



# La Toile

## Célébrons 40 ans!

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa célèbre son 40e anniversaire cette année! En reconnaissance de cette étape importante, nous présenterons tout au long de l'année 2015, le Conseil et le travail qu'il accomplit sous diverses et nombreuses façons dans la communauté. Notre déjeuner annuel du printemps, le mercredi 29 avril prochain, marquera le début de cette nouvelle étape. Nous espérons vivement que vous vous joindrez à nous pour célébrer cet événement! Des informations détaillées sont disponibles sur notre site Web.

**40**  
ANS YEARS  
1975 - 2015

## Une invitation spéciale

Pour nous aider à célébrer notre 40ième anniversaire nous aimerions recevoir de vous une quarantaine d'annales :

- Qu'est-ce que le CSV a accompli pour les aînés d'Ottawa?
- Nos programmes ou nos événements vous ont-ils été utiles?
- Est-ce que nous vous avons aidé à faire face à un problème qui vous inquiétait?
- Que faut-il faire de plus pour qu'Ottawa devienne une ville-amie des aînés?

S.V.P faire parvenir vos commentaires à Laurence Bry, conseil d'administration / communications à [laurence.bry@coaottawa.ca](mailto:laurence.bry@coaottawa.ca).



## Nouvelle Directrice générale

Sarah Bercier

Les membres du conseil d'administration sont heureux d'annoncer l'entrée en fonction, depuis le 5 janvier 2015, de madame Sarah Bercier, à titre de nouvelle directrice générale, au Conseil sur le vieillissement d'Ottawa.

Sarah possède 25 ans d'expérience dans les domaines du vieillissement et de l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Elle a œuvré en autres pour la protection contre l'abus envers les aînés et pour l'accès au logement communautaire. Elle a occupé durant 8 ans plusieurs postes de gestion au sein de l'Association Canadienne de Gérontologie. Depuis 12 ans, elle est consultante, conférencière et auteure. Elle concentre son expertise sur la qualité de vie à la retraite et sur le vieillissement. Sarah détient un baccalauréat en psychologie et une maîtrise en thérapie clinique axés sur le vieillissement et la qualité de vie des personnes âgées.

Sarah est passionnée pour tout ce qui a trait au vieillissement. Elle est très heureuse de travailler avec et pour les aînés d'Ottawa, de mettre en œuvre de nouvelles initiatives visant à améliorer la qualité de vie des aînés de la communauté et à collaborer à faire d'Ottawa un modèle de ville-amie des aînés.

Sarah souhaite avec enthousiasme rencontrer tous les partenaires du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa ainsi que ses membres. Nous vous invitons à la contacter soit par téléphone au 613-789-3577, poste 16 ou par courriel à [sarah.bercier@coaottawa.ca](mailto:sarah.bercier@coaottawa.ca).

## Nouveaux membres sur le conseil d'administration

Linda Meek  
Directrice générale  
Résidence pour retraités Rockcliffe

Linda est une professionnelle accomplie, totalement dévouée aux besoins des aînés, ce que démontre clairement son cheminement professionnel. Elle possède 10 ans d'expérience dans la gestion des maisons de retraite d'Ottawa et depuis 3 ans, elle occupe le poste de directrice générale, à la Résidence pour retraités Rockcliffe.

A titre de vice-présidente des Affaires régionales pour le conseil d'administration de l'Association des maisons de retraite, durant 3 ans, elle a tenu le conseil au courant des préoccupations des aînés à travers l'Ontario.

Depuis 15 ans, le travail et le bénévolat de Linda se concentrent sur le sort des aînés. Elle est présentement membre du Comité de la santé du CSV et siège sur le comité consultatif du Centre d'accès aux soins Champlain. En 2013-14, Linda fait partie d'un groupe de travail au Collège Algonquin qui recommande un cours avec diplôme, intitulé Gestion des communautés et des maisons de retraite.

Brian Tardif  
Directeur général  
Parrainage civique d'Ottawa

Au cours de sa carrière, de plus de 38 ans, Brian Tardif accumule au sein de nombreuses organisations communautaires une expérience considérable et variée. Au cours des années, il acquiert des compétences uniques dans les secteurs suivants : leadership, gestion financière, ressources humaines, administration, gouvernance, levées de fonds, communication, négociation, réseautage et médiation. Visant l'excellence, il collabore avec d'importants conseils d'administration d'organismes communautaires pour gérer efficacement leurs activités. Brian agit comme expert-conseil auprès de plus de 25 organisations locales, nationales, et internationales dans le secteur du service communautaire. Il est le récipiendaire de plusieurs prix et il est titulaire d'une maîtrise en service social de l'Université Carleton.

