

# Guide des aînés

*bonheur, santé et sécurité*



Préparé par le bureau de votre député,  
monsieur Denis Lebel



## Renseignements personnels et numéros d'urgence

Nom :
Adresse :
Ville :
Code postal :
Téléphone :
Courriel :
<b>Nom et numéro de téléphone des proches suivants :</b>
Parent :
Amie(e) :
Médecin :
Pharmacien :

URGENCE - pompiers, policiers, ambulanciers : 911  
Service Info-Santé : 811  
Centre anti-poison du Québec (CAPQ) : 1 800 463-5060

Photo en page couverture : Louis Jacob, photographe  
*Monsieur Nelson Bonneau, madame Solange Bolduc, monsieur Maurice Roussel  
et madame Huguette Girard entourent l'honorable Denis Lebel.*

# Un guide pour répondre à vos interrogations

Voici la deuxième édition du guide des aînés. Destiné spécialement aux personnes de 65 ans et plus, il a été pensé et développé dans le but de vous offrir de l'information succincte sur les divers programmes et services qui vous sont offerts.

Une fois de plus, il aborde des sujets variés tels que la retraite, le revenu, la santé, le logement, le déménagement, le financement ou la prévention. Pour rendre celui-ci encore plus pratique, un bottin médical y a été ajouté.

En tant qu'aîné, vous avez travaillé fort pour bâtir cette magnifique région, cette province et ce pays. Voilà pourquoi notre gouvernement canadien vous offre une large gamme de programmes et de politiques pour combler vos besoins.

Je suis convaincu que votre niveau de vie dépend en grande partie de l'aide que nous vous apportons pour que vous puissiez demeurer actifs, engagés et informés.

Lisez donc attentivement ce guide, après tout, il a été conçu pour vous.

Sincèrement,



## **L'honorable Denis Label**

Député de Roberval - Lac-Saint-Jean

Ministre de l'Infrastructure, des Collectivités et des Affaires intergouvernementales et ministre de l'Agence de développement économique du Canada pour les régions du Québec

**797, boul. Saint-Joseph, bureau 102**

**Roberval (Québec) G8H 2L4**

**Téléphone : 418 275-2768**





# Table des matières

- Renseignements personnels et numéros d'urgence 2
- Un guide pour répondre à vos interrogations 3
- Carte du comté de Roberval- Lac-Saint-Jean 6
- Ordres de gouvernement 7

## **MON MODE DE VIE**

- Activité physique 9
- Alimentation 9
- Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer 9
- Prévention des chutes 10
- Bénévolat 10
- FADOQ 11
- Nouveaux Horizons pour les aînés 12

## **MON ARGENT**

### **Retraite et revenu/Service Canada**

- Pour joindre Service Canada 14
- Pension de la Sécurité de la vieillesse 14
- Supplément de revenu garanti 15
- Allocation 15
- Allocation au survivant 15
- Régime de pensions du Canada 15
- Prestations internationales 15
- Programme d'aide à la vie autonome 15
- Rentes sur l'État 15
- Régime enregistré d'épargne-retraite (REER) 16
- Compte d'épargne libre d'impôt (CELLI) 16

### **Revenu/Gouvernement du Québec**

- Rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec 16

### **Votre déclaration de revenus**

#### **Allègements fiscaux pour les aînés offerts par le gouvernement fédéral**

- Doublement du Montant pour revenu de pension 16
- Augmentation du Montant en raison de l'âge 17
- Fractionnement du revenu de pension 17
- Hausse de l'âge limite pour la conversion des REER en FERR 17
- Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire 17

## **L'importance d'une procuration**

- Procuration 17

## **MA SANTÉ**

- CLSC 19
- Vaccination 20
- Audioprothésistes 21
- Optométristes 21
- Organismes de soutien 23
- Maisons de soins palliatifs 24
- Bottin médical Domaine-du-Roy 25
- Bottin médical Maria-Chapdelaine 28
- Bottin médical Lac-Saint-Jean-Est 30
- Placement d'un adulte en centre d'hébergement et de soins de longue durée ou en résidence d'accueil 33
- Régime public d'assurance médicaments 33
- Vignette de stationnement pour personnes handicapées 33
- Transport adapté 34
- Santé Canada 34

## **MON CHEZ-MOI**

- Logements adaptés pour aînés autonomes 36
- Autres programmes offerts par votre gouvernement provincial 36
- Déménagement 37
- Changements d'adresse 38

## **MA SÉCURITÉ**

- Fraude financière 41
- Protection contre l'exploitation et les abus 42
- L'importance d'un testament 42
- Salons funéraires 43

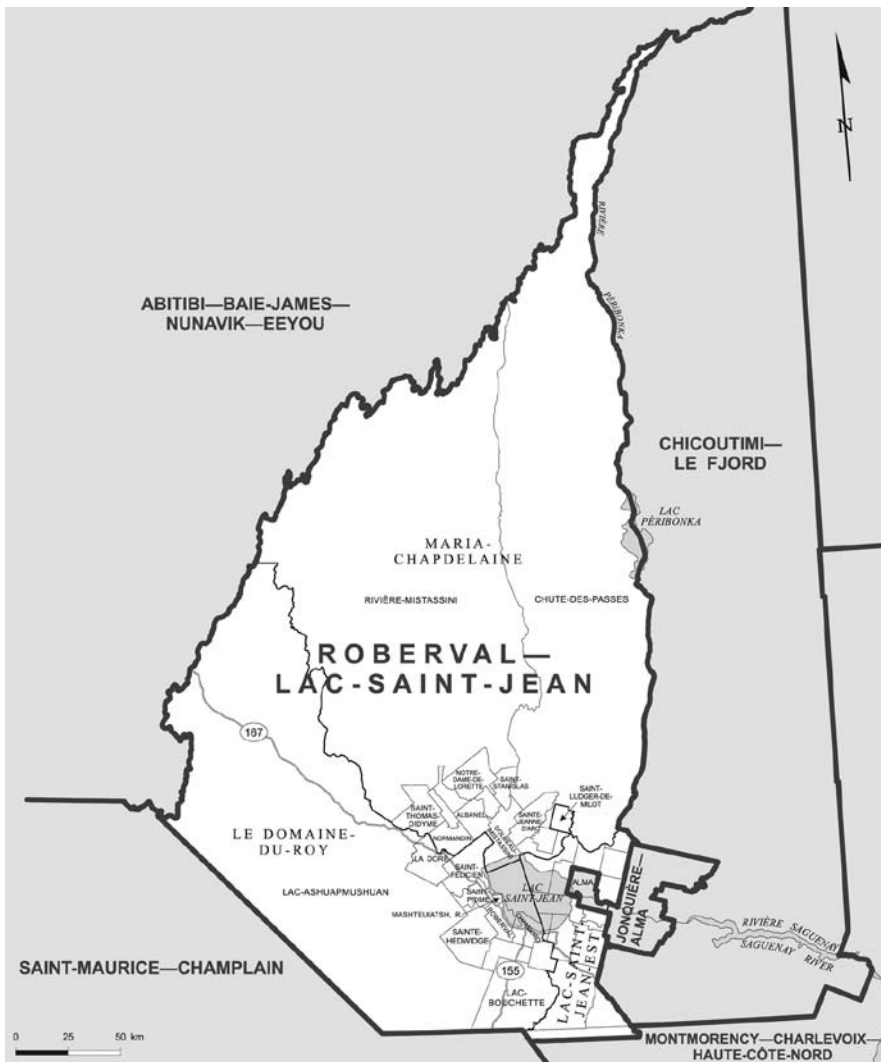
## **Vous cherchez davantage d'information?**

- Sites Internet destinés aux aînés 44





# Carte du comté de Roberval – Lac-Saint-Jean



# Ordres de gouvernement

## ORDRES DE GOUVERNEMENT

Au Canada, il y a trois ordres de gouvernement qui dirigent et administrent les différents programmes et services publics. Le tableau suivant résume les grandes compétences de chacun.

