# **Pour et par les aînés : conversations communautaires**

Trousse d’information pour les Conversations communautaires : Les enjeux de vieillir chez soi en santé et autonome – 2 février 2023

Visionnez l’enregistrement ici : <https://youtu.be/dNfhbGyR9mc>

Suivez la série ici : <https://parachute.ca/fr/programme/for-seniors-by-seniors-community-conversations-fr/>

**Table des matières**

* [Vieillir chez soi](#_Vieillir_chez_soi)
* [Planifier](#_Planifier)
* [Ressources](#_Ressources)
  + [Au Québec](#_Au_Québec)
  + [En Ontario](#_En_Ontario)
  + [Ressources canadiennes pour les personnes âgées](#_Ressources_canadiennes_pour)
  + [Lignes d’information destinées aux aînés et aux aidants, par province et territoire](#_Lignes_d’information_destinées)

# **Vieillir chez soi**

« Pour vieillir chez vous, vous devez disposer des services de santé et des services sociaux ainsi que du soutien connexe dont vous avez besoin pour vivre de façon autonome et en toute sécurité dans votre domicile ou votre collectivité aussi longtemps que vous le désirez et que vous le pourrez. » (*Penser à vieillir chez soi*, Gouvernement du Canada, 2016, p. 2)

Dans le rapport du National Institute on Aging (2022) intitulé *Ageing in the Right Place*, la capacité de vieillir au bon endroit se définit comme étant le processus facilitant le vieillissement à l’endroit répondant le mieux aux préférences, aux conditions et aux besoins en soins de la personne aînée. Le processus repose sur les quatre piliers fondamentaux suivants :

1. la promotion de mesures préventives en matière de santé et d’une meilleure gestion de la maladie chronique;
2. le renforcement des soins et de l’aide à domicile et en milieu communautaire pour les aidants non rémunérés;
3. la création de milieux de vie plus faciles d’accès et plus sécuritaires;
4. l’amélioration des liens sociaux afin de briser la solitude et l’isolement social.

# **Planifier**

Pour bien vieillir au même endroit, vous devriez commencer tôt à planifier et à préparer votre avenir. Il importe d’envisager toutes les éventualités afin d’être capable de vous adapter au changement. Dans la majorité des cas, les imprévus concernent la santé, la mobilité ou les liens sociaux. Meilleure sera votre préparation, meilleures seront vos chances de maintenir la qualité de vie que vous souhaitez pendant longtemps, ce qui contribuera en plus au maintien de votre indépendance (Gouvernement du Canada, 2016). La planification exige de vous poser des questions qui vous aideront à déterminer la mesure dans laquelle vous pourriez bien vieillir si vous restez chez vous. Les points à considérer sont décrits ci-dessous.

*Santé physique et mentale*

Globalement, comment vous portez-vous? Faites-vous de l’activité physique? Est-ce que vous mangez sainement? Il importe de faire de l’exercice régulièrement et de faire marcher son cerveau. Cela vous aidera à réduire votre risque de développer des problèmes de santé ou à gérer vos problèmes de santé actuels. Votre mieux-être mental, émotionnel, social et physique s’en portera mieux aussi. Bien dormir et manger des repas sains et équilibrés contribueront au bon fonctionnement du cerveau et au maintien d’une bonne santé physique tout en aidant à réduire la vulnérabilité aux maladies graves. Il importe en outre de considérer la santé sexuelle, le maintien d’un poids santé et la diminution de la consommation d’alcool et d’autres substances psychoactives.

*Transports*

Avez-vous accès à des moyens de transport? Si vous êtes propriétaire d’un véhicule automobile et planifiez de continuer à conduire, n’oubliez pas l’entretien et les réparations. Si vous ne disposez pas d’un véhicule, songez aux autres modes de transport à votre disposition pour vous déplacer, comme le service de transport en commun. Celui-ci est habituellement assuré par l’autobus, le métro ou le train de banlieue. Les systèmes de transport en commun offrent habituellement d’autres options aux personnes incapables d’utiliser le service ordinaire en raison d’une incapacité physique ou cognitive. Préférez-vous marcher ou vous rendre à destination à vélo? Pourquoi ne pas utiliser le covoiturage ou les navettes effectuées par des bénévoles? Il importe de connaître tous les modes de transport à votre disposition pour vous assurer de pouvoir aller à l’épicerie, à vos rendez-vous ou chez vos amis et profiter de programmes.

