



La Toile

Prenez votre santé en main Programme de littératie en santé



« J'entends visiter des établissements de soins de longue durée », « Je vais ajouter des exercices d'équilibre et de musculation à mes activités » et « Il faut que je sache ce que je veux et que je le communique à ma famille ». Ce sont là quelques-unes des observations faites lors de l'examen le 30 novembre dernier des résultats de l'évaluation du programme de littératie en santé « Prenez votre santé en main ». Les animateurs bénévoles chargés du mentorat entre pairs et les membres du comité de la santé du CSV se sont rencontrés pour examiner les résultats de l'évaluation, partager les enseignements tirés, déceler les améliorations à apporter et, fait le plus important, remercier les bénévoles en leur offrant à déjeuner. Un des résultats les plus positifs de ce programme qui a débuté le 7 octobre dernier lorsque 12 de ces bénévoles, qui étaient aussi des personnes âgées, et 58 participants âgés se sont réunis pour échanger et apprendre à prendre soin de leur santé a été d'entendre les participants dire ce qu'ils allaient faire pour apporter des améliorations à leur vie en fonction de ce qu'ils avaient appris.

« Ce programme de cinq semaines aide les gens à obtenir, lire, comprendre et utiliser de l'information sur les soins de santé »

Ce programme de cinq semaines aide les gens à obtenir, lire, comprendre et utiliser de l'information sur les soins de santé lorsqu'ils doivent prendre d'importantes décisions en la matière et suivre les indications relatives à leur traitement. Ce programme les aide aussi à tirer parti de cette information pour demeurer en bonne santé. Les participants et les bénévoles ont passé en revue des sujets comme vieillir à la maison, parler à son médecin, faire face à une maladie soudaine, étudier les choix qui s'offrent lorsqu'il n'est plus possible de demeurer chez soi, rester en bonne santé et conserver son réseau social. Les bénévoles membres du groupe de travail sur la littératie en santé ont rempli une évaluation à la fin du programme.

Nous remercions tout particulièrement :

- * les organisateurs de ce programme : le CASC, Centraide, le Centre de santé communautaire de Somerset Ouest et le Centre de ressources communautaires Old Forge
- * les bénévoles : le groupe de travail chargé de la littératie en santé, le Comité de la santé du CSV et la directrice générale du CSV qui ont assuré en coulisses la préparation de ce programme
- * le groupe Retraite à domicile et les Superstores de Loblaws qui ont offert les rafraîchissements.



Des aînés francophones en mode internet



CaféNet

Initié par le Comité directeur des affaires francophones, CaféNet a permis à une quarantaine d'aînés francophones d'approfondir leurs connaissances théoriques et pratiques en informatique et pour un bon nombre, de découvrir un nouveau monde et un nouveau mode de langage. Ce projet pilote, comprenant une conférence et trois sessions pratiques, s'est déroulé entre septembre et décembre. Nous remercions la Maison Funéraire Racine & Robert Beauchamp d'Ottawa qui a bien accepté de commanditer cette initiative. Nous espérons vivement poursuivre avec une deuxième phase de CaféNet en 2016.

Partenariat avec Retraite en action

Mentionnons quelques autres activités réalisées en partenariat avec Retraite en action, comme La Journée internationale des personnes âgées, la conférence « Baby-Boomers au volant », qui ont favorisé des échanges entre les organismes ainsi qu'entre les membres participants.

Émissions à TV Rogers

Du côté médiatique, quelques membres du Comité directeur ont participé à une émission d'une heure sur les ondes de TV Rogers pour parler du 40e anniversaire du Conseil, de Ville-amie des aînés et pour discuter du bien vieillir. Une autre émission de ce genre fût réalisée dans le cadre du Comité francophone sur la maltraitance pour informer le public des ressources disponibles en français dans la communauté pour prévenir la maltraitance et l'abus envers les aînés.



Nouveau en 2016

En 2016, les travaux du Comité directeur se pencheront principalement sur des occasions pour renforcer le partenariat et l'adhésion de nouveaux membres (aînés) francophones, sur l'accès à la Justice pour les aînés francophones, sur le statut et le mandat du Comité directeur et sur son implication dans le plan d'action communautaire Ville-amie des aînés.

Les membres du Comité directeur des affaires francophones tiennent à remercier chaleureusement tous les aînés, les membres des comités, les bénévoles, les partenaires et les commanditaires qui ont collaboré et participé au cours de la dernière année aux différentes activités francophones.

Bâtir une ville-amie des aînés à Ottawa et exploiter la technologie

Ottawa, ville amie des aînés (OVAA) a collaboré avec de nombreux organismes communautaires dans le but d'élaborer le plan d'action communautaire OVAA de 2015-2016. Le plan d'action actualisé renferme 34 actions concrètes et tient compte de la participation et du soutien de 51 partenaires communautaires. Il a été élaboré entre août et octobre et a été présenté au comité directeur OVAA le 17 novembre dernier. Ce plan renforce les travaux antérieurs réalisés sous le plan d'action communautaire de 2012. « Nous sommes tout particulièrement satisfaits du degré de participation de nos partenaires communautaires et de leur nombre accru par rapport au plan d'action communautaire précédent », a déclaré Mme Louise Plouffe, présidente du comité directeur OVAA et membre du conseil d'administration du CSV.

