



Vivre sa retraite dans le comté de Roberval – Lac-Saint-Jean

Guide destiné aux aînés et préparé
par le bureau de votre député,
monsieur Denis Lebel

Un guide pour répondre à vos interrogations

En réponse aux appels téléphoniques reçus au bureau de comté et à vos questionnements divers, voici le tout nouveau guide **Vivre sa retraite dans le comté de Roberval – Lac-Saint-Jean**. 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 par le gouvernement du Canada. Il aborde donc des sujets aussi variés que la retraite, le revenu, la santé, le logement, le financement ou la prévention. Pour rendre celui-ci encore plus pratique, un bottin médical et quelques pages de notes y ont été ajoutés.

En tant qu'aîné, vous avez travaillé fort pour bâtir cette magnifique région, cette province et ce pays. Voilà pourquoi notre gouvernement canadien met en place de nombreuses mesures visant à améliorer votre qualité de vie. Prenez-en connaissance afin d'en bénéficier.



L'honorable Denis Lebel

Député de Roberval – Lac-Saint-Jean

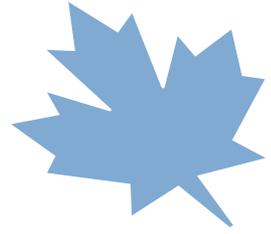
Ministre des Transports, de l'Infrastructure et des Collectivités
et ministre de l'Agence de développement économique du Canada
pour les régions du Québec

797, boul. Saint-Joseph, bureau 102
Roberval (Québec) G8H 2L4
Téléphone : 418 275-2768



Table des matières

Un guide pour répondre à vos interrogations	3
Carte du comté de Roberval- Lac-Saint-Jean	6
Ordres de gouvernement	7
Quoi faire?	8
Retraite et revenus/Service Canada	
• Pour joindre Service Canada	10
• Séances d'information aux aînés	10
• Pension de la Sécurité de la vieillesse	10
• Supplément de revenu garanti	11
• Allocation	11
• Allocation au survivant	11
• Régime de pensions du Canada	11
• Prestations internationales	11
• Programme d'aide à la vie autonome	12
• Rentes sur l'État	12
• Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)	12
• Compte d'épargne libre d'impôt (CELI)	12
Revenus/Gouvernement du Québec	
• Rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec	13
Votre déclaration de revenus	
Allégements fiscaux pour les aînés offert par le gouvernement fédéral	
• Doublement du montant pour revenu de pension	13
• Augmentation du montant en raison de l'âge	13
• Fractionnement du revenu de pension	13
• Hausse de l'âge limite pour la conversion des REER en FERR	14



Ma santé

• CLSC	15
• Audioprothésistes	16
• Optométristes	17
• Organismes de soutien	19
• Maisons de soins palliatifs	21
• Bottin médical Domaine-du-Roy	22
• Bottin médical Maria-Chapdelaine	25
• Bottin médical Lac-Saint-Jean-Est	27
• La violence envers les aînés	31
• Placement d'un adulte en centre d'hébergement et de soins de longue durée ou en résidence d'accueil	32
• Régime public d'assurance médicaments	32
• Procuration	33
• Vignette de stationnement pour personnes handicapées	33
• Transport adapté	34