*Liste d’évaluation de la sécurité à la maison*

Faites le tour de votre domicile et voyez si des modifications s’avèrent nécessaires pour adapter les lieux aux changements dans votre état de santé physique. Y a-t-il des dangers de trébucher? Avez-vous la capacité d’effectuer les modifications nécessaires pour continuer de vivre chez vous? Il peut s’agir d’installer des accessoires de sécurité dans la salle de bains ou la cuisine, d’élargir des encadrements de porte ou d’installer des fauteuils monte-escalier ou des rampes. À quel endroit se trouve votre domicile? Est-il situé près des services, des magasins, de votre famille ou de vos amis? Il faut y penser parce que si vous êtes loin de tout, la distance pourrait poser des problèmes en cas d’urgence. Si vous êtes locataire, vous devrez vous poser d’autres questions. Par exemple, votre propriétaire accepterait-il d’adapter le logement à vos besoins à mesure que vous avancerez en âge? N’oubliez pas l’entretien extérieur, comme le déneigement et le déglaçage, le jardinage et l’entretien du terrain. Certaines personnes se sentent capables d’effectuer ces travaux elles-mêmes et les considèrent comme de l’exercice, alors que d’autres devraient, pour leur sécurité, embaucher des gens pour les aider. Pensez en plus aux coûts associés à ces changements et à vos moyens financiers pour les réaliser. Pour obtenir une liste complète des points à considérer, reportez-vous au livret *Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité des aînés* produit par le gouvernement du Canada et mentionné dans la liste de ressources à la fin du présent document.

*Finances*

Il importe de tenir compte des coûts associés au vieillissement chez soi si vous voulez vieillir convenablement sans changer d’adresse et sans stress financier. Il serait sans doute utile de planifier votre retraite si vous êtes toujours sur le marché du travail. D’où proviendront vos revenus? Avez-vous suffisamment de capital pour bien vivre? À la retraite, vous pourriez avoir accès à vos propres économies, à votre régime enregistré d’épargne-retraite (REER), à d’autres types de montants d’argent, à des placements et autres. Si vous y êtes admissibles, vous pourriez en plus recevoir des prestations du Régime de pensions du Canada (RPC), la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et des paiements du Supplément de revenu garanti (SRG). Il importe en outre de vous assurer d’avoir mis suffisamment d’argent de côté en cas d’imprévu, par exemple un changement dans votre état de santé, vos médicaments, les appareils médicaux, les réparations dans votre logement et autres modifications possibles.

*Liens sociaux*

Vos relations sociales jouent aussi un rôle fondamental. Entretenir des relations interpersonnelles positives contribue à diminuer l’angoisse et la dépression et à renforcer l’estime de soi. Oublier de prendre soin de son réseau social peut mener à un isolement particulièrement néfaste à la santé mentale aussi bien que physique. Vous pouvez entretenir des liens sociaux positifs de diverses façons en étendant le cercle de vos relations, y compris les membres de votre famille et vos amis, votre partenaire de vie, vos enfants, vos petits-enfants et peut-être aussi votre groupe de marche ou d’exercice. Passer fréquemment du temps de qualité avec vos proches produit un effet bénéfique sur tous les aspects de votre vie. Vous pourriez par exemple aller prendre un café ou faire une marche avec une personne qui vous est chère. Le temps de qualité se caractérise aussi par la confiance et la communication ouverte. Il importe de savoir vers qui vous pourrez vous tourner pour de l’aide et qui vous pourrez appeler dans le milieu de la nuit en cas d’urgence.

*Services*

Dans votre collectivité, vous avez accès à de nombreux services pour vous aider à maintenir votre autonomie et à bien vieillir sans avoir à déménager. Les services sont parfois offerts gratuitement ou à peu de frais si vous avez 65 ans ou plus. Voici quelques exemples de services possibles :

* entretien ménager;
* livraison de repas et d’aliments;
* livraison d’épicerie;
* livraison de médicaments;
* déneigement et déglaçage;
* jardinage et entretien extérieur;
* promenade du chien;
* service de transport en commun accessible;
* cours d’informatique.

