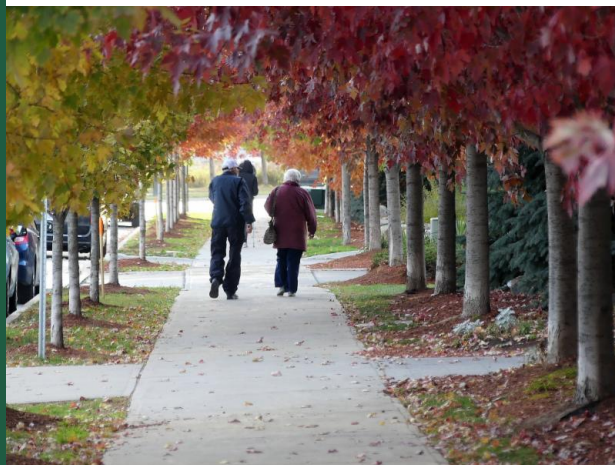




Aidez-nous à améliorer le potentiel piétonnier d'hiver

Le Conseil sur le vieillissement... Améliorer le potentiel piétonnier dans nos quartiers

Les environnements propices à la marche sont particulièrement importants pour les aînés qui marchent par plaisir ou comme moyen de transport. Au cours des cinq dernières années, le Comité de la sécurité des piétons et de la « marchabilité » du CSV a oeuvré avec la ville et plusieurs associations communautaires afin de rendre la marche plus praticable toute l'année.



Le saviez-vous?

- D'ici 2031, plus d'un résident sur cinq à Ottawa aura plus de 65 ans.
- Au Canada, de 2000 à 2010, près de 43 % des piétons tués étaient âgés de 56 ans ou plus, bien que ce groupe d'âge représente moins de 20 % de la population.
- Lorsqu'ils se déplacent, les piétons âgés subissent davantage de blessures, voire de blessures plus graves que leurs cadets. En outre, les piétons âgés blessés passent en moyenne 16 jours à l'hôpital après un accident, comparativement à sept pour tous les autres groupes d'âge.
- Les trottoirs et les sentiers à surface inégale, endommagés, glissants ou en pente peuvent causer des chutes ayant de graves conséquences à long terme chez les aînés. Le nombre de chutes et la peur de tomber augmentent en hiver; les aînés, rebutés par la glace et la neige, se trouvent alors confinés à leur résidence.

Lire le rapport

Inscrivez- vous
maintenant

Donnez maintenant

Pour de plus amples détails... lire « Rapport sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge : des rues sécuritaires pour les personnes âgées et autres groupes d'importance à Ottawa 2016 ».

Inscrivez-vous maintenant... pour **MARCHONS ENSEMBLE!**

Le jeudi 29 novembre, de 13 h à 15 h, lors d'un événement communautaire, le CSV célébrera le potentiel piétonnier d'Ottawa ; on présentera alors le rapport du progrès 2018 et l'audit de l'introduction du programme de marche hivernale *Snow Mole*.

Donnez maintenant afin d'aider le CSV à continuer l'important travail qui est de rendre les rues d'Ottawa plus praticables pour les aînés.

Le CSV effectue une rencontre de marque dans la communauté



Le maire monsieur Jim Watson arrête pour saluer Adele Furrie et John Johnson au kiosque du CSV au mail Carlingwood mercredi passé. Ces dernières semaines, le CSV était présent dans les mails St-Laurent, Orléans et Carlingwood pour parler aux aînés dans la communauté. Si vous êtes intéressé à représenter le CSV dans la communauté et discuter avec les aînés, veuillez nous envoyer un courriel à coa@coottawa. N'hésitez pas à communiquer avec nous! Nous aimerions entendre parler de vous!



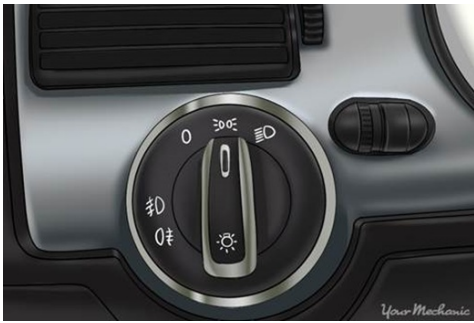
« À vélo sans âge »

Gary Bradshaw, Fondateur de la section régionale d'Ottawa d'« À vélo sans âge »

« Merci de m'avoir permis de me sentir libre à nouveau. » Voilà le témoignage touchant d'un homme âgé de 92 ans qui est retourné à sa maison de retraite après une ballade de 30 minutes en vélo rouge à trois roues pouvant accueillir deux passagers. Le programme « À vélo sans âge » a pour objectif d'inclure socialement tous les aînés en se fondant sur des principes directeurs tels que l'échange de récits, les rapports humains et l'indifférence à l'égard de l'âge. [Pour en savoir plus](#)

Conseil de conduite du mois

-Connaissez votre véhicule



À quel point connaissez-vous votre véhicule? Comme il fait sombre plus tôt, il est important de vérifier que tous les phares fonctionnent adéquatement. Prenez de temps de vous familiariser avec votre véhicule et son manuel pour bien comprendre les différents symboles et ce qu'ils représentent.

