



INFO-FLASH Nouvelles du CSV 2019-03-14

Appel de mise en candidature pour le Conseil d'administration pour les postes de

Président(e), Comité de la santé
Président(e), Comité de l'inclusion sociale
Président(e), Comité de développement
et des ressources

Êtes-vous intéressé(e) devenir membre du Conseil d'administration du CSV?

Veuillez communiquer avant le 25 mars avec:

John Johnson, Président du Comité de mise en candidature : j.johnson@coaottawa.ca,

Sarah Bercier, Directrice générale: s.bercier@coaottawa.ca

Comité de la santé

Nous cherchons une personne dynamique, animée d'une passion pour les aînés, et prête à diriger le Comité de la santé du CSV. Le Comité de la santé travaille avec des aînés et pour les aînés, et conseille le CSV sur les façons d'améliorer la qualité de vie de ces derniers. Son rôle consiste principalement à collaborer avec des partenaires communautaires pour cerner les secteurs moins bien servis et à pallier ces lacunes, ou pour repérer et corriger les carences en

Comité de l'inclusion sociale

Nous sommes à la recherche d'une personne qui souhaite diriger le Comité de l'inclusion sociale. Le Comité de l'inclusion sociale s'attaque au problème très actuel et très préoccupant qu'est l'isolement social. Il s'assure que les aînés reçoivent de l'aide et du soutien lorsqu'ils en ont besoin, qu'ils sont en mesure de participer à des activités, qu'ils sentent qu'ils appartiennent à un réseau et qu'ils sont valorisés. Son rôle consiste

Comité du développement des ressources

Nous sommes à la recherche d'un chef de file ingénieux qui souhaite communiquer avec notre réseau de partenaires et avec la communauté élargie pour mobiliser le public. En tant que président(e) du Comité du développement des ressources, cette personne travaillera avec la directrice générale et avec le conseil d'administration du Conseil sur le vieillissement ainsi qu'avec des intervenants clés pour accroître et améliorer l'adhésion, la

matière de soins actifs, de soins primaires et de soins à domiciles et communautaires, dans la mesure où ces soins touchent les aînés de la collectivité et à collaborer avec des partenaires communautaires pour sensibiliser les aînés et leur famille à des enjeux liés à la santé et au système de la santé dans la région.

principalement : à bâtir, à maintenir et à élargir un réseau d'initiatives à l'échelle de la ville pour lutter contre l'isolement social; à offrir aux organismes des occasions d'apprentissage pour pallier les lacunes observées; à mieux comprendre les facteurs faisant obstacle à l'inclusion sociale et à renforcer la compréhension de ces facteurs dans la communauté.

commandite, la participation aux événements, la collecte de fonds, les dons planifiés, les occasions de publicité et la visibilité de l'organisme dans la communauté, le tout en vue de faire d'Ottawa une ville plus conviviale à l'égard des aînés.



Bien manger entre amis à « The Table »

Ramsey Hart, directeur général, Centre communautaire d'alimentation « The Table », Perth

« Je suis une personne âgée vivant à Perth. Les membres de ma famille sont merveilleux, aimants et disponibles dans la mesure du possible. Mais ils sont aussi pris par leur propre famille et leur travail ». Voilà comment Sharon s'est présentée dans sa lettre au centre communautaire d'alimentation « The Table ». De nombreux aînés peuvent se reconnaître dans le témoignage de Sharon et dans son sentiment d'isolement. Elle poursuit dans sa lettre... « Je suis passée devant « The Table » à maintes reprises, mais je n'étais pas certaine de devoir y entrer... À force de toujours manger seul, on peut finir par se sentir très isolé... Un jour, j'ai donc eu le courage de franchir le seuil de la porte». Depuis cette première visite, Sharon se rend régulièrement au centre où elle a trouvé un deuxième chez-soi.

[Pour en savoir plus](#)

Les nouvelles du comité du transport

Petit conseil pour la marche sécuritaire en hiver

Les conseils pour la marche sécuritaire sont présentés par le Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons,

Chaussez une bonne paire de bottes d'hiver. Pour assurer une démarche stable et bien au chaud, recherchez les qualités suivantes : légères, bien isolées, imperméabilisées avec une semelle

épaisse antidérapante en caoutchouc naturel et de larges talons plats.

[Pour en savoir plus sur les 10 petits conseils](#)



Conseil de conduite du mois - Visibilité

Les conseils de conduite du mois sont présentés par [le sous-comité des conducteurs âgés](#).



Il y a quatre «couches» de visibilité lorsque vous conduisez - 1) les phares, 2) le pare-brise, 3) les verres correcteurs ou les verres de contacts et 4) vos yeux. La docteure Kirsten North, optométriste locale, souligne que des lentilles égratignées ou des ordonnances périmées peuvent avoir une incidence sur la visibilité. Dre North recommande de consulter votre ophtalmologiste ou optométriste pour vous assurer que vos lunettes et vos yeux sont en bon état pour la conduite!

Pour plus de nouvelles du Conseil sur le vieillissement, veuillez cliquer sur [Mise à jour](#)

D'autres nouvelles

Logo of the University of Ottawa and the Ottawa Heart Institute. Text: "Êtes-vous atteint de FIBRILLATION AURICULAIRE permanente ou persistante?". Below the text is a graphic of a heart rate monitor showing a regular rhythm. Text: "Est-ce que l'activité physique et votre santé vous intéressent?". Below this is a photo of a person's hands holding a heart rate monitor. Text: "Participez à notre étude sur l'entraînement physique!".

Êtes-vous atteint de fibrillation auriculaire permanente?

Pour en savoir plus sur votre santé, participez à notre étude d'entraînement physique! Cette étude vise à comparer l'efficacité de deux programmes d'entraînement physique (l'entraînement par intervalle à haute intensité ou l'exercice continu d'intensité modérée) sur la forme physique et la qualité de vie. Les participants devront passer des tests de santé, remplir des questionnaires et



La fraude et les aînés

L'agente Isabelle Ouellette de la section de la violence faite aux aînés du Service de police d'Ottawa a parlé des signaux d'alarme en cas de fraude. Choses signalant qu'il y a anguille sous roche: Appels non sollicités, demandes de renseignements personnels, offres extraordinaires par la poste, erreurs d'orthographe, prix incroyablement bas, demandes d'amitié non-sollicitées par les médias sociaux. Le Bureau de la concurrence Canada offre

prendre part à l'un des deux programmes d'entraînement de 12 semaines proposés. Veuillez communiquer avec la coordonnatrice de l'étude : aclarke@ottawaheart.ca ou 613-696-7000 poste 15944

des renseignements dont vous avez besoin pour lutter contre la fraude dans «[Le petit livre noir de fraude](#)»

Appuyez un Ottawa ville-amie des aînés!

Le CSV participe activement à la vie communautaire d'Ottawa depuis plus de 40 ans en s'attaquant aux questions qui importent aux personnes âgées, notamment dans les domaines de la santé, du logement, du transport, de la maltraitance des aînés, de la sécurité et du revenu et en faisant d'Ottawa une ville plus amie des aînés.

Vous pouvez influencer le cours des choses en [devenant membre](#), en vous joignant à l'un de nos comités, en [faisant du bénévolat](#) ou en [faisant un don](#).

**Adhérez
maintenant**

Impliquez-vous

**Donnez
maintenant**

Contactez-nous

coa@coaottawa.ca

(613) 789-3577

www.coaottawa.ca