*Utilisation de l’Internet*

L’utilisation de l’Internet a évolué, particulièrement après l’arrivée de la pandémie de COVID-19. Les ressources, les vidéos informationnelles et les plateformes de communication se sont multipliées ces dernières années. Voici quelques exemples des avantages de l’Internet :

* communications et relations sociales avec les proches et la famille;
* vidéos d’exercices, y compris des séances d’entraînement et d’étirement à suivre à domicile;
* accès instantané à de l’aide et à des ressources;
* ressources et vidéos éducatives sur des sujets divers;
* communication avec les services de télésanté ou de santé en ligne;
* divertissement, y compris de la musique, des jeux, des films et des vidéos.

\*Prenez conscience du risque de sécurité potentiel rattaché à l’usage de l’Internet et des mesures de sécurité informatique à prendre pour vous protéger et protéger vos appareils. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la cybersécurité, allez au <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/ressources/le-guide-des-aines-pour-assurer-leur-cybersecurite-durant-la-covid-19>

Si vous voulez améliorer vos habiletés technologiques, vous pouvez communiquer avec Cyber-Seniors. Cyber-Seniors fournit le support et la formation technologique **gratuits** aux aînés (<https://cyberseniors.org/fr/cyber-seniors-francais/>).

# **Ressources**

## **Au Québec**

**ALPAR (Association d’aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite)**

Association d’aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite. Sa mission consiste entre autres à briser l’isolement des aînés du grand Montréal qui ont difficilement accès aux activités organisées dans la communauté à cause de diverses limites physiques découlant de l’âge, de la maladie ou d’un handicap.

<https://alpar.ca>

**Appui**

Sa mission consiste à soutenir les aidants en offrant des services d’assistance, d’information et d’aiguillage, y compris des conseils financiers et juridiques, des soins à domicile, du soutien par les pairs, du répit et du transport.

1-855-852-7784

<https://www.lappui.org/fr/>

**Atelier de sensibilisation sur la prévention des chutes**

Cet atelier s’adresse aux personnes de 50 ans et plus qui se sentent concernées par la prévention des chutes, que ce soit pour elles-mêmes ou pour une personne proche.

Conçu en partenariat avec la Direction régionale de santé publique, l’atelier vise à sensibiliser aux différents facteurs de risque de chute chez les aînés et à offrir des conseils pratiques pour modifier certaines habitudes quotidiennes.

<https://www.fadoq.ca/ile-de-montreal/ressources/sante-et-bien-etre/atelier-de-sensibilisation-sur-la-prevention-des-chutes>

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS de la Capitale-Nationale)**

Page Web « Prévention des chutes » : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/aines/soutien-domicile/prevention-chutes>

Page Web « Vivre chez soi – soutien à domicile » : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/aines/soutien-domicile>

Page Web « Rester actif » où il est possible de trouver le document *Restez actif physiquement et mentalement* dans lequel plusieurs trucs et exercices sont proposés pour vous aider à éviter les conséquences du déconditionnement : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/aines/rester-actif>

Webinaire Le déconditionnement chez l’aîné ou pourquoi l’avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ?: <https://www.youtube.com/watch?v=PLDHZLdTBkM>

Lien vers la présentation PPT sur le déconditionnement : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/CEVQ/CGP_Deconditionnement_M-Morin_VF.pdf>

Prévention des chutes pour Montréal : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/>

Programme d’activité physique Le GO pour bouger!: <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

Reconnaitre les signes de déprime : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/depression/>

**Les Petits Frères**

Les Petits Frères illuminent les jours des personnes aînées isolées de 75 ans et plus partout au Québec, en les entourant d’une famille aimante et engagée jusqu’au bout de la vie.