FÉDÉRAL	PROVINCIAL	MUNICIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agence de revenu du Canada (impôt sur le revenu)</li> <li>• Citoyenneté et immigration</li> <li>• Passeport</li> <li>• Numéro d'assurance-sociale</li> <li>• Défense nationale</li> <li>• Anciens combattants</li> <li>• Postes Canada</li> <li>• Assurance-emploi</li> <li>• Régime de pensions du Canada</li> <li>• Sécurité de vieillesse</li> <li>• Cour suprême</li> <li>• Charte des droits et libertés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revenu Québec (impôt sur le revenu)</li> <li>• Assurance-maladie</li> <li>• Services de santé</li> <li>• Aide sociale</li> <li>• Permis de conduire</li> <li>• Règlements et entretien des routes provinciales</li> <li>• Certificats de naissance</li> <li>• Services de police (SQ)</li> <li>• Enregistrement des titres de propriété</li> <li>• Permis de chasse et de pêche</li> <li>• Sécurité au travail</li> <li>• Rémunération des accidentés au travail</li> <li>• Tribunaux provinciaux</li> <li>• Parcs provinciaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aménagement de terrain et urbanisme</li> <li>• Règlements et entretien des routes municipales</li> <li>• Impôt foncier</li> <li>• Parcs locaux</li> <li>• Évacuation des matières résiduelles</li> <li>• Installations et terrains de loisirs locaux</li> <li>• Dénéigement</li> <li>• Services de police communautaire</li> <li>• Services de sécurité et incendies</li> </ul>





**Mon mode de vie**



## QUESTIONS À SE POSER POUR SE PRÉPARER À VIEILLIR HEUREUX

- **Comment prévoyez-vous garder la forme à mesure que vous avancez en âge?**
- **Comment comptez-vous garder contact avec vos amis, votre famille et les membres de votre communauté?**
- **Envisagez-vous de partager vos compétences et vos connaissances en tant que bénévole auprès d'un organisme ou pour une cause qui vous tient à cœur?**
- **Quelles activités de loisirs aimez-vous faire pour garder la forme et participer activement à la vie communautaire?**

### Activité physique

Plus on vieillit, plus on a tendance à être soucieux de sa santé. Pourtant, à mesure que l'on avance en âge, beaucoup d'entre nous trouvent difficile de se déplacer et de faire l'activité physique dont ils ont besoin pour atteindre la meilleure qualité de vie possible.

Acquérir et garder la forme ne procure pas des bienfaits qu'à notre corps. L'activité physique aide à conserver une vie active, améliore l'humeur et la santé mentale et fournit l'occasion de faire de nouvelles connaissances. Elle renforce également la confiance et l'estime de soi. Certaines études montrent que l'activité physique peut réduire le risque de problèmes de santé, comme la démence, en gardant l'esprit alerte. Bougez!

### Alimentation

Il est très important de maintenir une bonne alimentation à chacun des différents stades de la vie. Étant donné que l'avancement en âge est souvent accompagné d'une diminution de l'appétit, de bons placements alimentaires sont nécessaires afin de conserver énergie et santé.

Il faut aussi savoir que le métabolisme diminue suivant le processus normal du vieillissement, c'est-à-dire que le corps dépense moins d'énergie pour effectuer diverses activités. Les personnes âgées doivent donc majoritairement se référer aux nombres de portions minimales suggérés pour la plupart des groupes du Guide alimentaire canadien. Fiez-vous à votre appétit, il saura vous guider!

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

### Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

Une étude majeure vient de démontrer qu'arrêter de fumer est bon pour la santé – on le savait! – et, surtout, bon pour la longévité. « Quand on arrête, on réduit le risque de toutes les mortalités associées à la cigarette (vaisseaux sanguins, cœur, poumons et certains cancers) », se réjouit le Dr Jean-Marc Assaad, psychologue et directeur du programme pour cesser de fumer en milieu de travail du Centre de santé de l'Université McGill.

Tout de suite quand on arrête, les effets positifs se manifestent. Après 20 minutes, notre tension artérielle se rétablit. Après 24 heures, on





## Mon mode de vie (suite)

réduit déjà notre risque d'avoir une crise cardiaque. Après 48 heures, les bouts des nerfs atteints commencent à repousser. Après un à neuf mois, les cils vibratoires des poumons, paralysés par la cigarette, recommencent à fonctionner et protègent des virus et des infections. À l'intérieur de cinq ans, on a déjà récupéré de gros bénéfices puisque l'on a considérablement réduit les risques de contracter une maladie cardiovasculaire et certains cancers associés au tabac. Finalement, après 20 ans, le compteur revient à zéro; c'est comme si l'on n'avait jamais fumé. Cette étude vient de prouver tout ça pour la première fois.

La meilleure chose à faire pour sa santé et la plus importante? Arrêter de fumer! Si plusieurs fumeurs trouvent extrêmement difficile d'arrêter, cette découverte devrait les motiver...

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/cigarette-jamais-trop-tard-pour-arreter?page=all>

### Prévention des chutes

Les chutes sont une des causes principales de blessures chez les aînés. Les circonstances les plus fréquentes sont les suivantes :

- parmi l'ensemble des chutes causant une blessure, 70 % ont lieu à domicile;
- bien que l'on puisse penser que les chutes sont plus nombreuses en hiver, elles se répartissent en toutes saisons;
- chaque année, la proportion la plus importante des chutes (41 %) survient en glissant sur une surface (autre que la neige ou la glace);
- les chutes dans un escalier constituent également un phénomène assez fréquent.

La plupart des chutes peuvent être évitées. Le guide suivant peut vous informer et vous aider à prévenir les chutes :

[http://www.aqg-quebec.org/docs/Chutes\\_personnes.pdf](http://www.aqg-quebec.org/docs/Chutes_personnes.pdf)

### Bénévolat

Le bénévolat est une excellente façon de rester en contact avec le monde extérieur, de vivre de nouvelles expériences et de contribuer à bâtir des collectivités saines.

Avec de nombreuses compétences pratiques et un bagage de connaissances et d'expériences qu'ils peuvent partager, les aînés et les retraités qui font du bénévolat apportent une contribution importante à tous les secteurs de la société. Les centres de bénévoles locaux fournissent des informations sur les occasions de faire du bénévolat dans sa collectivité.

## FADOQ

La FADOQ est le plus grand regroupement volontaire d'aînés au Québec. Elle offre à ses membres de 50 ans et plus des activités variées conçues expressément pour eux. Quels que soient vos goûts, vous y trouverez plusieurs options, des conseils et des renseignements en plus d'y rencontrer des gens qui partagent vos intérêts.

### Secteur Domaine-du-Roy

Chambord - 418 342-6274 (Cordialité)  
Chapais - 418 745-3216 (Les Vaillants)  
Chibougamau - 418 748-6703 (Les Intrépides)  
La Doré - 418 668-4795 (Bonne Entente)  
Lac-Bouchette - 418 348-9302 (Les Joyeux du Lac)  
Mashteuiatsh - 418 275-5233 (Katéri)  
Roberval - 418 275-6388 (Joie de vivre) ou 418-275-4723 (Les Aînés)  
Saint-Félicien - 418 679-3698 (Club FADOQ)  
Saint-François-de-Sales - 418 348-9257 (Nouveaux Horizons)  
Saint-Hedwidge - 418 668-4795 (Club FADOQ)  
Saint-Prime - 418 251-2116 (Vie Nouvelle)

### Secteur Maria-Chapdelaine

Albanel - 418 668-4795 (Club de la Gaiété)  
Dolbeau-Mistassini - 418 276-7671 (Cœurs Vaillants St-Jean-de-la-Croix)  
ou 418-276-1323 (Amitié) ou 418 276-8283 (Club 1109)  
Girardville - 418 668-4795 (Foyer de l'Amitié)  
Normandin - 418 274-2004 (Les Retraités)  
Péribonka - 418 668-4795 (Club FADOQ)  
Saint-Edmond-Les-Plaines - 418 668-4795 (La Bonne humeur)  
Saint-Eugène-d'Argentenay - 418 276-7790 (Harmonie)  
Saint-Ludger-de-Milot - 418 373-2266 (Les Gerbes d'or)  
Saint-Méthode - 418 679-8286 (Club FADOQ)  
Saint-Thomas-Didyme - 418 668-4795 (Club FADOQ)  
Sainte-Jeanne-d'Arc - 418 668-4795 (La Gaieté)  
Sainte-Marguerite-Marie - 418 668-4795 (Les Amis de la paix)

### Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Desbiens - 418 668-4795 (Club FADOQ de Desbiens)  
Métabetchouan - 418 349-2269 (Les Aînés)  
Saint-André - 418 349-1019 (Les Belles Chutes)  
Saint-Bruno - 418 343-3138 (Club de Saint-Bruno)  
Saint-Gédéon - 418 668-4795 (Club FADOQ Saint-Gédéon)  
Saint-Léon - 418 481-2173 (Les Joyeux)





## Mon mode de vie (suite)

### Nouveaux Horizons pour les aînés

Le programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) est un programme fédéral de subventions et de contributions qui appuie les projets dirigés ou proposés par des aînés qui souhaitent avoir une influence positive sur la vie d'autres personnes et sur leur collectivité.