Santé Canada	35
---------------------	----

Programme de financement

• Nouveaux Horizons pour les aînés	36
------------------------------------	----

Mon chez-moi

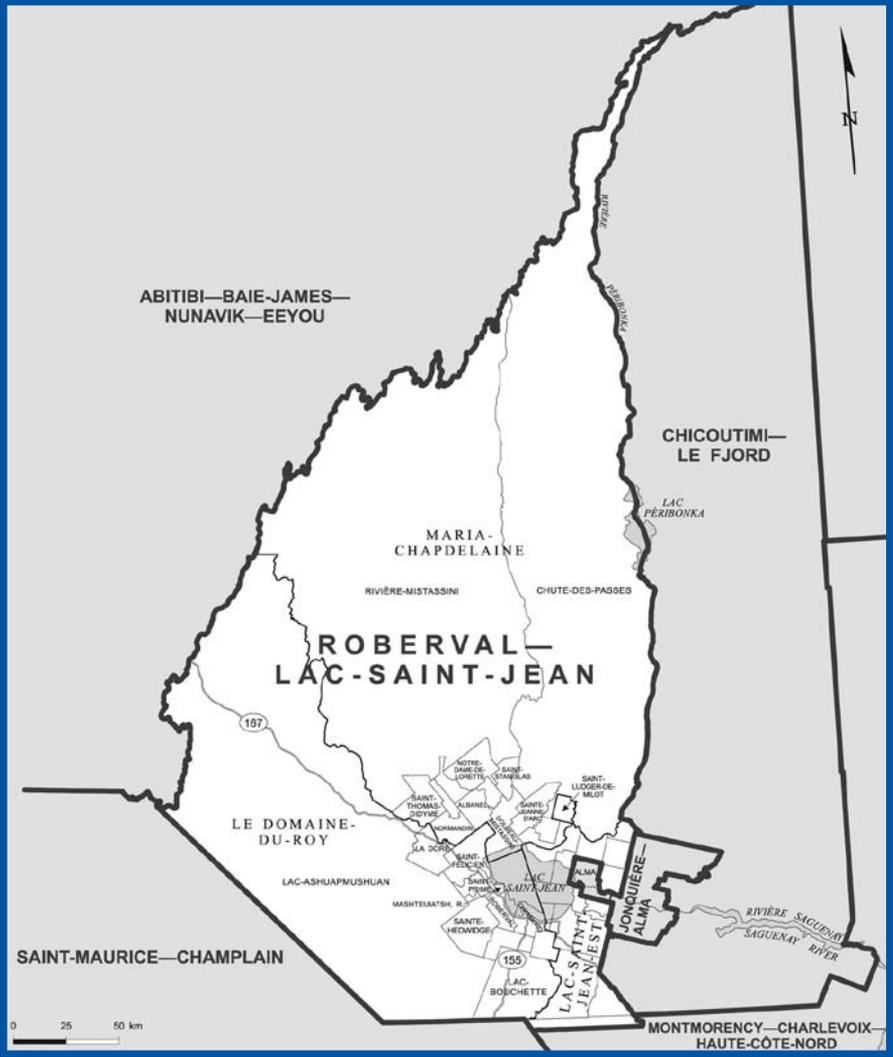
• Logements adaptés pour aînés autonomes	37
• Liste des programmes offerts par votre gouvernement provincial	37

Testament et salons funéraires

• L'importance d'un testament	38
• Salons funéraires	39

Sites Internet et autres ressources destinés aux aînés	40
---	----

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

Quoi faire?



Quoi faire?

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 - 418 342-6468 (Cordialité)

Chapais - 418 745-3014 (Les Vaillants)

Chibougamau - 418 748-6703 (Les Intrépides)

La Doré - 418 668-4795 (Bonne Entente)

Lac-Bouchette - 418 348-6632 (Les Joyeux)

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 - 418 348-9247 (Nouveaux Horizons)

Saint-Hedwidge - 418 275-0684 (Club FADOQ)

Saint-Prime - 418 251-2931 (Vie Nouvelle)



Quoi faire? (suite)

FADOQ (suite)

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 - 418 274-3257 (Les Retraités)

Péribonka - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Saint-Edmond-Les-Plaines - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Saint-Eugène-d'Argentenay - 418 276-7790 (Harmonie)

Saint-Ludger-de-Milot - 418 668-4795 (Les Gerbes d'or)

Saint-Méthode - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Saint-Stanislas - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Saint-Thomas-Didyme - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Sainte-Jeanne-d'Arc - 418 668-4795 (La Gaiété)

Sainte-Marguerite-Marie - 418 668-4795 (Club FADOQ)

Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Desbiens - 418 346-1208 (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)

Retraite et revenu

Retraite et revenu/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-Chapdelaine

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

Séances d'information aux aînés

Service Canada fait la promotion de ses programmes et services auprès des aînés sur une base continue. Les spécialistes de services aux citoyens des Centres Service Canada tiennent notamment des séances d'information qui ont pour but : d'aider les Canadiens à mieux comprendre le système de revenu de retraite et se prévaloir des prestations de retraite du régime public et d'offrir de l'information complémentaire afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et de leur famille en leur faisant connaître d'autres programmes et services en lien avec leurs besoins.

Renseignements généraux : 1 800 0-Canada

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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/sv/svtabmat.shtml

Retraite et revenu (suite)

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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/pub/sv/srgprincipale.shtml

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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/pub/sv/allocation.shtml

Allocation au survivant

L'allocation au survivant est une prestation mensuelle 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).