<https://www.petitsfreres.ca>

**Ministère de la Santé du gouvernement du Québec**

Page Web « Prévenir le déconditionnement chez les aînés en contexte de pandémie » – élaborés durant la pandémie, les renseignements et les ressources sur le déconditionnement se révèlent tout de même pertinents : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/prevenir-deconditionnement-chez-aines-en-contexte-de-pandemie>

Des municipalités ayant à cœur la santé et la qualité de vie de leurs communautés - Faits saillants d'un sondage mené en 2021 auprès d'acteurs municipaux : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003420>

Maltraitance envers les personnes ainées : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/maltraitance-aines/a-propos-maltraitance-aines>

**Move 50+**

MOVE 50 + est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d’entraînement et d’articles d’informations santé spécialement adaptés aux besoins des 50 ans et plus.

<https://move50plus.ca/>

**Programme Pair**

Service d’appels quotidiens pour les personnes vulnérables (offert dans plusieurs régions).

<https://programmepair.ca/>

**Proxiigen**

Entraide et services de proximité.

<https://proxiigen.com>

**Visavie**

Visavie pour la recherche d’une résidence ou l’aide à domicile.

<https://visavie.com>

**Voisins Solidaires**

La convivialité, la solidarité et l’entraide sont à la base de l’approche du mouvement Voisins solidaires.

<https://rawdon.ca/fr/loisirs-et-culture/communaute-et-diversite/voisins-solidaires>

Voici le guide de mise en œuvre pour ce programme :

<https://espacemuni.org/wp-content/uploads/2021/03/PARTICIPATIN-CITOYENNE-VOISINS-SOLIDAIRES-Guide-de-mise-en-oeuvre-1.pdf>

## **En Ontario**

Santé publique Ottawa (SPO) effectue des interventions individuelles, de groupe et à l'échelle de la collectivité afin d'engager les aînés à réduire le risque de chutes et à adopter de bonnes habitudes de vie, et de les soutenir en ce sens : [Santé publique Ottawa](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/healthy-aging.aspx)

L’Organisme de soutien aux aidants naturels de l’Ontario (OSANO) a pour mission de soutenir les 4 millions de personnes aidantes naturelles à travers l’Ontario: des personnes ordinaires qui apportent un soutien physique et émotionnel à un membre de leur famille, un conjoint, un ami ou un voisin : [Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](https://ontariocaregiver.ca/fr/2020-a-propos-de-losano/)

Découvrez comment vous pouvez obtenir de l’aide pour payer de l’équipement et des fournitures grâce au Programme d’appareils et accessoires fonctionnels : [Programme d'appareils et accessoires fonctionnels (Ontario)](https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dappareils-accessoires-fonctionnels)

[Programme Rénovations Ontario](https://ottawa.ca/fr/famille-et-services-sociaux/logements/programme-renovations-ontario)

Trouvez les services de santé en Ontario qu’il vous faut, près de chez vous : [Votre santé](https://www.ontario.ca/fr/page/votre-sante?_ga=2.91548442.1040684272.1677266008-640367564.1614282271)

## **Ressources canadiennes pour les personnes âgées**

**Centre canadien d’excellence pour les aidants**

Des ressources pour les aidants de l’ensemble des provinces et des territoires du Canada.

<https://canadiancaregiving.org/fr/>

**Le Conseil sur le vieillissement d’Ottawa**

*Vieillir chez soi avec des…services et soutiens – cahier du participant*

Une partie de l’information fournie dans le cahier d’exercices concerne spécifiquement les personnes vivant dans la région d’Ottawa. Les autres renseignements et questions peuvent se révéler utiles à toute personne planifiant de vieillir au bon endroit.

[FR Workbook - Services Supports.pdf](https://drive.google.com/file/d/1mz9GVWDl97Hd56gZCUP6apV-sPOS0tqi/view?usp=sharing)

**Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés (gouvernement du Canada)**

*Ressources pour les aînés*

On y trouve un moteur de recherche de prestations, une trousse d’outils sur l’isolement social et l’innovation sociale, de l’information sur la prestation des soins, sur ce que devrait savoir chaque aîné et sur la planification du vieillissement chez soi, ainsi que des liens vers les ressources provinciales et territoriales.