Dans le cadre de ce programme, le gouvernement du Canada prend les mesures visant à permettre aux aînés de transmettre leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences à d'autres. Le programme appuie les projets qui visent à répondre à au moins un des cinq objectifs suivants :

- promouvoir le bénévolat chez les aînés et les membres des autres générations;
- inciter les aînés à participer à la vie de leur collectivité en encadrant d'autres personnes;
- accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris l'exploitation financière;
- appuyer la participation et l'inclusion sociales des aînés;
- fournir une aide à l'immobilisation pour les projets et programmes communautaires, nouveaux et existants destinés aux aînés.

Les organismes sont invités à présenter une demande de financement au moyen d'appels de propositions.

Pour information : 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

<http://www.esdc.gc.ca/fra/aines/financement//index.shtml>



**Mon argent**



# Mon argent

## QUESTIONS À SE POSER POUR SE PRÉPARER À VIEILLIR SANS MANQUER D'ARGENT

- **Avez-vous pensé aux sources de revenus dont vous disposerez dans l'avenir?**
- **Avez-vous pris des mesures en cas d'incapacité à gérer vos finances?**

Partout au Canada, les aînés vivent plus longtemps, restent plus actifs et sont plus à l'aise qu'auparavant sur le plan technologique et financier. Si de nombreux aînés s'en sortent bien, d'autres éprouvent des difficultés financières et peuvent avoir besoin de soutien.

Une planification financière judicieuse peut vous aider à maintenir une qualité de vie pour vos vieux jours. Si vous êtes une personne âgée à faible revenu, il existe des programmes qui apportent un supplément à vos revenus. Il s'agit notamment du programme de la Sécurité de la vieillesse (SV) et du Supplément de revenu garanti (SRG).

Vous pouvez également être admissible à divers crédits d'impôt provinciaux et fédéraux et réduire ainsi le montant de vos impôts. La présente section fournit des renseignements sur les programmes de sécurité du revenu et les crédits d'impôt. Vous serez ainsi informé sur la série d'avantages auxquels vous avez droit.

## Retraite et revenu/Service Canada

### Pour joindre Service Canada

*Vous avez des questions par rapport aux différents programmes offerts par Service Canada? Composez le 1 800 277-9915. Vous pouvez aussi visiter un Centre Service Canada près de chez vous.*

#### **Roberval - Centre Service Canada - Secteur Domaine-du-Roy**

755, boulevard Saint-Joseph, Roberval

#### **Dolbeau - Centre Service Canada - Secteur Maria-Chapelaine**

1400, rue des Érables, Dolbeau-Mistassini

#### **Alma - Centre Service Canada - Secteur Lac-Saint-Jean-Est**

Complexe Jacques-Gagnon, 100, rue Saint-Joseph Sud, suite 105, Alma

### Pension de la Sécurité de la vieillesse

La pension de la Sécurité de la vieillesse est une prestation mensuelle offerte à la plupart des Canadiens âgés de 65 ans et plus qui répondent aux exigences relatives à la résidence et au statut juridique. Vous devez faire une demande pour recevoir cette prestation.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/pension/>

## Supplément de revenu garanti

Le Supplément de revenu garanti (SRG) offre une prestation mensuelle non imposable aux bénéficiaires de la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) à faible revenu vivant au Canada.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/srg/>

## Allocation

L'allocation est une prestation offerte aux personnes à faible revenu âgées de 60 à 64 ans dont le conjoint reçoit la pension de la Sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/allocation.shtml>

## Allocation au survivant

L'allocation au survivant est une prestation versée aux époux survivants à faible revenu âgés de 60 à 64 ans qui ne sont pas encore admissibles à la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV).

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/allocation-survivant.shtml>

## Régime de pensions du Canada

Les cotisations au Régime de pensions du Canada assurent une pension de retraite ainsi qu'une protection financière de base, en cas d'invalidité ou de décès, pour les cotisants et leurs personnes à charge. Pour les citoyens qui travaillent au Québec, les cotisations sont versées à la Régie des rentes du Québec.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/rpc/index.shtml>

## Prestations internationales

Le programme de Prestations internationales offre des prestations de pension, d'invalidité et de survivant aux personnes admissibles qui ont vécu ou travaillé dans un autre pays, ou à l'époux, au conjoint de fait ou à l'enfant survivant d'une personne admissible qui a vécu ou travaillé dans un autre pays.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/internationales/index.shtml>

## Programme d'aide à la vie autonome

Le Programme d'aide à la vie autonome aide les membres des Premières nations souffrant d'une limitation fonctionnelle liée à leur âge, à des problèmes de santé ou à une incapacité à maintenir leur indépendance, à maximiser leur niveau de fonctionnement et à vivre dans des conditions saines et sûres.

<http://www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1100100035250/1100100035251>

## Rentes sur l'État

La direction des Rentes sur l'État administre les contrats de rentes pour les personnes qui ont contribué à l'achat de rentes soit personnellement ou dans le cadre d'un régime de pension de leur employeur. Bien qu'il ne soit plus possible de souscrire à un nouveau contrat de rente, la Direction est responsable de l'administration des contrats échus et de ceux qui viendront à échéance dans les prochaines années.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/sm/re/O10.shtml>





## Mon argent (suite)

### Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)

Le programme Régime enregistré d'épargne-retraite (REER) permet aux épargnes pour la retraite de croître à l'abri de l'impôt dans un régime d'épargne spécial enregistré par l'Agence du revenu du Canada.

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdlis/tpcs/rrsp-reer/rrsp-fra.html>

### Compte d'épargne libre d'impôt (CELI)

Vous avez beaucoup de raisons d'épargner pour l'avenir : pour faire des rénovations domiciliaires ou pour planifier votre retraite ou même pour de futurs frais médicaux. Le Compte d'épargne libre d'impôt (CELI) peut vous aider à atteindre vos objectifs financiers à court et à long termes.

Le CELI est un compte d'épargne enregistré flexible. Les revenus de placement, ce qui comprend les gains en capital, générés par le compte ne sont pas imposables, tout comme les retraits. Le Plan d'action 2015 propose de faire passer à 10 000 \$ le plafond annuel de cotisation à votre CELI pour l'année d'imposition 2015 et les années suivantes.

Les droits inutilisés sont reportés à l'année suivante. Par contre, il importe de se rappeler que l'argent retiré ne peut être redéposé que les années suivantes. Il ne peut pas être redéposé la même année sans entraîner une pénalité.

## Revenu/Gouvernement du Québec

### Rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec

Toute personne qui a cotisé au RRQ peut recevoir, à compter de 60 ans, une rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec. Le montant de la rente dépend de plusieurs variables, notamment l'âge de la retraite. Information : 1 800 463-5185

[http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime\\_rentes/rente\\_retraite/Pages/rente\\_retraite.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/rente_retraite/Pages/rente_retraite.aspx)

## Votre déclaration de revenus

### Allègements fiscaux pour les aînés offerts par le gouvernement fédéral

#### Doublement du Montant pour revenu de pension

Il y a des années, le gouvernement canadien a créé un crédit d'impôt non remboursable pour le revenu de pension s'appliquant à la première tranche de 1 000 \$ du revenu de pension admissible. Beaucoup de choses ont changé depuis, et c'est pourquoi celui-ci a été augmenté à 2 000 \$.



## Augmentation du Montant en raison de l'âge

Le gouvernement canadien a augmenté ce montant de 2 000 \$, offrant ainsi un plus grand soutien aux aînés canadiens. Ainsi, un aîné peut gagner 19 892 \$ et un couple d'aînés au moins 39 784 \$ sans payer d'impôt.

## Fractionnement du revenu de pension

Pour alléger le fardeau fiscal des pensionnés canadiens et leur offrir plus d'équité, le gouvernement permet le fractionnement du revenu de pension. D'une manière générale, chaque contribuable canadien paye des impôts sur l'ensemble du revenu gagné. Le fractionnement du revenu permet aux résidents canadiens qui touchent un revenu de pension admissible d'allouer jusqu'à la moitié de ce revenu au conjoint (ou au conjoint de fait) avec qui ils habitent. De cette manière, les pensionnés et leur famille peuvent réduire considérablement leur fardeau fiscal.

## Hausse de l'âge limite pour la conversion des REER en FERR

Le gouvernement agit pour les Canadiens approchant de la retraite. L'âge limite pour convertir un REER en FERR a été haussé de 69 à 71 ans. Plus de Canadiens ont désormais la liberté de choisir le moment de convertir leur REER.