## Les taupes de neige

Les taupes de neige sont des personnes âgées bénévoles qui font rapport sur ce que c'est que de marcher dehors, en hiver, à Ottawa. Le Comité sur la sécurité des piétons, du CSV, collabore avec trois centres pour personnes âgées d'Ottawa. Ils invitent leurs membres à répondre à cinq questions concernant la vérification de la sécurité des piétons, en hiver, entre le 20 janvier et le 20 février. Le Centre pour aînés Abbotsford, situé dans le Glebe, le Centre Good Companions, sur la rue Albert et le Centre pour aînés John Mlacak, à Kanata sont les participants. Les résultats qui seront complétés prochainement seront ajoutés au rapport hivernal et feront partie du rapport de la saison (2015) sur la sécurité des piétons, en collaboration avec Écologie Ottawa.

## Ottawa ville-amie des aînés Projet d'évaluation de la connaissance en santé



Un projet d'évaluation mandaté à l'extérieur pour le projet pilote (phase 1) du OVAA sur le degré de connaissance en santé qui débutait en octobre/novembre 2014 est présentement en cours. Le projet est basé sur un modèle d'apprentissage par les pairs et qui donne aux participants une façon de mieux communiquer et un meilleur accès aux ressources communautaires disponibles pour prendre en main leur état de santé. En tout 16 aînés bénévoles furent entraînés pour guider des petits groupes et en fin de compte, 29 aînés ont fait partie du projet pilote. L'évaluatrice, Mme Bonnie Schroeder, a tenu des discussions de groupe avec les guides bénévoles et avec les participants, le 21 janvier, et au cours des prochaines semaines elle interviewerá quelque uns des intervenants clés du projet. Le double objectif du programme d'évaluation comprend la responsabilisation et l'apprentissage. Les résultats de l'évaluation seront intégrés dans le processus de planification du déploiement de la phase 11 du projet dans les secteurs de Vanier sud et Centreville ouest.



# Ouvrir les portes

*Les cercles d'aînés peuvent aider à combattre l'isolement des personnes âgées.*

Le CSV a reçu, par l'entremise du programme Nouveaux Horizons, pour les aînés, un financement de 2 à 3 ans pour lancer le projet pilote Ouvrir les portes.

Selon le chef du projet, Dr Trudy Medcalf, ce projet pilote et innovateur comprend l'entraînement des aînés, l'élaboration, avec la contribution des participants, de sources d'appui et la présentation d'un programme pour personnes âgées par paires. Le projet va promouvoir le bénévolat, va s'assurer que les aînés s'engagent dans la communauté et encouragera la participation et l'inclusion sociales. Deux groupes de bénévoles âgés apprennent à animer ensemble les cercles d'aînés dans la communauté incluant les personnes âgées vivant dans les appartements gérés par la Communauté de logement communautaire d'Ottawa.

Le projet est modelé sur une méthode qui assure l'engagement des personnes âgées et il l'applique dans des contextes nouveaux et différents. Il est à souhaiter qu'en procédant étape par étape les guides de groupes bénévoles seront prêts à contribuer de façon significative à réduire l'isolement social parmi les petits groupes de personnes âgées à risque. Les cercles d'aînés sont effectivement des groupes d'apprentissage, des petits groupes de personnes âgées motivées à se rencontrer régulièrement pour observer leur processus de vieillissement. Ces groupes d'aînés ont permis aux participants de mieux comprendre pour eux même le sens de l'âge avancé. A leurs rencontres hebdomadaire,

normalement de 90 minutes, ces groupes d'aînés offrent une occasion d'apprendre dans un milieu sécuritaire où l'apport de tous les participants est traité avec respect. Le déroulement de ces rencontres encourage les personnes âgées à participer aux conversations, ce qui favorise les liens sociaux solides, permet la confiance de s'établir et aux participants, de se comprendre et de décider de quelles façons ils vont appliquer ce qu'ils ont appris. Les participants de d'autres groupes d'aînés se sont dits valorisés par les groupes. Ils ont réagi positivement en réfléchissant sur l'étape actuelle de leur vie tout en étant aidés à accepter que c'est le commencement de la réalisation d'une phase significative de leur vie.

Le programme "Ouvrir les portes" est concentré sur les aînés, non seulement en entraînant des personnes âgées à servir de guides aux cercles d'aînés, mais aussi en encourageant les guides bénévoles et les participants à s'impliquer dans la planification et la réalisation du programme. C'est donc un processus de participation. Les guides de groupes et les participants auront l'occasion d'avoir un réseau social et d'apprendre dans un environnement sécuritaire et socialement inclusif. Il est à souhaiter que ce projet pilote au cours du temps et avec une collaboration communautaire devienne durable.