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum.html>

**Gouvernement du Canada**

*Vous pensez à votre avenir? Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous – Liste de vérification*

La page Web vise à provoquer la réflexion sur les mesures à prendre aujourd’hui pour vous assurer de bien vieillir et à vous aider à évaluer si vous avez bien préparé votre avenir relativement aux divers aspects de votre vie, par exemple votre santé, votre domicile, votre transport, vos finances, vos liens sociaux, votre sécurité, vos mesures de soutien et vos services, votre collectivité et (le cas échéant) votre conjoint ou conjointe.

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/vieillir-liste.html>

**Gouvernement du Canada**

*Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité des aînés – La sécurité à la maison*

La quatrième partie du guide créé par l’Agence de la santé publique du Canada porte sur la détection et la rectification des sources de danger dans votre domicile. Elle comporte des listes de vérification qui vous aideront à continuer de vivre en toute sécurité sans déménager. Chaque liste porte sur un endroit précis de votre domicile.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillissement-aines/publications/publications-grand-public/chez-toute-securite-guide-securite-aines/securite-a-maison.html>

**Marche vers le futur**

« Marche vers le futur » est un programme de prévention des chutes unique en son genre et conçu pour répondre aux besoins d’une clientèle à distance.

<https://www.cnfs.ca/marche-vers-le-futur>

**Parkinson Canada**

Des ressources pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, par exemple sur la gestion des symptômes, la qualité de vie grâce aux activités physiques et au bien-être, les groupes de soutien et ainsi de suite.

<https://www.parkinson.ca/fr/>

**Société Alzheimer du Canada**

Des ressources pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs aidants, y compris des services et des programmes de soutien, de sensibilisation et d’orientation pour apprendre à bien vivre avec un trouble neurocognitif, de conseils pour planifier l’avenir et ainsi de suite.

<https://alzheimer.ca/fr>

**Société de l’arthrite du Canada**

Des ressources s’adressant aux personnes atteintes d’arthrite et traitant de sujets comme les traitements, le soutien et la sensibilisation et les façons d’arriver à bien vivre. Le site Web comporte de l’information sur le soutien communautaire, des ressources en ligne et des conseils d’autogestion de la maladie.

<https://arthrite.ca/>

**Société canadienne du cancer**

Des ressources pour les personnes atteintes du cancer et leurs aidants, y compris une ligne d’aide et d’information sur le cancer, des groupes de soutien, de l’information sur le cancer et le traitement et de l’information sur le financement, l’obtention de transport pour les traitements, les maisons d’hébergement et les services possibles dans la collectivité.

<https://cancer.ca/fr/>

**Vieillir activement Canada**

Organisme sans but lucratif national voué à la promotion d’un vieillissement en santé auprès des adultes canadiens âgés de partout au pays : [Vieillir activement Canada](https://www.activeagingcanada.ca/fr/participants/soyez-actifs-et-actives/vie-saine/vieillir-activement-chez-soi.htm)

## **Lignes d’information destinées aux aînés et aux aidants, par province et territoire**

Alberta (en anglais seulement)

**Alberta 211**

La prochaine fois que vous aurez une question au sujet des ressources et de l’aide destinées aux aînés, appelez la ligne d’information pour les aînés (211). La personne chargée de l’information et de l’aiguillage dirige les aînés aux programmes et aux services locaux appropriés.

*Numéro de téléphone*: 211 ou 1-855-266-1605 ou 1-888-482-4696

*Site Web :* <https://ab.211.ca/>

**Family Caregiver Centre** (*Centre d’aide familiale*)

Le Centre d’aide familiale s’adresse aux personnes qui donnent des soins à des individus ayant des problèmes de santé et qui ne reçoivent aucune rémunération pour ce faire. Ses activités vont de l’aiguillage vers les soins de santé et les services communautaires, à la sensibilisation et à l’information et à l’écoute attentive au téléphone.

*Numéro de téléphone*: 1-403-955-1674

*Site Web :*<https://www.albertahealthservices.ca/services/Page13155.aspx>

**Caregivers Alberta: Caring for Caregivers** (*prendre soin des aidants de l’Alberta*)

La mission de Caregivers Alberta est d’aiguiller les aidants vers les ressources et les services locaux et à fournir des conseils sur les ressources et l’information d’organismes, d’agences et de sites Web.