[www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvds/sgmnts/snrs/menu-fra.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvds/sgmnts/snrs/menu-fra.html)

## Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire

Ce crédit d'impôt non remboursable proposé de 15 % s'appliquerait jusqu'à concurrence de 10 000 \$ au titre des dépenses pour rénovation domiciliaire admissibles par année, offrant un allègement fiscal pouvant atteindre 1 500 \$. Toute amélioration qui permet à un aîné ou à une personne handicapée admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées de vivre dans sa maison et d'y être plus mobile et en sécurité sera considérée comme une dépense admissible.

**Pour bénéficier des crédits, déductions ou programmes auxquels vous pourriez avoir droit, vous devez remplir une déclaration de revenus chaque année, et ce, même si vous n'avez aucun revenu à déclarer ou que vous n'avez pas d'impôt à payer.**

## L'importance d'une procuration

La procuration est un contrat par lequel une personne en désigne une autre pour la représenter et agir en son nom dans l'accomplissement d'un acte juridique avec une tierce personne. Ce contrat autorise la personne qui accepte la procuration à accomplir des actes administratifs courants pour le demandeur, comme le paiement de factures. Il peut aussi autoriser des actes plus importants, tels que la signature d'un bail de logement, la vente d'une maison ou d'une automobile.

La procuration est accordée à une personne apte à gérer elle-même ses biens et sa personne. Elle peut être confiée à un proche ou à un professionnel.





**Ma santé**



## QUESTIONS À SE POSER POUR SE PRÉPARER À VIEILLIR EN SANTÉ

- **Passez-vous des examens dentaires et médicaux réguliers?**
- **Préparez-vous vos rendez-vous médicaux (p. ex., en dressant préalablement une liste de questions à poser)?**
- **Avez-vous pensé à la façon dont vous pourriez gérer la situation dans le cas d'un diagnostic de maladie chronique?**
- **Avez-vous pensé à ce qui se passerait, en cas de problème sérieux de santé, si vous n'étiez pas capable de prendre d'importantes décisions à propos de vos soins de santé?**

### CLSC

Le CLSC constitue la porte d'entrée du système de santé et de services sociaux au Québec. Il offre en première ligne à la population de son territoire des services infirmiers, médicaux, psychosociaux et de réadaptation, dans ses locaux ou à domicile pour les personnes en perte d'autonomie.

Pour faire une demande de services ou pour obtenir des renseignements concernant les services aux personnes âgées (centre de jour, disponibilité de lits, évaluation des capacités et des besoins, etc.) communiquez avec votre CLSC.

#### **Secteur Domaine-du-Roy**

##### ***CLSC de Saint-Félicien***

1228, boul. Sacré-Coeur  
Saint-Félicien (Québec) G8K 2R2  
Téléphone : 418 679-5270

##### ***CLSC de Roberval***

Édifice Gérard-Tremblay  
400, avenue Bergeron, aile A  
Roberval (Québec) G8H 1K8  
Téléphone : 418 275-0634

#### **Secteur Maria-Chapdelaine**

##### ***CLSC de Normandin***

1205, rue Saint-Cyrille  
Normandin (Québec) G8M 4K1  
Téléphone : 418 274-1234

##### ***CLSC Les Jardins du Monastère***

201, boul. des Pères  
Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 5K6  
Téléphone : 418 276-1234





## Ma santé (suite)

### **Secteur Lac-Saint-Jean-Est**

#### **CLSC Secteur-Centre**

100, avenue Saint-Joseph Sud

Alma (Québec) G8B 7A6

Téléphone : 418 669-2000

#### **CLSC Secteur-Nord**

3815, 3e Avenue Ouest

L'Ascension-de-Notre-Seigneur (Québec) GOW 1Y0

Téléphone : 418 347-4357

#### **CLSC Secteur-Sud**

1895, Route 169

Métabetchouan-Lac-à-la-Croix (Québec) G8G 1B4

Téléphone : 418 349-3483

## **Vaccination**

Se faire vacciner, c'est s'offrir la meilleure protection contre certaines maladies graves. Les vaccins amènent nos cellules de défense à fabriquer des substances appelées anticorps. Il s'agit d'une réaction protectrice tout à fait naturelle. Grâce à ces anticorps, la personne vaccinée devient protégée contre les maladies causées par les véritables microbes.

La campagne de vaccination contre la grippe a lieu toutes les années entre le mois de novembre et le mois de février. L'administration du vaccin se fait avec ou sans rendez-vous selon un horaire adapté à chaque milieu.

Le vaccin est le moyen le plus efficace de se prémunir contre cette maladie grave qu'est l'Influenza. Il est offert gratuitement aux personnes âgées de plus de 60 ans. Il est également gratuit pour les personnes qui vivent sous le même toit que ces personnes ou qui travaillent auprès de celles-ci.

## Audioprothésistes

### Secteur Domaine-du-Roy

#### **Le Groupe Forget**

1005, Olivier-Vien, Roberval (Québec) G8H 3N9

Téléphone : 418 275-1105

Sans frais : 1-800-ore-ille

### Secteur Maria-Chapelaine

#### **Le Groupe Forget**

1621, rue des Pins, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1M7

Téléphone : 418 276-8888

Sans frais : 1-800-ore-ille

### Secteur Lac-Saint-Jean-Est

#### **Bergeron & Villeneuve audioprothésistes, Clinique auditive d'Alma**

145, avenue Bégin Sud, Alma (Québec) G8B 7V5

Téléphone : 418 662-3458

## Optométristes

### Secteur Domaine-du-Roy

#### **Iris Clinique d'optométrie - Plaza Roberval**

Couture, France

Munger, Mario

Néron, Véronique

755, boul. Saint-Joseph, C.P. 6, Roberval (Québec) G8H 2L4

Téléphone : 418 275-2020

#### **Clinique d'optométrie Azur**

Gosselin, Jean-Yves

871C, boul. Saint-Joseph, Roberval (Québec) G8H 2L8

Téléphone : 418 275-5090

#### **Alliance Opticiens-Optométristes Saint-Félicien**

Debaets, Morggan

1179, boul. Sacré-Coeur, Saint-Félicien (Québec) G8K 2R1

Téléphone : 418 679-0112

#### **Alliance Opticiens-Optométristes Métabetchouan**

Debaets, Morggan

10, Saint-Antoine, Métaberchouan-Lac-à-la-Croix (Québec) G8G 1G7

Téléphone : 418 349-9000





## Ma santé (suite)

### **Secteur Maria-Chapdelaine**

#### ***Préc'yeux clinique visuelle***

Doucet, Josée

1391, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H3

Téléphone : 418 276-0531

#### ***Iris optométristes et opticiens***

Guillemette-Munger, Gabrielle

Morissette, Isabelle

1245, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H3

Téléphone : 418 276-5262

#### ***Clinique d'optométrie Azur***

Leblanc, Guy

Trottier, Marie-Andrée

1480, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H4

Téléphone : 418 276-2412

### **Secteur Lac-Saint-Jean-Est**

#### ***Clinique visuelle Optimum Alma***

Nguyen Dang, Toan

Tremblay, Dominic

495, avenue du Pont Sud, Alma (Québec) G8B 2T7

Téléphone : 418 668-3622

#### ***Iris***

Girard, Isabelle

Laroche, Michelle

Tremblay, Annie-Claude

213, avenue du Pont Sud, Alma (Québec) G8B 2T7

Téléphone : 418 669-4747

#### ***Clinique visuelle Harvey & Savard***

Girard, Marc

Savard, Valérie

75, boul. Saint-Luc, Alma (Québec) G8B 6W7

Téléphone : 418 668-6119

## Organismes de soutien

### **La société d'Alzheimer Sagamie**

1657, avenue du Pont Nord  
Alma (Québec) G8B 5G2  
Téléphone : 418 668-0161  
Courriel: alzheimersag@bellnet.ca

### **Société Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Lise Belley : 418 545-7013  
Paul Girard : 418 545-7013  
Jean-Guy Ménard : 418 693-0485  
Courriel : parkinson.sagamie@videotron.ca

### **Société canadienne du cancer - Saguenay-Lac-Saint-Jean**

200, rue Racine, bureau 110  
Chicoutimi (Québec) G7H 1S1  
Téléphone : 418 543-2222  
[www.cancer.ca/Quebec.aspx?sc\\_lang=fr-CA](http://www.cancer.ca/Quebec.aspx?sc_lang=fr-CA)