Ce conseil nous vient du [sous-comité des conducteurs âgés](#).

Célébrons nos aîné(e)s



Jeannine Rousseau, 74

Jeannine est une de ces bénévoles qui, lorsqu'elle s'engage, c'est à 100 pour cent. Dès sa retraite en 2007, elle s'inscrit au Centre Séraphin-Marion. Elle siège au Conseil d'administration pendant six ans, le maximum permis; elle se dévoue à l'accueil; elle fait partie de la chorale Les jeunes de Cœur et siège au comité organisateur.

[Pour en savoir plus](#)



Helen Smith, 77

Helen militante passionnée, déploie des efforts pour trouver des solutions aux besoins des plus vulnérables et des isolés et invite les autres à faire de même. Elle a fait plus de 2000 heures de visites à l'Hôpital d'Ottawa. Elle a travaillé sans relâche à développer le Seniors Network de Sandy Hill, en préparant souvent elle-même le lunch et le programme et en organisant une rencontre-café hebdomadaire pour favoriser l'interaction sociale des aînés du voisinage. [Pour en savoir](#)



Anil Sukhija, 72

Depuis plus de 13 ans, Anil donne généreusement son temps à l'Indo-Canadian Community Centre (ICCC). Il est présentement président du comité du programme pour aînés où il joue un rôle fondamental en s'attaquant à l'isolement social et en organisant des occasions de réseautage avec les pairs. Il concrétise son programme par des réunions hebdomadaires, des rencontres amicales, des voyages d'un jour, des pique-niques, des soirées récréatives. [Pour en savoir](#)

Mises à jour du CSV

Pour de plus amples renseignements sur le parrainage et les possibilités de publicité au CSV, contactez la directrice générale Sarah Bercier à s.bercier@coaottawa.ca ou téléphonez au (613)789-3577 x 102



MALADIES DU CŒUR Les femmes sous- représentées dans les tests

ISABELLE BURGUN

AGENCE SCIENCE-PRESSE

Plus le corps vieillit, plus la réponse au traitement médical varie et plus les effets secondaires des médicaments augmentent. Pourtant, les femmes âgées demeurent sous-représentées dans les essais cliniques qui portent sur les maladies du cœur, alors qu'elles en constituent les principales victimes.

La médecine est de plus en plus basée sur les preuves scientifiques rigoureuses, mais là où le bât blesse, c'est qu'on a toujours une sous-représentation de celles qui ont le plus de risques de souffrir d'insuffisance cardiaque ou de maladies

coronariennes », relève le Dr Quoc Dinh Nguyen, interniste-gériatre au service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM).

[Pour en savoir plus](#)

La grippe - À 65 ans ou plus

Pour la saison 2018-2019, on offre deux vaccins antigrippaux différents aux gens de 65 ans ou plus : le vaccin à dose normale et le vaccin à haute dose. Les deux sont efficaces. Faites-vous vacciner sans tarder. Votre médecin ou une infirmière praticienne peut répondre à vos questions.

Pour vous faire vacciner avec le vaccin à dose normale qui protège contre quatre souches du virus de la grippe :

- rendez-vous chez un médecin ou une infirmière praticienne;
- communiquez avec le bureau de santé publique de votre localité;
- rendez-vous dans une pharmacie participante.

Pour obtenir le vaccin à haute dose (aussi appelé « FluzoneMD haute dose ») qui protège contre trois souches du virus de la grippe, mais à des doses plus élevées :

- rendez-vous chez un médecin ou une infirmière praticienne;
- communiquez avec le bureau de santé publique de votre localité. [Pour en savoir plus](#)

Connaître l'Alzheimer

Jean Siag, La Presse

Les pertes de mémoire de votre père sont-elles dues à un vieillissement

« normal » ? Comment distinguer les troubles cognitifs ou psychiatriques de la maladie d'Alzheimer ? Et comment ne pas les confondre avec le TDAH adulte, les troubles anxieux ou la dépression ? Les spécialistes de l'Alzheimer se sont penchés sur la question lors de leur congrès annuel la semaine dernière. Explications. On n'y échappe pas, la population vieillit. Et comme le premier facteur de risque de la maladie d'Alzheimer est l'âge, le nombre de personnes atteintes augmente. On parle d'environ 140 000 personnes au Québec en ce moment. Un chiffre qui sera multiplié par 10 d'ici les 15 prochaines années.

[Pour en savoir plus](#)

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

