rouleau de la parole

Arbre arboré

POUR VOTRE MEILLEUR PLAN DE VIEILLESSE EN SANTÉ:

1. Analysez votre situation actuelle
2. Soyez proactif avec la sécurité à la maison
3. Faites vos préparatifs: directives anticipées, logement et personnel
4. Remplissez vos sacs à dos: les options de résidences pour personnes âgées
5. Soyez ouvert et flexible au changement

Février est le meilleur moment pour commencer à planifier un déplacement préplanifié pour la retraite!

Nous pouvons vous aider à faire ce plan!

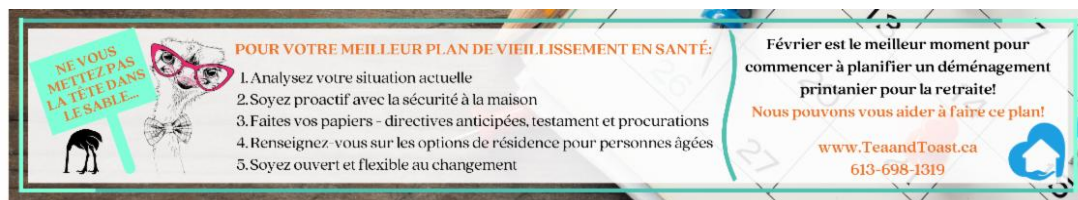
www.FiftyFivePlus.ca
613-696-3395

« Adopter un mode de vie plus sain » est l'un des huit ateliers du **programme Vieillir allumé**. Consultez l'Info-Flash Événements cette semaine pour trouver un programme près de chez vous.

Février est le **mois des maladies du cœur et de l'AVC**. Connaître les signes pourrait sauver une vie. Nous célébrerons également la Saint-Valentin, la **Journée des gestes de gentillesse aléatoires** et la **Journée de la famille** en février.

Si vous souhaitez des exemplaires supplémentaires pour partager avec des amis ou des voisins, ils sont disponibles au :

- Bureau du Conseil sur le vieillissement – 217–815, boul. St-Laurent
- Les trois emplacements de l'Ontario Medical Supply
 - 1100, chemin Algoma
 - Carrefour santé Aline-Chrétien - 2225, chemin Mer-Bleue
 - L'Hôpital d'Ottawa - Campus général - 501, chemin Smyth
- Centre des aînés Good Companions - 670, rue Albert
- Résidences pour retraités AMICA
 - AMICA The Glebe - 33, rue Monk (en face du parc Lansdowne)
 - AMICA Westboro - 491, chemin Richmond



Téléchargez le calendrier de février ici.



Ayez toujours vos clés à portée de la main avant même de quitter un bâtiment pour vous approcher de votre véhicule. Fouiller dans un sac à

main après avoir atteint votre voiture, offre aux criminels une excellente occasion de vous surprendre.

Soyez particulièrement vigilant lorsque vous quittez les magasins ou les centres commerciaux en direction de votre véhicule. C'est un moment où les criminels savent que vous transportez de l'argent liquide, des chèques, des cartes de crédit ou autres objets de valeur.

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](#)

En mémoire

Germain Aubut Président du CSV, 1991-1993

Germain Aubut, président du CSV de 1991 à 1993, est décédé le 16 janvier 2023, à l'âge de 99 ans. Germain a reçu le prix Margaret Griffiths du CSV en 1998 pour son travail formidable dans l'avancement du bien-être des personnes aînées d'Ottawa.

Au début des années 70, Germain était responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre du programme fédéral *Nouveaux Horizons* pour les aînés qui a, depuis, versé des millions de dollars à des milliers d'organismes d'aînés. Le CSV a eu la chance de bénéficier de ses contributions au cours de ses nombreuses années d'association avec le Conseil.

[Avis de décès d'Ottawa Citizen](#)

[Avis de décès du salon funéraire \(plus long\)](#)

[Enregistrement des funérailles de Germain](#)

Nouvelles communautaires



Rapport Pleins feux Les répercussions de la Covid-19 sur les personnes aidantes naturelles : la deuxième année

Notre système de soins de santé est en crise. Il y a moins d'infirmiers et de préposés aux services de soutien à la personne, ce qui accroît la pression sur les personnes aidantes naturelles pour qu'elles prodiguent des soins qui, autrement, incomberaient à un professionnel de la santé. Alors que 66 % des personnes aidantes naturelles sont relativement nouvelles dans leur rôle (moins de trois ans), beaucoup se retrouvent au bord de l'effondrement, se sentant impuissantes et épuisées. En fait, 63 % d'elles disent avoir atteint leur point de rupture au cours de l'année écoulée, mais avoir quand même dû continuer.

Pour en savoir plus
www.ontariocaregiver.ca/fr

Ville d'Ottawa : Information sur l'impôt sur les logements vacants (ILV)

La date limite pour déclarer le statut d'occupation d'une propriété pour 2022 est le 16 mars 2023. Les déclarations tardives seront acceptées jusqu'au 30 avril. Les frais de retard seront abolis en 2023 pour donner aux résidents plus de temps pour préparer leur déclaration. La déclaration obligatoire se fait principalement en ligne, directement sur le **portail**, à partir de la **page d'accueil de l'ILV**, ou sur **Mon ServiceOttawa**. Le formulaire ne devrait pas prendre plus de cinq minutes à remplir.