*Numéro de téléphone :* 1-780-453-5088 ou 1-877-453-5088

*Site Web :* <https://www.caregiversalberta.ca/>

Colombie britannique (en anglais seulement)

**SAIL**

La BC Provincial Seniors Abuse and Information Line (SAIL) (ligne d’information sur la maltraitance des personnes âgées) est une ligne d’information confidentielle permettant aux aînés et aux personnes qui s’en occupent de parler à une personne qualifiée de violence, de maltraitance et de tout autre problème ayant une incidence sur la santé et le bien-être d’une personne aînée. La SAIL est ouverte les jours de la semaine, de 8 h à 20 h et les week-ends, de 10 h à 17 h 30, sauf les jours fériés.

*Numéro de téléphone :* 604-437-1940 ou 1-866-437-1940

*Site Web :* <https://seniorsfirstbc.ca/>

**BC 211**

Le service d’aide sans frais est confidentiel et offert en plus de 150 langues. Il est possible d’appeler le 211 en tout temps, c’est-à-dire 24/7, pour parler à une personne en mesure d’aider à trouver l’aide nécessaire.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-888-484-3211

*Site Web :* <https://bc211.ca/>

**Family Caregivers of British Columbia** (*aidants familiaux de la Colombie-Britannique*)

L’organisme a pour mission de soutenir les aidants en leur donnant accès à de l’information, à des programmes d’apprentissage et à du soutien pour qu’ils se sentent mieux outillés et plus en mesure de jouer adéquatement leur rôle d’importance.

*Numéro de téléphone :* 1-877-520-3267

*Site Web :* <https://www.familycaregiversbc.ca/>

Manitoba (en anglais seulement)

**Seniors Information Line** (*ligne d’information pour les aînés*)

Ligne d’information et d’aiguillage sur les programmes et services destinés aux aînés, aux membres de leurs familles et aux aidants naturels.

*Numéro de téléphone :* 1-204-945-6565 ou *sans frais :* 1-800-665-6565

*Courriel :* [seniors@gov.mb.ca](mailto:seniors@gov.mb.ca)

**Manitoba 211**

L’équipe du service téléphonique 211 peut diriger les aînés vers les ressources utiles en fonction des sujets : repas pour aînés, prestations de retraite et soutien du revenu, transports, loisirs, programme d’aide au logement et de maintien à domicile, soins de santé à domicile, maltraitance des aînés, programme d’appels quotidiens et de visites amicales et ainsi de suite.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-855-275-1197

*Site Web :* <https://mb.211.ca/>

Saskatchewan (en anglais seulement)

**211 Saskatchewan**

Le service téléphonique fournit de l’information sur les programmes et les services d’aide s’adressant aux aînés de la province.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-306-751-0397

*Site Web :* <https://sk.211.ca/>

**The Saskatoon Council on Aging Resource Centre** (*Centre de ressources du conseil de Saskatoon sur le vieillissement*)

Êtes-vous à la recherche d’information en matière de logement ou de services de soins de santé? Êtes-vous à la recherche d’aide pour les aidants ou la gestion de vos finances personnelles? Le Centre de ressources du conseil de Saskatoon sur le vieillissement est un service d’information centralisé destiné aux aînés. Il est ouvert de 9 h à 16 h, du lundi au vendredi, et fermé les week-ends et les jours fériés.

*Numéro de téléphone :* 306-652-2255

*Site Web :* <https://scoa.ca/resource-centre/>

Ontario

**Ontario 211 Services**

La ligne d’assistance vise à aiguiller les gens vers les services sociaux et les programmes et l’aide communautaires appropriés.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-877-330-3213

*Site Web :* <https://211ontario.ca/recherche/>

**Seniors’ INFOline**

Soyez au courant de l’éventail de programmes et de services destinés aux aînés, y compris les façons de rester en sécurité, en bonne santé et actifs.

*Numéro de téléphone :* 1-888-910-1999

*Site Web :* <https://www.ontario.ca/fr/page/information-pour-les-aines>

**Organisme de soutien aux aidants naturels de l’Ontario**

L’organisme a pour mission de fournir aux aidants naturels l’information et l’aiguillage nécessaires, y compris l’accès à des programmes de soutien par les pairs, de répit et communautaires.