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/pub/sv/allocsurv.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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/sc/rpc/retraite/pensionscanada.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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/sc/psr/prestationsinternationales.shtml

Retraite et revenu (suite)

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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/gdc/vie_autonome.shtml

Rentes sur l'État

La Direction des rentes sur l'État administre des contrats au nom des individus qui ont contribué à l'achat d'une rente, soit au niveau personnel soit à travers leur employeur dans le cadre de leur plan de retraite.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/sc/psr/rentes.shtml

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.

Site Internet :

www.servicecanada.gc.ca/fra/gdc/reer.shtml

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. Vous pouvez cotiser jusqu'à 5 000 \$ par année.

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.

Retraite et revenu (suite)

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.

Site Internet :

www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/rente-retraite-regie-rentes.aspx

Service sans frais : 1 800 463-5185

Votre déclaration de revenus

Allègements fiscaux pour les aînés offert 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, en 2006, 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. Le montant en raison de l'âge permet aux personnes âgées de 65 ans et plus le 31 décembre 2011 qui gagnent un revenu net de moins de 32 961 \$ de réclamer jusqu'à 6 537 \$, ce qui leur permet d'économiser jusqu'à 981 \$.

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.

Retraite et revenu (suite)



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

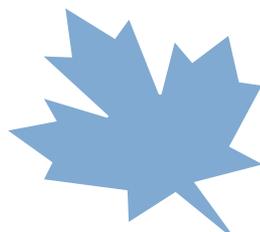
Le gouvernement agit pour les Canadiens approchant de la retraite. L'âge limite pour convertir un REER en FERR a été haussé de 69 à 71 ans. Plus de Canadiens ont désormais la liberté de choisir le moment de convertir leur REER.

Site Internet :

www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snrs/menu-fra.html

Veuillez noter qu'afin de 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.

Consultez votre comptable ou un professionnel de l'impôt pour de plus amples détails.



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

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

Secteur Maria-Chapelaine

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)

CLSC (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, 3^e Avenue Ouest

L'Ascension-de-Notre-Seigneur (Québec) G0W 1Y0

Téléphone : 418 347-4357

CLSC Secteur-Sud

1895, Route 169

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

Téléphone : 418 349-3483

Audioprothésistes

Le Groupe Forget

Bouchard, Marie-Claude

Landry, Serge

Larouche, Catherine

Reid, Linda

Savard, Guy

Simard, Sonia

Secteur Domaine-du-Roy

Le Groupe Forget, Édifice Uniprix Centre-Ville

867, boul. Saint-Joseph

Roberval (Québec) G8H 2L8

Téléphone : 418 275-1105 ou sans frais : 1-800-ore-ille



Ma santé (suite)

Secteur Maria-Chapdelaine

Le Groupe Forget, Galeries des Érables

1500, des Érables

Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2W7

Téléphone : 418 276-8888 ou sans frais : 1-800-ore-ille

Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Bergeron & Villeneuve audioprothésistes, Clinique auditive d'Alma

Bergeron, Joanne

Tremblay, Sabrina

Villeneuve, Gino

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

Ma santé (suite)



Optométristes (suite)

Secteur Domaine-du-Roy (suite)

Veillette, Claude

Trottier, Marie-Andrée

1179, boul. Sacré-Coeur
Saint-Félicien (Québec) G8K 2R1
Téléphone : 418 679-0112

Secteur Maria-Chapelaine

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

Leblanc, Guy

245, 6^e Avenue
Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1X7
Téléphone : 418 276-2412

Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Clinique visuelle Optimum Alma

Nguyen Dang, Toan

725, du Pont-Taché Nord
Alma (Québec) G8B 5B7
Téléphone : 418 668-3622

Ma santé (suite)

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

Lalancette, Catherine

Saulnier, Amélie

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

Secteur Domaine-du-Roy et Chibougamau-Chapais

Mélissa Fortin T.T.S. (formatrice)

Téléphone Chibougamau : 418 745-2591

Téléphone Saint-Félicien : 418 679-5270, poste 8412

Téléavertisseur : 418 630-7081

Ma santé (suite)



Organismes de soutien (suite)

Secteur Maria-Chapdelaine

Denise Villeneuve, Cer.TS. et M.Th.
Téléphone : 418 274-1234, poste 309
Téléavertisseur : 418-630-5611

Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Suzie Turcotte, T.T.S.
Téléphone : 418 668-0161

Société Parkinson Région Saguenay-Lac-Saint-Jean

278, Ballantyne
Chicoutimi (Québec) G7J 2L7
Téléphone : 418 545-7013 (Paul Girard) ou 418 545-8143 (Lucie Fortin)
Courriel : parkinson.sagamie@videotron.ca ou lulutin@gmail.com

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

930, rue Jacques-Cartier Est, local B-210
Chicoutimi (Québec) G7H 7K9
Téléphone : 418 543-2222
Site Internet : www.cancer.ca/Quebec.aspx?sc_lang=fr-CA



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
Site Internet : lehavre.destination.ca

Maison Colombe Veilleux - Secteur Maria Chapdelaine

1832, boul. Wallberg
Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 1H9
Téléphone : 418 276-4224
Site Internet : 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
Site Internet : www.solican.org/index/jardinmesanges



Bottin médical

Domaine-du-Roy

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Centre médical de Saint-Félicien 1013, boul. Sacré-Cœur Saint-Félicien QC G8K 1R5	BOUDREAU, Roberto GAGNÉ, Carol GUAY, Johanne, Obstétricienne, médecine générale NADEAU, Luc	418 679-0943
Clinique du D^r Gaston Bonneau 181, avenue Saint-Alphonse Roberval QC G8H 1K5	BONNEAU, Gaston	418 275-5290
Clinique du D^r Gilles Guillemette 690, avenue Roberval, C.P. 33 Roberval QC G8H 2N7	GUILLEMETTE, Gilles	418 275-4141
Clinique médicale de Roberval 57, avenue Roberval Roberval QC G8H 1G9	BÉDARD, André BLANCHETTE, Christine, Pédiatre CLAVEAU, Michel	418 275-3833
Clinique médicale de Saint-Prime 581, 8 ^e Rue Saint-Prime QC G8J 1P2	CARRIER, Daniel RIOUX, Martin	418 251-9080
Clinique médicale du Carrefour 1221, boul. Saint-Dominique Roberval QC G8H 3B8	GUAY, Serge	418 275-5333
393, boul. Marcotte Roberval QC G8H 2H3	ABINADER, Naji, Orthopédiste DE LA HUERTA, François, Orthopédiste	418 275-2935

Bottin médical

Domaine-du-Roy

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Polyclinique Domaine-du-Roy 945, rue Saint-Jean Roberval QC G8H 2H3	DELISLE, Réjean, Urologue DUBOIS, Pierre, Chirurgien	418 275-3172 418 275-3125
Clinique médicale du Lac-Bouchette 296, Principale Lac-Bouchette QC G0W 1V0	FLAMAND, Hélène	418 348-6308
Clinique d'ORL 867, boul. Saint-Joseph Local 101 Roberval QC G8H 2L8	BOUCHARD, Caroline, Oto-rhino-laryngologiste DUFRESNE, Diane, Oto-rhino-laryngologiste MORIN, Pascal, Oto-rhino-laryngologiste	418 275-3266
Centre médical du Lac 404, Brassard Roberval QC G8H 2E1	FORTIN, Robin RIOUX, Martin	418 275-2272
Clinique médicale Saint-Prime 581, rue Coulombe Saint-Prime QC G8J 1P2	GIGUÈRE, Brigitte POTVIN, Julie	418 251-9080
Place Notre-Dame 711, boul. Saint-Joseph Local 101 Roberval QC G8H 2L3	LAROCHE, Maxime MATHIEU, Brian et PLANTE, Denis, Ophtalmologistes	418 275-7225
Clinique médicale Olivier-Vien 1015, boul. Olivier-Vien, Roberval QC G8H 3B8	CHOQUET, Benoît HEVEY, Simon VIEN, Jeanne	418 275-0110

