

La Toile

« Bâtir une société amie des aînés »



Des personnes âgées aident les aînés à faire face à leurs problèmes de santé

Le mardi 23 septembre, 16 aînés mentors bénévoles ont été formés à l'animation de petits groupes dans le cadre du *Projet pilote sur la littératie en santé*. Les participants inscrits seront répartis en petits groupes menés par des animateurs bénévoles. Ces animateurs aideront les participants à aborder des sujets comme *Rester en bonne santé*, *Parler à son médecin* et *Faire face aux imprévus* à la faveur d'une discussion guidée prenant

appui sur un modèle d'apprentissage par les pairs.

Les six sujets abordés dans ces séances d'apprentissage de la santé ont été retenus après consultation auprès d'aînés en juillet et en août 2014; ces séances visent à améliorer la communication sur les problèmes de santé importants et à aider les aînés à accéder aux ressources communautaires dont ils ont besoin. Les participants feront part directement de leurs connaissances et expériences d'un sujet particulier au cours de chaque séance et les animateurs faciliteront le libre échange de points de vue. Les personnes âgées pourront ainsi entrer en contact avec d'autres aînés, élargir leur réseau de pairs et apprendre à mieux faire face aux principaux problèmes de santé liés au vieillissement.

Réunir des fonds en s'amusant au golf

À en croire les nombreux visages souriants, le premier tournoi de golf annuel de financement du CSV le 12 septembre dernier à l'Irish Hills Golf and Country Club a été grand succès. Les amis et adhérents du CSV ont bravé le froid et, après des départs simultanés sur le terrain, sont rentrés au chalet pour le buffet et la distribution de nombreux prix.



Merci aux organisateurs Phil Rocco et Allan Fenske et à toutes les personnes qui y ont consacré généreusement temps et argent.

Merci

d'avoir fait de notre premier tournoi de golf un succès!

Irish Hills Golf & Country Club Maureen et Tricia McBride

Donateurs

Carefor - Services et soins de santé communautaires

Jaguar Ottawa et St. Laurent Volvo Copiexpert
A Vrai Dire Inc.

Commanditaires d'un trou

Canada Retirement Information Centre
Association canadienne de dermatologie
Kellco Car Care

Kelly Funeral Homes by Arbor Memorial
Carefor - Services et soins de santé communautaires

Nelligan O'Brien Payne LLP
The Rockcliffe Retirement by Signature
The Westwood Retirement Living by
Revera
Best Roofing

Prizes

Soins continus Bruyère ♦ Association canadienne de dermatologie ♦ Association canadienne des « snowbirds » ♦ Carefor - Services et soins de santé communautaires ♦ Claire Caron ♦ Chartwell Héritage-résidence pour retraités ♦ Cora's ♦ Larry Doshen ♦ Réseau ontarien de prévention des mauvais traitements envers les personnes âgées ♦ Allan Fenske ♦ First Choice Hair Cutters ♦ Hair Tech & Spa ♦ Highlands Golf Club ♦ Dagmar Horsman ♦ Salons funéraires Hulse, Playfair & McGarry ♦ Hunt Club Manor Retirement Living by Revera ♦ Hunt Club Volkswagen ♦ Independent Grocers Alta Vista ♦ Irish Hills Golf Course ♦ Groupe Investors Inc. ♦ Yvan Jacques ♦ Cal Martel ♦ Mementos Unlimited Inc. ♦ Nelligan O'Brien Payne LLP ♦ Tom Nicholas ♦ Nicole Robert ♦ Phil Rocco ♦ Kimberley Peterson ♦ Regal Portobello Retirement Community by Regal ♦ The Rockcliffe Retirement by Signature ♦ The Westwood Retirement Living by Revera ♦ Kathy Yach ♦ Keith Yach



Bon et mauvais cholestérol et hypertension

Le 24 septembre dernier, Graham Beaton, naturopathe, a présenté au déjeuner-causerie organisé par le CSV un excellent exposé sur le thème du cholestérol et de l'hypertension.

Il a insisté sur l'importance d'être bien informé, de surveiller sa tension artérielle et de prendre en charge les facteurs de risque pouvant être maîtrisés.

Bien que le cholestérol soit essentiel à la bonne santé, les taux de bon cholestérol (HDL) et de mauvais cholestérol (LDL) ont un effet sur la pression artérielle.

Il est important de surveiller sa tension artérielle régulièrement à l'aide d'un appareil homologué.

Bien que nous ne puissions pas agir sur notre âge, notre bagage génétique, notre ethnicité ou notre sexe, d'autres facteurs de risque que nous pouvons et devrions modifier entrent en ligne de compte dans l'hypertension : l'alimentation, le poids corporel, le niveau de stress et l'exercice quotidien. Le tabac est interdit et la consommation d'alcool doit être limitée. La prise de médicaments et de suppléments alimentaires peut se révéler nécessaire.

M. Beaton nous a encouragés à prendre en charge notre santé et à consulter notre médecin et/ou naturopathie en cas de problèmes.

Il a répété que nous pouvons tirer profit du traitement administré par ces deux types de professionnels, chacun y apportant son savoir-faire unique pour nous aider à mener une vie en bonne santé.

Les participants ont posé de nombreuses questions et M. Beaton n'a pas ménagé ses efforts pour nous donner des réponses complètes et s'est même attardé pour préciser certains points sur ce sujet intéressant et important.

(La naturopathie est une approche médicale qui a un effet bénéfique sur la santé et qui traite les maladies à l'aide de thérapies naturelles. Les naturopathes ont une formation en diagnostic physique et de laboratoire et offrent des services de santé de première ligne).

Donnez pour bâtir une société amie des aînés

Activités à venir



22 octobre, 12h à 13h30
« The Medical and Legal Aspects of Marijuana » (en anglais seulement)

20 novembre
19h à 21h30
Célébrons le 2^e soirée gala d'œuvres d'art du CSV - Résidence de l'ambassadeur d'Irlande



LE CONSEIL SUR LE VIEILLISSEMENT D'OTTAWA
(613) 789-3577 (poste 11)
coa@coaottawa.ca
www.coaottawa.ca