D'autres options sont aussi offertes pour les propriétaires qui auraient besoin d'aide pour remplir la déclaration :

- Appeler les Services des recettes au 613-580-2444 et choisir l'option 3 pour remplir une déclaration par téléphone ou,
- prévoir un rendez-vous en personne au Centre Mary-Pitt, au 100, promenade Constellation.
- Appeler au 613-580-2400 pour communiquer avec la Ville par l'entremise du service de relais vidéo canadien, lequel utilise l'Internet et les technologies mobiles pour mettre la personne qui appelle en contact avec un interprète en langue des signes.

Pour en savoir plus, consultez le **ottawa.ca/ilv**.

Sondage : Budget provisoire de 2023

Vos commentaires aident à orienter les priorités budgétaires de la Ville et contribuent à la prise de décisions clés concernant les investissements dans les services que vous voulez et dont vous avez besoin.

Date limite : 31 janvier 2023

Remplissez le sondage

Sondage : Consultations sur le budget de 2023

Dites au gouvernement de l'Ontario ce qu'il peut faire pour soutenir votre famille ou votre entreprise en cette période d'incertitude économique et ce que nous pouvons faire pour soutenir une forte reprise économique et bâtir l'avenir.

Date limite : 10 février 2023

Remplissez le sondage



Regardez le documentaire Péter la balloune

Au fil de sa quête, le journaliste s'interroge sur sa propre consommation d'alcool et des conséquences potentielles sur sa santé, ce qui l'amène à soulever des questions sur le modèle économique et social de la gestion de l'alcool au Québec.

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

Recherche

Anxiété chez les personnes âgées

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) a reçu du financement pour un nouveau projet passionnant

visant à élaborer et à diffuser des lignes directrices de pratique clinique pour les troubles anxieux chez les personnes âgées. Les lignes directrices porteront sur la meilleure façon d'identifier, de traiter et même de prévenir l'anxiété chez les personnes âgées.

Anxiété chez les personnes âgées

Êtes-vous :

- une personne âgée qui a (a eu) de l'anxiété ?
- un membre de la famille ou un soignant d'une personne âgée avec de l'anxiété ?
- disposé à partager votre expérience pour aider à améliorer les soins de santé ?
- capable de participer à des réunions de conférence virtuelles/web ?
- intéressé à examiner et à fournir des commentaires sur les rapports du projet ?

Joignez-vous à nous !

Nous avons besoin de votre aide

Nous recherchons des personnes ayant une expérience vécue pour contribuer à ce projet ! Si vous avez vécu de l'anxiété plus tard dans la vie ou si vous avez soutenu une personne âgée vivant avec de l'anxiété, vous pouvez vous **inscrire en cliquant sur le bouton ici**. Vous pouvez également contacter Sarah Burke Dimitrova à SBurkeDimitrova@ccsmh.ca pour plus d'informations.



Service de soutien aux aînés

Services pour les aînés

Chaque parcours est différent. Peut-être planifiez-vous votre retraite ou êtes-vous déjà retraité. Quelle que soit l'étape où vous êtes rendu, vous trouverez des renseignements utiles sur Canada.ca/aines, une page Web que le gouvernement du Canada a créée pour vous aider à préparer les prochaines années de votre vie.

Canada.ca/aines propose diverses ressources qui fournissent des renseignements sur le **Régime de pensions du Canada**, la **Sécurité de la vieillesse** et le **Supplément de revenu garanti**. Voici d'autres sujets abordés :

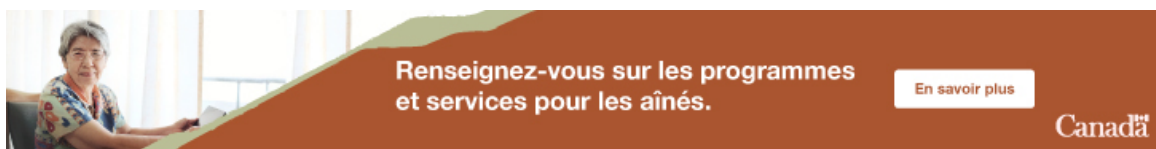
Prestations pour proches aidants – Le gouvernement du Canada met à votre disposition des ressources pour vous aider à gérer ce rôle important.

Mode de vie sain et sécuritaire – Des guides et des listes de vérification sont offerts sur l'activité physique, la saine alimentation et la sécurité à la maison.

Services pour anciens combattants – Ressources pour les anciens combattants et leurs proches.

Gestion de votre argent – Vous trouverez des renseignements sur le Planificateur budgétaire, la demande de crédit d'impôt pour personnes handicapées, et plus encore.

Pour assurer votre sécurité pendant vos vieux jours, informez-vous sur les programmes, les services et les renseignements destinés aux aînés à Canada.ca/aines.



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

613-789-3577

coa@coaottawa.ca

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

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

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

Sent by communications@coaottawa.ca powered by



Try email marketing for free today!