## Ma santé (suite)

### Maisons de soins palliatifs

#### ***Le Havre du Lac Saint-Jean - Secteur Domaine-du-Roy***

923, rue McNicoll, Roberval (Québec) G8H 1X2

Téléphone : 418 275-8121

<http://havredulacstjean.com>

#### ***Maison Colombe Veilleux - Secteur Maria Chapdelaine***

1832, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H9

Téléphone : 418 276-4224

[www.colombe-veilleux.com](http://www.colombe-veilleux.com)

#### ***Au jardin de MesAnGES - Secteur Lac-Saint-Jean-Est***

1540, boul. Auger Ouest, Alma (Québec) G8C 1H8

Téléphone : 418 662-8306

[www.solican.org/index/jardinmesanges](http://www.solican.org/index/jardinmesanges)





## Bottin médical

### Domaine-du-Roy

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique du D' Gilles Guillemette</b> 690, avenue Roberval, C.P. 338 Roberval QC G8H 2N7	GUILLEMETTE, Gilles	<b>418 275-4141</b>
<b>Clinique médicale de Roberval</b> 714, boul. Marcotte Roberval QC G8H 1Z6	BERNIER, Sophie CLAVEAU, Michel CÔTÉ, Julie GAGNÉ, Suzanne GOBEIL, Marie-Pascale HÉVEY, Simon LORD, Christine	<b>418 275-3833</b>
<b>Clinique médicale du Carrefour</b> 1221, boul. Marcotte Roberval QC G8H 3B8	VIEN, Jeanne	<b>418 275-5333</b>
<b>Clinique d'orthopédie</b> 393, boul. Marcotte Roberval QC G8H 1Z5	ABINADER, Naji, Orthopédiste DE LA HUERTA, François, Orthopédiste HÉBERT, Mathieu Orthopédiste	<b>418 275-2935</b>
<b>Polyclinique Domaine-du-Roy</b> 945, rue Saint-Jean Roberval QC G8H 2H3	DUBOIS, Pierre, NOËL, Guylaine	<b>418 275-3172</b>
<b>Clinique d'ORL</b> 1005, boul. Olivier-Vien Roberval QC G8H 3N9	BOUCHARD, Caroline, Oto-rhino-laryngologiste DUFRESNE, Diane, Oto-rhino-laryngologiste MORIN, Pascal, Oto-rhino-laryngologiste	<b>418 275-3266</b>
<b>Centre médical du Lac</b> 404, Brassard Roberval QC G8H 2E1	FORTIN, Robin RIOUX, Martin	<b>418 275-2272</b>



# Bottin médical

## Domaine-du-Roy (suite)

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique médicale Olivier-Vien</b> 867, boul. Saint-Joseph Bureau 101 Roberval QC G8H 2L8	BONIN-CARIGNAN, Andréanne CHOQUET, Benoit RAYMOND-ROBICHAUD, Jean-Michel	<b>418 275-1122</b>
<b>Clinique d'ophtalmologie de Roberval</b> 343, boul. Marcotte Roberval QC G8H 1Z4	LAROCHE, Maxime MATHIEU, Brian PLANTE, Denis	<b>418 275-7225</b>
<b>Clinique du D' Gaston Bonneau</b> 181, rue Alphonse Roberval QC G8H 3N9	BONNEAU, Gaston	<b>418 275-5290</b>
<b>Clinique médicale du Carrefour</b> 1221, boul. Marcotte Roberval QC G8H 3B8	GUAY, Serge	
<b>Clinique du D' Yves Pageau</b> 850, boul. Saint-Joseph Roberval QC G8H 2L7	PAGEAU, Yves	<b>418 275-2714</b>
<b>Clinique du D' Alain Trudeau</b> 424, rue Léger Roberval QC G8H 3G5	TRUDEAU, Alain, Chirurgien	<b>418 275-7625</b>
<b>Centre médical de Saint-Félicien</b> 1179, boul. Saint-Félicien Bureau 201 Saint-Félicien QC G8K 3J1	BOUDREAU, Roberto CAUCHON, Daniel DUFOUR, Alexandre GIRARD, Kevin GUAY, Joanie HUDON, Martin LAROUCHE, Nicolas NADEAU, Luc	<b>418 679-0943</b>

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique médicale de Saint-Prime</b> 581, rue Coulombe Saint-Prime QC G8J 1P2	CARRIER, Daniel GIGUÈRE, Brigitte POTVIN, Julie	<b>418 251-9080</b>
<b>Clinique médicale de Chambord</b> 1672, rue Principale Chambord QC GOW 1G0	BÉRUBÉ, Suzanne	<b>418 342-6281</b>
<b>Centre de santé Mashteuiatsh</b> 65, rue Uapakalu Mashteuiatsh QC GOW 2H0	PHILIPPE, Johanne	<b>418 275-2473</b>





# Bottin médical Maria-Chapdelaine

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Centre médical</b> 1530, des Érables Dolbeau-Mistassini QC G8L 2W7	CASTONGUAY, André DOUCET, Audrée MORISSETTE, Marie-Catherine OUELLET, André PROULX, Sylvain TREMBLAY, Bianca VILLARD, Jean-Sébastien	<b>418 276-0111</b>
<b>Clinique de médecine familiale</b> 1580, des Érables Dolbeau-Mistassini QC G8L 2W7	GRENIER, Alain LACASSE, Jacqueline TREMBLAY, Jean-Denis VIEN, Marcel	<b>418 276-0041</b>
<b>Clinique de Médecine Familiale</b> 170, avenue de l'Église Dolbeau-Mistassini QC G8L 4W6	AUDET, Marc AUDET, Marie-Christine BENOIT, Céline BLAIS, Claude DELAUNAI, Daniel SAVARD, Normand	<b>418 276-5712</b>
<b>Clinique D' Réal Dallaire</b> 324, de l'Église Albanel QC G8M 3G2	DALLAIRE, Réal	<b>418 279-5563</b>
<b>Clinique Médicale de Girardville</b> 615, rue de la Fabrique, Girardville QC GOW 1R0	BLAIS, Claude DALLAIRE, Réal DELAUNAI, Daniel	<b>418 258-3208</b>
<b>Clinique médicale</b> 148, boul. Saint-Michel Dolbeau-Mistassini QC G8L 5J8	CHABOT, Serge DE LA BOISSIÈRE, Martin LECLERC, Lucie POISSON, André SASSEVILLE, Richard	<b>418 276-3161</b>
<b>Clinique médicale de Normandin</b> 1108, Saint-Cyrille Normandin QC G8M 4J4	CHABOT, Serge FORTIN, Frédérick POISSON, André SASSEVILLE, Richard	<b>418 274-4841</b>

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique médicale Saint-Ludger-de-Milot (Centre de services Milot)</b> 133, rue Gaudreault Saint-Ludger-de-Milot QC G0W 2B0	DE LA BOISSIÈRE, Martin	<b>418 373-2324</b>
<b>Clinique ORL</b> 1621, rue des Pins Dolbeau-Mistassini QC G8L 2W7	BOUCHARD, Caroline, Oto-rhino-laryngologiste DUFRESNE, Diane, Oto-rhino-laryngologiste MORIN, Pascal, Oto-rhino-laryngologiste	<b>418 276-8358</b>
<b>CSSS Maria-Chapdelaine Site de Normandin (CLSC)</b> 1205, rue Saint-Cyrille Normandin QC G8M 4K1	ROULEAU, Daniel SAVARD, Marie-Andrée VILLIARD, Jean-Sébastien	<b>418 274-1234</b>
<b>Hôpital de Dolbeau-Mistassini</b> 2000, boul. Sacré-Coeur Dolbeau-Mistassini QC G8L 2R5	BOUCHARD, Élise, Interniste FORTIN, Danielle, Pédiatre LACHANCE, Nathalie, Interniste LIZOTTE, Marie-Ève, Interniste MÉNARD, Christian, Chirurgien TREMBLAY-ALLAN, Fannie, Chirurgienne	<b>418 276-1234</b>