**Donnez pour bâtir une  
société amie des aînés**

## Le titre 'amis des aînés' octroyé pour respect envers la clientèle

Félicitations à Shoppers Drug Mart, situé au 2339 chemin Ogilvie, la plus récente entreprise à être reconnue "amie des aînés". Marilyn Reid, résidente locale, et cliente fidèle de cette pharmacie, en a fait la recommandation en reconnaissance du service accueillant et dévoué qu'elle y reçoit. Suivant l'exemple de la pharmacienne / propriétaire de la pharmacie, Taghreed Sandouka, tout le personnel de cette pharmacie s'assure de bien connaître le nom de leurs clients, comme Marilyn, et de se donner du mal pour trouver les items désirés soit sur les tablettes ou en pharmacie.



Marilyn Reid, fidèle cliente, avec Taghreed Sandouka, pharmacienne / propriétaire.

# Événements

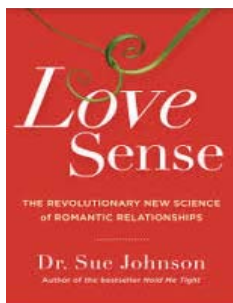
## La Science innovatrice des liaisons romantiques



Selon Dr Sue Johnson, du Centre for Excellence in "Emotionally Focused Therapy" (ICEEFT), 90% des conflits dans les relations émotionnelles se résument en un désaccord émotionnel. Au cours de sa présentation du 3 décembre, au CSV, elle souligne l'importance d'être en compagnie d'une personne qui va répondre oui à la question : Êtes-vous là pour

moi? Nous avons tous besoin de quelqu'un pour se protéger, pour se supporter et avec qui, nous sommes liés affectivement, en harmonie et au même pas.

Le grand amour est ouvert et réceptif. Quand on connaît vraiment ce qu'est l'amour, on sait comment le prolonger. C'est à nous de profiter de cette connaissance pour en bénéficier avec nos partenaires et nos familles. Et ensuite, avec la compassion et le courage que l'amour nous enseigne, nous irons chercher des façons de le répandre dans le monde et pour y faire une différence.



## Mieux comprendre le vieillissement cérébral pour maximiser sa qualité de vie

Cette présentation a permis à plus d'une soixantaine de personnes, dont des aînés pour la plupart et des intervenants dans le domaine de la santé, de comprendre les différentes étapes de la vie, les disparités chez les aînés et leurs besoins essentiels. Angèle Lavallée, infirmière licenciée au Centre communautaire des services psychogériatriques d'Ottawa, a également élaboré sur la santé mentale, les principales causes de troubles de mémoire et a fourni quelques trucs pour se souvenir. Les participants présents se sont montrés très satisfaits de la conférence et ont livré de nombreux commentaires très positifs.

## Connaître les psychotropes (médicaments pour le cerveau) pour en faire bon usage

La présentation a porté essentiellement sur trois volets principaux : Qu'appelle-t-on substances psychotropes, les différentes variétés telles que les drogues illicites : caféine, l'alcool, antidépresseurs; ensuite l'impact de ces substances dans le corps humain et leurs effets sur les maladies telles que la dépression, les insomnies, la schizophrénie etc. Une trentaine de participants comprenant encore une fois, des intervenants de la santé et des personnes âgées de toutes catégories d'âges, 55 ans et moins à 80 ans et plus, ont grandement apprécié le contenu de la conférence et reconnu les compétences de Nathalie Le Marec, professeure en psychologie, de l'Université d'Ottawa, dans le domaine.

## Le langage de l'art Comment comprendre et interpréter les œuvres d'art

Dans sa présentation sur l'éducation continue, le 14 janvier 2015, la professeure Maureen Kork incite les participants à prendre le temps de bien regarder les œuvres d'art et d'en observer les lignes, les couleurs, la



conception et la perception visuelle. Vous n'appréciez une œuvre d'art que lorsque vous la regardez avec vos yeux, ajoute-t-elle. Les gens ne voient pas comme une caméra. L'artiste montre ce qu'il voit. L'impressionniste Monet regardait la lumière à différentes heures du jour

ou à différentes saisons de l'année et remarquait les variations de couleurs sur les objets. Vous devenez un artiste lorsque vous revendiquez la possession de l'objet.

## Événements à venir

Visitez notre site web à [www.coaottawa.ca](http://www.coaottawa.ca).

4 mars (10h - 12h anglais) (13h - 15h français)

**Journée internationale de la femme**

25 mars (12h - 13h30)

**What is Normal and What is Alzheimer's?**

Printemps 2015 (date à venir)

**Forum francophone**

29 avril (11h - 13h30)

**Déjeuner annuel du printemps**