Les améliorations apportées récemment au site Web d'OVAA permettent au groupe chargé de ce dossier de présenter le travail de nos 51 partenaires communautaires et d'offrir des liens directs à leurs pages d'accueil. Le nouveau site Web d'OVAA invite les visiteurs à s'abonner à la liste de distribution d'OVAA et à transmettre leur opinion sur les questions intéressant les personnes âgées en remplissant le dernier sondage OVAA. Les visiteurs peuvent également trouver des renseignements sur les activités à venir d'OVAA et lire les derniers tweets sur le nouveau site Web.



Le programme «Ouvrir les portes» entre dans sa dernière phase

Pour les personnes âgées, l'intégration sociale est un élément essentiel d'un mode de vie sain. Grâce au projet pilote « Ouvrir les portes », programme lancé par Nouveaux Horizons pour les aînés et auquel s'est associé le CSV, un groupe de bénévoles âgés a été formé en vue d'offrir un programme qui traite de l'isolement social dans les logements communautaires d'Ottawa pour personnes âgées.

Ouvrir les portes - cercles d'aînés : outil permettant de lutter contre l'isolement social des personnes âgées

Nous entamons une nouvelle phase en 2016, date à laquelle des bénévoles animeront en tandem des cercles d'aînés dans les logements communautaires d'Ottawa. Pendant la période de formation, plus de 80 personnes âgées ont participé à ces cercles d'aînés, faisant notamment les observations suivantes : « Je me sens en sécurité dans ce groupe », « J'ai rencontré de nouveaux amis ici » et « Je pars toujours d'ici le sourire aux lèvres ».

Nouvelle approche en matière de sécurité pour conducteurs âgés

Les 17, 20 et 24 novembre dernier, des personnes âgées ont eu l'occasion de suivre le cours de recyclage en conduite automobile 55 ans au volant en se servant notamment d'un simulateur de conduite. Ces personnes âgées ont appris à continuer de conduire avec prudence tout en vieillissant et ont pu appliquer immédiatement ce qu'elles avaient appris dans le laboratoire de simulation de conduite à La Cité collégiale.

Ces séances ont été organisées par le sous-comité des conducteurs âgés du Comité du transport des aînés d'Ottawa (CTAO) en partenariat avec le centre Olde Forge et La Cité collégiale ainsi qu'avec le soutien financier du Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées de l'Ontario.



Ces séances ont procuré un sentiment de fierté et d'accomplissement aux participants dans le contexte d'une initiative novatrice visant à améliorer la sécurité des conducteurs âgés.

Nous espérons que nous pourrions reprendre ce projet en y intégrant les renseignements clés que nous avons recueillis au cours de ces séances.

Calendrier des événements 2016

- 18 fév Formation continue
Hérédité sans gène
- Feb 24 Lunch & Learn
How Do You Want to be Remembered?
Understanding Funeral Planning
- Feb 25 Special Community Event: Launch of
the Age-Friendly Walkability Report:
Safe Streets for Seniors & Other
Valuable People in Ottawa
- 8 mars Journée internationale des femmes
- Mar 30 Lunch & Learn
Our 4-Legged Friends
- 20 avril Déjeuner annuel de printemps
- May 4 Lunch & Learn
Seniors Transportation
- 11 mai Forum annuel francophone
Thème: La spiritualité : un art de vie
- Jun 1 Spirituality Conference
Theme: Growing Through Grief:
Spiritual Dimentions of Grief
- 15 juin Assemblée générale annuelle

L'expérience des arts

C'est le jeudi 22 novembre 2015 que le CSV a tenu sa troisième soirée de financement intitulée « L'expérience des arts » à la Chartwell Rockcliffe Retirement Residence. Linda Meek, qui en est la directrice générale, a fait office d'hôtesse des plus accueillantes. Les participants ont goûté à une sélection de hors-d'œuvre et de vins fins servis par le personnel de l'établissement tout en naviguant entre les œuvres d'art données par divers artistes d'Ottawa. John Johnson, président du CSV, a animé la soirée avec esprit et humour tandis que Noel Dimar au piano donnait le ton d'une soirée placée sous le signe de la décontraction.

Nous avons revigoré les esprits en ce début d'hiver et l'encan silencieux ainsi que le tirage organisés à l'occasion de cet événement ont permis de réunir plus de 5 900 \$. Merci à toutes les personnes qui ont fait de cette soirée une réussite éblouissante!

Merci!



2^e année
Prix de service auprès
des **aînés**
Candidatures ouvertes
jusqu'au **20 mars 2016**



*Déjeuner annuel
du printemps 2016*

Mercredi, le 20 avril 2016
Centre Shaw, Salle Trillium
Inscription en cours