## Bottin médical Lac-Saint-Jean Est

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique Médicale Métabetchouan</b> 20, Saint-Basile Métabetchouan-Lac-à-la-Croix QC G8G 1S9	BERGERON, Pierre CHARRON, Robert DUCHAINE, Claude FORTIN, Marcel MARCHAND, Aurée TRAN, Emmanuelle	<b>418 349-8933</b>
<b>Clinique médicale St-Judes</b> 595, rue Collard Ouest Alma QC G8B 1N1	FLEURY, Réjean	<b>418 668-3351</b>
<b>Clinique de Médecine Familiale St-Bruno</b> 552, Saint-Alphonse Saint-Bruno QC GOW 2L0	LALONDE, Alain LAROUCHE, Renée STEFAN, Alina	<b>418 343-2444</b>
<b>Clinique de Médecine générale d'Alma</b> 22, Melançon Est Alma QC G8B 6W3	BÉCHAMP-THÉBERGE, Marie-Pier BOILY, Mireille BOUCHARD, Claude LÉVESQUE, Michel SAUCIER, Marie-Claude VEILLETTE, Bruno VILLENEUVE, G-Henri	<b>418 668-2377</b>
<b>Clinique de Médecine Familiale St-Nazaire</b> 210, Principale Saint-Nazaire QC GOW 2V0	BOUCHARD, Myriam CÔTÉ, Robin PEDNEAULT, Lisa	<b>418 668-8122</b>
<b>Clinique Familiale d'Hébertville</b> 9, Commerciale Hébertville QC G8N 1N3	PARADIS, Serge GIRARD, Jean-Baptiste	<b>418-344-1018</b>
<b>Clinique du Manoir</b> 1441, du Manoir Nord Alma QC G8B 1X3	BLACKBURN, Robert BOUFFARD, Odette GUAY, Michel LAMOTHE, Bruno MOREL, Annie RODRIGUE-VERHELST, Ariane	<b>418 662-3944</b>

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Clinique Médicale d'Alma</b> 935, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V5	DESBIENS, Alain DU TREMBLAY, Renée DUMONT, Marc FOURNIER, Charles HÉBERT, Mireille LAPOINTE, Hélène MANTHA, Gaston NAUD, Daniel SAMSON, Marie TREMBLAY, Suzanne VERREAULT, Guy	<b>418 668-6121</b>
<b>Clinique médicale Delisle</b> 94, Joseph-W. Fleury Delisle QC G8E 2K2	LAVOIE, Catherine LAVOIE, Régis TREMBLAY, Alain	<b>418 347-4696</b>
<b>Clinique médicale Raymond Aubé</b> 890, boul. Auger Est Alma QC G8B 5V2	AUBÉ, Raymond	<b>418 668-4464</b>
<b>Unité de médecine familiale d'Alma</b> 300, boul. Champlain Alma QC G8B 5W3	LANGELIER, Marie-Ève VILLEMURE, Philippe	<b>418 669-3060</b>
<b>Clinique de gynécologie-obstétrique et d'urologie du Lac-Saint-Jean</b> 24, rue Melançon Est Alma QC G8B 6W3	FORTIN, Denis, Gynécologue GAGNÉ Alexandra, Gynécologue LANGEVIN, Anny, Gynécologue ROBERT, Jean, Urologue ROULEAU, Lucie, Gynécologue	<b>418 662-6553</b>
<b>Clinique d'Ophtalmologie d'Alma</b> 725, chemin du Pont Taché N. Alma QC G8B 5B7	CARRIÈRE, Marc, Ophtalmologiste	<b>418 668-2234</b>



## Bottin médical Lac-Saint-Jean-Est (suite)

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
<b>Orthopédie</b> 1055, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V7	CANTIN, Simon, Orthopédiste GIMAËL, Jean-François, Orthopédiste HARVEY, Guy, Orthopédiste TREMBLAY, M.-André, Orthopédiste	<b>418 662-9472</b> <b>418 662-7817</b> <b>418 662-4997</b> <b>418 662-8111</b>
<b>Dermatologie</b> 937, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V5	BOUCHARD, François	<b>418 668-7616</b>
<b>Chirurgie générale</b> 193, boul. Dequen Nord Alma QC G8B 5N4  255, rue Collard Alma QC G8B 1M8	HARNOIS Yves, Chirurgien POULIN Régnald, Chirurgien  PETTERSEN, Carl, Chirurgien	<b>418 668-3008</b>  <b>418 662-8221</b>
<b>Hôpital D'Alma</b> 300, boulevard Champlain Sud Alma QC G8B 3N8	CARRIÈRE, Brigitte, Pédiatre - Poste 6661 COSSETTE, Luc, Psychiatre - Poste 7260 COUTURE VILLENEUVE, François, Interniste DELISLE, Gilles, Psychiatre - Poste 7260 GAGNON, Marie-Claude, Chirurgienne GAGNON, Michel, Pneumologue - Poste 3376 HARVEY, Dany, Pédiatre - Poste 6661 LAPRISE, Benoit, Orthopédiste ROUILLARD-LAFOND, Joelle, Pédiatre - Poste 6661 ROUSSEAU, Claudyne, Pédiatre - Poste 6661 SAVARD, Gilbert, Cardiologue - Poste 2239 TREMBLAY, Jill, Interniste TREMBLAY, Stéphanie, Interniste	<b>418 669-2000</b>



## Ma santé (suite)

### Placement d'un adulte en centre d'hébergement et de soins de longue durée ou en résidence d'accueil

Les centres d'hébergement et de soins de longue durée accueillent les personnes en perte d'autonomie. Selon votre condition, votre état de santé et les services dont vous voudrez bénéficier, différents choix s'offriront à vous : CHSLD privés, semi-privés et publics.

Pour les demandes d'admission, communiquez avec le CLSC de votre secteur. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, un parent ou un ami pourra s'en charger. Si vous êtes hébergé en centre hospitalier, la demande sera effectuée par l'établissement.

### Régime public d'assurance médicaments

Le régime public couvre les médicaments prescrits, achetés au Québec et inscrits dans la liste de médicaments publiée par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Si vous avez moins de 65 ans et que vous n'êtes pas admissible à un régime privé, vous devez vous inscrire à la Régie pour bénéficier du régime public d'assurance médicaments.

Si vous avez 65 ans et plus, vous êtes automatiquement inscrit au régime public. Si vous êtes admissible à un régime privé, vous devez faire un choix entre le régime public de la Régie seulement, le régime public de la Régie et un régime privé qui offre une couverture complémentaire ou votre régime privé.

À noter que si vous maintenez votre régime privé, vous devez annuler votre inscription à l'assurance médicaments en téléphonant à la Régie ou en vous présentant à l'un de ses bureaux pendant les heures d'ouverture.

### Vignette de stationnement pour personnes handicapées

Si vous êtes une personne handicapée, vous pouvez avoir droit à une vignette de stationnement délivrée par la Société de l'assurance automobile du Québec. Cette vignette est destinée exclusivement à une personne handicapée qui conduit un véhicule ou qui en est la passagère.

[http://www.saaq.gouv.qc.ca/envrac/vign\\_station/](http://www.saaq.gouv.qc.ca/envrac/vign_station/)





## Ma santé (suite)

### Transport adapté

Si vous êtes une personne handicapée et que votre incapacité compromet grandement votre mobilité, vous pouvez avoir droit au service de transport en commun adapté. Pour soumettre une demande d'admission, vous devez remplir le formulaire « Demande d'admission au transport adapté », y joindre les documents requis et transmettre le tout au comité d'admission du Service de transport adapté de votre municipalité.

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/admissibilite-transport-adapte.aspx>

**Transport adapté Maria-Chapdelaine : 418 276-7419**

**Transport adapté Roberval métropolitain : 418 348-9191**

**Transport adapté Lac-Saint-Jean-Est : 418 668-5777**

**Transport adapté Ashuapmushuan : 418 630-3933**

### Santé Canada

Santé Canada est d'avis que la prévention et la promotion de la santé peuvent réduire les coûts en soins de santé et améliorer la qualité de vie à long terme. Ainsi, il encourage les Canadiens à vivre sainement. Pratiquez régulièrement des activités physiques, adoptez une diète nutritive et équilibrée, faites des suivis médicaux réguliers et rigoureux, prenez adéquatement vos médicaments et autres produits de santé, voyagez en toute sécurité et surtout, informez-vous.

Santé Canada met à votre disposition une panoplie d'information. Visitez régulièrement son site Internet au <http://www.hc-sc.gc.ca>.