Bottin médical

Domaine-du-Roy



CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Clinique du Dr Yves Pageau 850, boul. Saint-Joseph Roberval QC G8H 2L7	PAGEAU, Yves	418 275-2714
Clinique médicale de Chambord 1672, rue Principale Chambord QC G0W 2H0	BÉRUBÉ, Suzanne	418 342-6281
424, rue Léger Roberval QC G8H 3G5	TRUDEAU, Alain, Chirurgien	418 275-7625
Hôpital de Roberval 450, rue Brassard Roberval QC G8H 1B9	AUDET, Sylvie BOILY, Yves, Interniste BONIN-CARIGNAN, Andréanne BOUCHARD, Yvon GILBERT, Bernard HÉBERT, Odette, Interniste LAROCQUE, Marc MONETTE, Yvan, Psychiatre SÉNÉCHAL, Alain, Psychiatre ZWIEBEL, Pierre, Psychiatre	418 275-0110
Clinique du Dr^e Johanne Philippe 1743, rue Amishk Mashteuiatsh QC G0W 2H0	PHILIPPE, Johanne	418 275-2473

Bottin médical Maria-Chapdelaine

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Centre médical Dolbeau 1530, des Érables Dolbeau QC G8L 2W7	HINSE, Michel CASTONGUAY, André ALLARD, Geneviève GARANT, Jean-Philippe NOLIN, Karine VILLARD, Jean-Sébastien PROULX, Sylvain	418 276-0111
Clinique de médecine familiale Dolbeau 1521, des Érables Dolbeau QC G9L 1C4	TREMBLAY, Jean-Denis LACASSE, Jacqueline VIEN, Marcel GRENIER, Alain	418 276-0041
Clinique de Médecine Familiale Mistassini 170, avenue de l'Église Mistassini QC G8M 2A5	AUDET, Marc BENOIT, Céline BLAIS, Claude SAVARD, Normand AUDET, Marie-Christine DELAUNAI, Daniel	418 276-4260
Clinique D' Réal Dallaire 89, rue Industrielle Dolbeau QC G8M 7H6	DALLAIRE, Réal	418 279-5563
Clinique Médicale de Girardville 615, rue de la Fabrique, Girardville QC GOW 1R0	DELAUNAI, Daniel	418 258-3208
Clinique médicale de Mistassini 148, boul. Saint-Michel Mistassini QC G8L 5J8	SASSEVILLE, Richard LECLERC, Lucie POISSON, André CHABOT, Serge	418 276-3161

Bottin médical

Maria-Chapdelaine

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Service médical Normandin 1108, Saint-Cyrille Normandin QC G8M 4J4	SASSEVILLE, Richard FORTIN, Frédéric POISSON, André CHABOT, Serge	418 274-4841
Clinique d'ORL 1500, rue des Érables Dolbeau-Mistassini QC G8L 1C4	BOUCHARD, Caroline, Oto-rhino-laryngologiste DUFRESNE, Diane, Oto-rhino-laryngologiste MORIN, Pascal, Oto-rhino-laryngologiste	418 276-8358
Hôpital de Dolbeau-Mistassini 2000, boulevard Sacré-Coeur Dolbeau-Mistassini QC G8L 2R5	BOUCHARD, Élise, Interniste FORTIN, Danielle, Pédiatre LACHANCE, Nathalie, Interniste MÉNARD, Christian, Chirurgien TREMBLAY-ALLEN, Fanny, Chirurgienne	418 276-1234

Bottin médical Lac-Saint-Jean-Est

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Clinique Médicale Métabetchouan 20, Saint-Basile Métabetchouan-Lac-à-la-Croix QC G8G 1S9	BERGERON, Pierre CHARRON, Robert DUCHAINE, Claude FORTIN, Marcel MARCHAND, Aurélie TRAN, Emmanuelle	418 349-8933
Clinique médicale St-Judes 479, Saint-Judes Alma QC G8B 3J7	DROLET, Rénéald FLEURY, Réjean	418 668-3351
Clinique de Médecine Familiale St-Bruno 552, Saint-Alphonse Saint-Bruno QC GOW 2L0	LAROUCHE, Renée LALONDE, Alain MALTAIS, Gérard	418 343-2444
Clinique de Médecine générale d'Alma 22, Melançon Est Alma QC G8B 6W3	BÉCHAMP-THÉBERGE, Marie-Pier BOILY, Mireille BOUCHARD, Claude LÉVESQUE, Michel SAUCIER, Marie-Claude SAUCIER, Maude VEILLETTE, Bruno VILLENEUVE, G-Henri	418 668-2377
Clinique de Médecine Familiale St-Nazaire 210, Principale Saint-Nazaire QC GOW 2V0	BOUCHARD, Myriam CÔTÉ, Robin PEDNEAULT, Lisa	418 668-8122
Clinique Familiale d'Hébertville 9, Commerciale Hébertville QC G8N 1N3	PARADIS, Serge GIRARD, J.B.	418-344-1018