Par ailleurs, voici quelques liens Internet d'intérêt :

Vie saine chez les aînés

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-fra.php)

Agence canadienne d'inspection des aliments

[www.inspection.gc.ca/fra/1297964599443/1297965645317](http://www.inspection.gc.ca/fra/1297964599443/1297965645317)

Avis, mises en garde et retraits

[www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/\\_2012/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2012/index-fra.php)

Santé en voyage

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/travel-voyage/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/travel-voyage/index-fra.php)

Médicaments et produits de santé

[www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/databasdon/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/databasdon/index-fra.php)



**Mon chez-moi**



# Mon chez-moi

## QUESTIONS À SE POSER POUR SE PRÉPARER À VIEILLIR DANS UN LIEU DE VIE ADAPTÉ À NOS BESOINS

- **Avez-vous songé à la façon dont vos besoins de logement pourront changer à mesure que vous avancez en âge? (P.ex., devrez-vous réduire les dimensions de votre lieu de résidence?)**
- **Souhaitez-vous être plus proche des commerces, des transports publics, des services médicaux et d'autres services dans le cas où vous ne seriez plus en mesure de conduire votre véhicule?**
- **Votre domicile actuel peut-il être adapté à vos besoins futurs?**

### Logements adaptés pour aînés autonomes

Le programme Logements adaptés pour aînés autonomes offre une aide financière aux personnes âgées de 65 ans et plus à faible revenu, ayant besoin d'apporter des adaptations mineures à leur maison ou leur logement.

Sans frais : 1 800 463-4315

### **Information supplémentaire**

Seuls les travaux réalisés après avoir obtenu le certificat d'admissibilité émis par la municipalité régionale de comté, la municipalité ou la Société d'habitation du Québec sont admissibles.

### **Autres programmes offerts par votre gouvernement provincial :**

- Adaptation de domicile pour personnes handicapées
- Allocation-logement
- Contribution financière des adultes hébergés en établissement de soins de santé au Québec
- Hébergement dans une résidence tenue par une ressource intermédiaire
- Programme Habitations à loyer modique
- Supplément au loyer
- Aide financière pour les services d'aide domestique : personne seule ou couple sans enfant
- Service de soutien à domicile

## Déménagement

### ***Puis-je quitter mon appartement avant la fin de mon bail?***

Si vous louez un appartement, vous pouvez mettre fin à votre bail avant son terme dans certaines situations.

- Si vous ou votre conjoint ne peut plus habiter le logement en raison d'un handicap.
- Si on vous accorde une place dans un logement à loyer modique (LLM).
- Si vous êtes une personne âgée et désirez vivre en permanence dans l'un des lieux suivants, que ce soit pour y habiter une première fois ou pour changer de lieu :
  - un « Centre d'hébergement et de soins de longue durée » (CHSLD);
  - un appartement supervisé ou une résidence de groupes;
  - une résidence privée pour aînés ou tout autre lieu d'hébergement où sont offerts les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que nécessite votre état de santé.
- Si votre sécurité est menacée en raison de la violence d'un conjoint ou d'un ex-conjoint ou en raison d'une agression à caractère sexuel, même si l'agresseur n'habite pas avec vous.

Pour déménager dans une résidence privée pour aînés ou un lieu d'hébergement similaire, vous devez démontrer à votre propriétaire que votre déménagement est lié à votre état de santé. Vous devez également démontrer que la résidence privée ou le lieu d'hébergement que vous avez choisi offre les soins infirmiers et les services d'assistance personnelle dont vous avez besoin.

### ***Est-ce que les mêmes règles s'appliquent si je suis locataire d'un logement à loyer modique?***

Non. Si vous habitez un logement à loyer modique vous pouvez mettre fin à votre bail n'importe quand et pour n'importe quelle raison en donnant un avis écrit de 3 mois à votre propriétaire.

### ***Qu'arrive-t-il si je n'ai pas le droit de mettre fin à mon bail?***

Si vous n'avez pas le droit de mettre fin à votre bail avant son terme, il y a d'autres options :

- essayez d'arriver à une entente avec votre propriétaire pour mettre fin à votre bail avant le terme;
- essayez de sous-louer votre logement à une autre personne;
- essayer de céder votre bail à une autre personne;
- vous pouvez déménager dans un endroit différent tout en continuant à payer votre ancien loyer jusqu'à la fin de votre bail. Évidemment, cela peut vouloir dire que vous devrez payer les dépenses des deux endroits pendant une certaine période.

### ***Si je deviens incapable de prendre des décisions, comment puis-je m'assurer qu'on respecte mes choix sur l'endroit où je veux vivre?***

Il existe des situations où vous pouvez être inapte au sens de la loi, c'est-à-dire incapable de prendre vos propres décisions sur votre bien-être ou l'administration de vos biens. Par exemple, vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer et vous ne pouvez plus prendre de décisions.





## Mon chez-moi (suite)

Pour vous assurez que vos souhaits quant à l'endroit où vous désirez vivre soient respectés autant que possible, vous pouvez commencer par discuter de ces choix avec les membres de votre famille.

Vous pouvez aussi faire un mandat donné en prévision d'incapacité. Ce document vous permet de désigner à l'avance la personne qui prendra les décisions sur votre bien-être et l'administration de vos biens lorsque vous êtes incapable de le faire vous-même. La personne que vous désignez est un « mandataire » (vous pouvez choisir plus d'une personne).

Si vous êtes déclaré inapte et n'avez pas de mandat, une personne de votre entourage sera nommée par la Cour pour prendre des décisions en votre nom. Si personne n'est disponible, d'autres mécanismes juridiques se mettront en place.

### ***Est-ce que je peux être placé dans une résidence pour personnes âgées contre ma volonté?***

Personne ne peut vous forcer à déménager à moins que vous n'ayez été déclaré inapte par la Cour, c'est-à-dire incapable de prendre par vous-même les décisions liées à votre bien-être ou vos biens. Il faut suivre une procédure judiciaire pour pouvoir déclarer une personne inapte : cela ne se fait pas facilement!

## Changements d'adresse

Vous trouverez ici une liste de liens pour effectuer votre changement d'adresse auprès des services gouvernementaux et d'autres ressources ayant en main une adresse postale pour communiquer avec vous. Bref, tout pour ne pas oublier d'avertir tout le monde!

### **Gouvernement du Québec**

En un clic, on change d'adresse à 6 ministères et organismes gouvernementaux avec le service québécois de changement d'adresse : ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, la Régie des rentes du Québec, la Société de l'assurance automobile du Québec, Revenu Québec, le Directeur général des élections et la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Il y a 3 façons de procéder:

- par Internet;
- par téléphone : 1 877 644-4545;
- en vous rendant à un des bureaux de Services Québec à travers le Québec.

Vous devez fournir les renseignements suivants : votre date de naissance, votre numéro d'assurance sociale et le nom de votre mère à sa naissance.

D'autres renseignements peuvent aussi vous être demandés selon votre situation.

Le site vous donne aussi les liens pour changer d'adresse auprès de toutes les organisations gouvernementales.

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/changement-adresse/Pages/service-quebecois-changement-adresse.aspx>

### **Gouvernement du Canada**

Pour changer d'adresse auprès de l'Agence du revenu du Canada (impôt fédéral, crédit TPS et TVH, etc.), composez le 1 800 959-7383 ou faites-le directement en ligne à l'adresse suivante :

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/chngdrrs-fra.html>

### **Postes Canada**

Vous désirez faire suivre le courrier et aviser Postes Canada de votre déménagement. Vous pouvez vous rendre directement à votre bureau de poste ou le faire sur Internet. De là, on vous proposera divers services et forfaits pour recevoir votre courrier à votre nouvelle adresse.

<https://www.canadapost.ca/cpo/mc/personal/productsservices/receive/coapermanent.jsf?ssl=1>

### **Abonnement et autres services**

On oublie parfois d'effectuer son changement d'adresse auprès des services qu'on utilise. Voici une petite liste qui pourrait vous éviter de perdre vos magazines, vos documents bancaires, assurances et plus.

Si vous êtes concernés, n'oubliez pas d'avertir votre :

- Institution financière (compte bancaire et carte de crédit)
- Assureur
- Pharmacien
- Clinique médicale
- Dentiste
- Fournisseur de télécommunication (Internet, câble et cellulaire)
- Employeur et syndicat
- Hydro-Québec
- Journaux, magazines et autres abonnements à des publications
- Cartes et programmes de fidélités
- Concessionnaire automobile

En effectuant vos changements d'adresse assez tôt, vous pourrez vous consacrer à votre déménagement sans vous soucier de ce détail!





**Ma sécurité**



## QUESTIONS À SE POSER POUR SE PRÉPARER À VIEILLIR EN SÉCURITÉ

- **Savez-vous comment vous protéger contre la fraude financière, les escroqueries et le vol d'identité?**
- **Savez-vous à qui demander de l'aide si vous-même ou une personne âgée de votre entourage êtes victime de mauvais traitements ou de négligence?**
- **Êtes-vous préparé aux situations d'urgence ou à une catastrophe naturelle? Serez-vous comment réagir?**

### Fraude financière

Source : <http://www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver>

La fraude financière peut prendre plusieurs formes. Voici quelques exemples.