Bottin médical

Lac-Saint-Jean-Est

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Clinique Médicale d'Alma 935, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V5	DESBIENS, Alain DU TREMBLAY, Renée DUMONT, Marc FOURNIER, Charles FOURNIER, Jessica HÉBERT, Mireille LAPOINTE, Hélène MANTHA, Gaston NAUD, Daniel SAMSON, Marie TREMBLAY, Suzanne VERREAULT, Guy	418 668-6121
Clinique du Manoir 1441, du Manoir Nord Alma QC G8B 1X3	BOUFFARD, Odette GUAY, Michel LAMOTHE, Bruno MOREL, Annie RODRIGUE-VERHELST, Ariane BLACKBURN, R.	418 662-3944
Clinique médicale Delisle 94, Joseph-W. Fleury Delisle QC G8E 2K2	LAVOIE, Régis TREMBLAY, Alain	418 347-4696
Clinique d'ORL 145, avenue Bégin Alma QC G8B 7V5	BOUCHARD, Caroline, Oto-rhino-laryngologiste DUFRESNE, Diane, Oto-rhino-laryngologiste MORIN, Pascal, Oto-rhino-laryngologiste	418 662-5120
255, rue Collard Alma QC G8B 1M8	PETTERSEN, Carl, Chirurgien	418 662-8221

Bottin médical Lac-Saint-Jean-Est

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
937, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V5	BOUCHARD, François, Dermatologue	418 668-7616
Clinique de Gynécologie- Obstétrique et d'Urologie du Lac-Saint-Jean 24, rue Melançon Est Alma QC G8B 6W3	FORTIN, Denis, Gynécologue GAGNÉ Alexandra, Gynécologue LANGEVIN, Anny, Gynécologue ROBERT, Jean, Urologue ROULEAU, Lucie, Gynécologue	418 662-6553
Clinique d'Ophthalmologie d'Alma 725, chemin du Pont Taché N. Alma QC G8B 5B7	CARRIÈRE, Marc, Ophthalmologiste	418 668-2234
1055, avenue du Pont Sud Alma QC G8B 2V7	HARVEY, Guy, Orthopédiste CANTIN, Simon, Orthopédiste GIMAEI, Jean-François, Orthopédiste TREMBLAY, Marc-André, Orthopédiste	418 662-4997 418 662-9472 418 662-7817 418 662-8111
193, boul. Dequen Nord Alma QC G8B 5N4	HARNOIS Yves, Chirurgien POULIN Régnald, Chirurgien	418 668-3008

Bottin médical

Lac-Saint-Jean-Est

CLINIQUE	MÉDECIN(S)	TÉLÉPHONE
Hôpital D'Alma 300, boulevard Champlain Sud Alma QC G8B 3N8	BUSSIÈRE, Marc-Alain CARRIÈRE, Brigitte, Pédiatre COSSETTE, Luc, Psychiatre COUTURE VILLENEUVE, François, Interniste DELISLE, Gilles, Psychiatre DERY, Claude DERY, Francine FORTIN, Luc GAGNON, Marie-Claude, Chirurgienne GAGNON, Michel, Pneumologue HARVEY, Dany, Pédiatre IMBEAULT, Stéphanie, Psychiatre LAPRISE, Benoit, Orthopédiste ROUILLARD-LAFOND, Joelle, Pédiatre ROUSSEAU, Claudyne, Pédiatre SAVARD, Gilbert, Cardiologue VILLENEUVE, Audrey VILLEMURE Philippe	418 669-2000

La violence envers les aînés

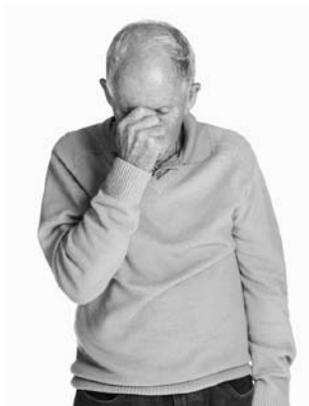
Une personne âgée peut être victime d'actes de violence pouvant prendre une ou plusieurs formes, y compris :

- mauvais traitements physiques ou sexuels;
- mauvais traitements psychologiques ou émotionnels;
- exploitation financière;
- négligence.