- Vol d'identité : voler de l'information personnelle (date de naissance, numéro d'assurance sociale, numéro de compte bancaire, etc.) et utiliser ces informations pour acheter des biens ou des services ou pour emprunter de l'argent.
- La vente pyramidale et autres concepts similaires : une combine financière où l'argent investi par de nouveaux investisseurs sert à payer de faux profits à des anciens investisseurs.
- Combine d'achats d'actions d'une compagnie : le fraudeur dit à la victime potentielle que la valeur des actions d'une compagnie est sur le point de monter en flèche et que la victime potentielle est l'une des personnes privilégiées à qui l'information a été donnée.
- Organismes de bienfaisance frauduleux : demande des donations pour des organismes de bienfaisance qui n'existent pas.

### ***Les gens qui essayent de me vendre des choses par téléphone doivent-ils suivre des règles particulières?***

Les gens peuvent vous solliciter, sauf quelques exceptions comme par exemple les vendeurs de préarrangements funéraires qui ne sont pas autorisés à vous solliciter par téléphone.

Mais si vous parlez directement au vendeur au téléphone, celui-ci doit respecter certaines règles. Dès le début de l'appel, le vendeur doit vous dire :

- son nom ainsi que le nom de la compagnie pour laquelle il travaille;
- le but de l'appel;
- quel est le produit ou le service dont il fait la promotion.

Notez que vous pouvez inscrire votre numéro de téléphone à la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus si vous désirez réduire le nombre d'appels de télémarketing que vous n'avez pas demandé (1 866 580-3625).

### ***Que devrais-je savoir sur les gens qui essayent de me vendre des investissements?***

Au Québec, les gens ou les sociétés qui vous offrent d'investir votre argent dans des produits comme des actions d'une compagnie ou des fonds communs de placements doivent être enregistrés auprès de l'Autorité des marchés financiers, une agence du gouvernement.





## Ma sécurité (suite)

Pour s'assurer que la personne ou la société est enregistrée, consultez le registre de l'agence en ligne ou appelez le 1 877 525-0337.

### **Protection contre l'exploitation et les abus**

**Source :** <http://www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver>

Voici quelques exemples de situations qui peuvent être considérées comme de l'exploitation.

- Obtenir de l'argent d'une personne en utilisant la force ou des menaces.
- Empêcher quelqu'un de recevoir de la visite, de communiquer avec ses proches, ses amis ou de recevoir du courrier.
- Faire mauvais usage d'une procuration.
- Vendre ou prendre des objets d'une personne sans demander la permission.
- Mettre de la pression sur quelqu'un pour qu'il change ses documents légaux comme son testament, par exemple.
- Faire preuve de négligence face aux besoins de la personne, comme avoir un logement, des vêtements, une alimentation saine et des soins médicaux adéquats.

### ***Si je suis victime d'exploitation, ou si je connais une personne victime d'exploitation, que puis-je faire?***

Vous pouvez contacter la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse au 1 800 361-6477. Cette organisation s'assure que les protections garanties par la Charte québécoise des droits et libertés de la personne sont respectées. Les services de la Commission sont gratuits. Vous pouvez aussi appeler la « Ligne info-abus », une ligne d'écoute et de référence bilingue et confidentielle pour les personnes âgées victimes d'exploitation, d'abus ou de négligence. Ce service est organisé par une agence du gouvernement. Appelez le 1 888 489-2287.

### ***Que faire si une personne est victime de violence physique?***

Si le cas est urgent, appelez le 911. Pour les communautés qui ne sont pas desservies par le 911, le numéro à composer est le 310-4141. Pour ceux qui utilisent un téléphone cellulaire, le numéro est le 4141.

## **L'importance d'un testament**

De votre vivant, vous pouvez décider d'inscrire vos dernières volontés en cas de décès dans un document juridique appelé testament. Rédiger un testament n'est pas une obligation. Cependant, le testament vous permet de choisir qui seront vos héritiers et la manière dont vos biens seront distribués après votre mort. Son contenu peut être modifié en tout temps. Vous pouvez aussi désigner dans ce document celui que vous souhaitez voir agir comme liquidateur de votre succession. Avant d'inscrire son nom dans votre testament, il est préférable de lui demander s'il accepte cette charge. Par ailleurs, il est utile de faire le bilan de vos biens et de

vos dettes pour faciliter le règlement de votre succession. Le Code civil du Québec reconnaît trois formes de testaments : le testament notarié, le testament olographe et le testament fait devant témoins. Notez que seul le plus récent testament est valable selon la loi. Le testament fait devant un notaire est la seule forme de testament qui n'a pas besoin d'être vérifiée. Par contre, le testament olographe, que vous devez écrire entièrement à la main, et le testament fait devant témoins ou par un avocat doivent être vérifiés pour être reconnus officiellement. Consultez votre notaire pour plus de détails.

## Salons funéraires

### Secteur Domaine-du-Roy

Maison Marc Leclerc Ltée  
100, rue Paré  
Roberval (Québec) G8H 3P5  
Téléphone : 418 275-3335

961, boul. du Sacré-Coeur  
Saint-Félicien (Québec) G8K 1R8  
Téléphone : 418 679-3333

103, rue Potvin  
Saint-Prime (Québec) G8J 1K2  
Téléphone : 418 251-3903

Maison funéraire Hébert & Desbiens  
Téléphone : 418 349-2894

245, rue Principale  
Lac-Bouchette (Québec) GOW 1V0

863, rue Hébert  
Desbiens (Québec) GOW 1N0

23-A, rue Deschenes  
Hébertville-Station (Québec) GOW 1T0

9, rue de la Gare  
Métabetchouan-Lac-à-la-Croix (Québec) G8G 2A1

541, rue Principale  
Saint-François-de-Sales (Québec) GOW 1M0

### Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Résidence funéraire Lac St-Jean  
611, chemin du Pont Taché Nord  
Alma (Québec) G8B 5W1  
Téléphone : 418 668-8409

410, rue Turgeon  
Hébertville (Québec) G8N 1S9  
Téléphone : 418 668-8409

Fortin Philippe & Fils Enr.  
609, rue Villeneuve  
Hébertville (Québec) G8N 1G4  
Téléphone : 418 344-1535

### Secteur Maria-Chapdelaine

Salon Funéraire Marcel Dion Inc.  
1140, avenue de l'Église  
Normandin (Québec) G8M 3Y8  
Téléphone : 418 274-2936

165, Principale  
Albanel (Québec) G8M 3J7

181, rue Principale  
Girardville (Québec) GOW 1R0

Maison funéraire Hébert & fils  
Téléphone : 418 276-1411

181, rue Principale  
Girardville (Québec) GOW 1R0

2355, boul. Wallberg  
Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1K3

439, avenue de l'Église  
Sainte-Jeanne d'Arc (Québec)

83, rue De Quen  
Mistassini (Québec) G8L 4R8

Maison Marc Leclerc Ltée  
150, avenue de la Fabrique  
Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2C9  
Téléphone : 418 276-1474

## **Vous cherchez davantage d'information? Sites Internet destinés aux aînés**

Aînés Canada : [www.seniors.gc.ca/fra/index.shtml](http://www.seniors.gc.ca/fra/index.shtml)

Famille et Aînés Québec : [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/Pages/index.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/Pages/index.aspx)

Réseau d'information des aînés et aînées du Québec : [riaq.ca](http://riaq.ca)

Fédération des aînés francophones du Canada : [www.faaqc.ca](http://www.faaqc.ca)

Portail Québec – Programmes et services pour les aînés :

[www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.aspx](http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.aspx)

Résidences retraités et personnes âgées à Saguenay-Lac-Saint-Jean :

[www.vivreenresidence.com/residences/saguenay-lac-saint-jean/1](http://www.vivreenresidence.com/residences/saguenay-lac-saint-jean/1)

[aine411.ca/saguenay.htm](http://aine411.ca/saguenay.htm)

[wpp01.msss.gouv.qc.ca/app/K10/public/K10FormRecherche.asp](http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/app/K10/public/K10FormRecherche.asp)

Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées :

[www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

Conseil national des aînés : [www.conseildesaines.gc.ca/fra/accueil.shtml](http://www.conseildesaines.gc.ca/fra/accueil.shtml)