Toutes ces formes de violence peuvent survenir lors d'un simple incident, mais elles peuvent aussi traduire un type de comportement. Si vous connaissez une personne âgée qui est victime de violence, incitez celle-ci à obtenir de l'aide.

Lorsqu'une personne blesse une autre personne ou qu'elle lui inflige des mauvais traitements, il s'agit de violence. Rappelez-vous que :

- les personnes âgées méritent le respect;
- les personnes âgées ont le droit de vivre en sécurité;
- la violence est inexcusable.



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.

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. Elle peut être verbale ou écrite. La procuration écrite peut être un simple écrit privé ou un document plus complexe rédigé avec l'aide d'un conseiller juridique. Les renseignements suivants devraient normalement y apparaître : la date de rédaction de la procuration, le nom du demandeur, le nom du représentant, la description de la responsabilité confiée et la signature du demandeur.

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.

Site Internet :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/demander-vignette-stationnement-handicapees.aspx>

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.

Site Internet :

<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

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-fra.php>

Guide alimentaire canadien

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

Agence canadienne d'inspection des aliments

<http://www.inspection.gc.ca/fra/1297964599443/1297965645317>

Avis, mises en garde et retraits

http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2012/index-fra.php

Santé en voyage

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/travel-voyage/index-fra.php>

Médicaments et produits de santé

<http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/databasdon/index-fra.php>

Programme de financement



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.

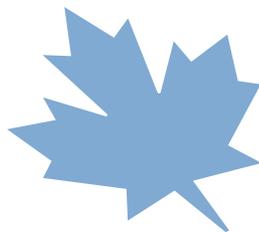
Dans le cadre de ce programme, le gouvernement du Canada prend les mesures visant à permettre aux aînés de transmettre leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences à d'autres. Le programme appuie les projets qui visent à répondre à au moins un des cinq objectifs suivants :

- promouvoir le bénévolat chez les aînés et les membres des autres générations;
- faire participer les aînés à leur collectivité par le mentorat;
- accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris l'exploitation financière;
- soutenir la participation sociale et l'inclusion 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.

Site Internet :

http://www.hrsdc.gc.ca/fra/partenariats_communautaires/aines/



Mon chez-moi

Programmes du gouvernement du Québec

Mon chez-moi

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.

Voici une liste de d'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

Testament & salons funéraires (suite)

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. Vous pouvez aussi mentionner dans votre testament la somme d'argent prévue pour compenser l'importante tâche qu'il assumera. 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. Une telle vérification permet de confirmer l'identité de l'auteur du testament et de s'assurer de la validité du document. Vos héritiers doivent alors présenter une requête en vérification de testament ou une demande au notaire et les frais sont à la charge de la succession.

Vous pouvez consulter votre notaire pour plus de détails.

Trouvez-en un près de chez vous en consultant le :

www.trouverunnotaire.com



Testament & salons funéraires (suite)

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

Secteur Lac-Saint-Jean-Est

Résidence funéraire Lac St-Jean

611, chemin du Pont Taché Nord, C.P. 573

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

Testament & salons funéraires (suite)

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

181, rue Principale RR 1
Girardville (Québec) G0W 1R0
Téléphone : 418 258-1010

Maison funéraire Hébert & fils
Téléphone : 418 276-1411

181, rue Principale
Girardville (Québec) G0W 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

Sites Internet destinés aux aînés

Sites Internet destinés aux aînés

Aînés Canada : <http://www.aines.gc.ca/h.4m.2@.jsp?lang=fra>

Famille et Aînés Québec : <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/Pages/index.aspx>

Réseau d'information des aînés et aînées du Québec :

<http://www.riAQ.ca/Aînés.info> : <http://www.aines.info/>

Fédération des aînés francophones du Canada : <http://www.faafc.ca>

Portail Québec – Programmes et services pour les aînés :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.aspx>

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

<http://www.vivreenresidence.com/residences/saguenay-lac-saint-jean/1>

<http://aine411.ca/saguenay.htm>

<http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/app/K10/public/K10FormRecherche.asp>

Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées : <http://www.aqdr.org/>

Conseil des aînés : <http://www.conseil-des-aines.qc.ca/>