*Numéro de téléphone :* 1-833-416-2273

*Site Web :* <https://ontariocaregiver.ca/fr/>

Québec

**211 Québec**

Trouvez les services sociaux et communautaires disponibles à proximité de chez vous.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1 877-211-9933 ou 1 844 387-3598

*Site Web :* <https://www.211qc.ca/fr/>

Terre-Neuve-et-Labrador

**Seniors NL’s Information and Referral Line** (en anglais seulement)

Avez-vous 50 ans ou plus ou êtes-vous l’aidant d’un aîné? Si vous voulez avoir accès à des ressources ou à des services ou poser des questions au sujet des prestations et des programmes destinés aux aînés de la province, appelez la ligne d’information et de référence. Le service est confidentiel et disponible du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fourni par des pairs bénévoles ou des aînés eux-mêmes prêts à donner un coup de main.

*Numéro de téléphone :* 1-800-563-5599

*Site Web :* <http://www.seniorsnl.ca/>

**Terre-Neuve-et-Labrador 211**

Une ligne d’assistance visant à aiguiller les gens vers les services et les programmes sociaux et communautaires utiles.

Numéro de téléphone : 211 ou 1-855-258-4126

Site Web : <https://nl.211.ca/recherche/>

**Développement social : information destinée aux aînés, aux familles et aux aidants naturels**

Page d’information comportant des liens vers les programmes, les services et le soutien destinés aux aînés et leurs aidants ou leurs proches.

Numéro de téléphone : 709-729-0760

Site Web : <https://www.gov.nl.ca/cssd/reseignements-en-francais/>

Nouvelle-Écosse

**Nouvelle-Écosse 211** (en anglais seulement)

Appelez la ligne téléphonique pour obtenir de l’information sur les programmes et les services s’adressant aux aînés. Il est en outre possible de discuter de vos préoccupations et avoir de l’aide pour connaître le processus à suivre en matière de services et de programmes du gouvernement provincial.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-855-466-4994

*Site Web :* <https://ns.211.ca/>

**Caregivers Nova Scotia** (*aidants naturels de la Nouvelle-Écosse*)

Le site Web fait état des ressources, des services, de l’information, des programmes et des groupes de soutien destinés aux individus s’occupant des soins d’une autre personne.

*Numéro de téléphone :* 902-421-7390 ou *sans frais* : 1-877-488-7390

*Site Web :* <https://caregiversns.org/francais/>

Nouveau-Brunswick

**Nouveau-Brunswick 211**

En composant le 211, les membres de la population de la province peuvent recevoir de l’information au sujet d’un large éventail de programmes et de services communautaires.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-855-405-7446

*Site Web :*<https://nb.211.ca/recherche>

**Soutiens sociaux NB**

Le site Web a été créé pour aider les aînés, leurs familles et leurs aidants à s’y retrouver dans les programmes et les services du gouvernement ou pour signaler un cas de négligence ou de mauvais traitements.

*Numéro de téléphone :* 1-833-733-7835

*Site Web :* <https://socialsupportsnb.ca/fr/>

Île-du-Prince-Édouard

**Île-du-Prince-Édouard 211**

Le service téléphonique d’information et de référence a pour objectif d’aider notamment les aidants à trouver les ressources, les services et les programmes communautaires les plus appropriés, aussi bien pour eux que pour la personne dont ils prennent soin.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-844-925-1257

*Site Web :* <https://pe.211.ca/french>

Yukon

**Senior Information Line** (en anglais seulement)

Toute personne habitant le Yukon peut se rendre ou appeler au bureau pour obtenir de l’information et de l’aide en ce qui concerne par exemple une demande de prestations du régime de retraite, l’éventail de subventions et de suppléments, la marche à suivre en matière de soins avancés, la santé, les loisirs et la sensibilisation, l’aiguillage vers diverses agences et organisations, le logement, l’aide pour la déclaration de revenus, la liste des rabais pour aînés, le service de notaire public et l’aiguillage vers l’assistance sociale. Les heures d’ouverture sont du lundi au vendredi, de 9 h à 13 h.

*Numéro de téléphone :* 867-668-3383 ou 1-866-582-9707

*Site Web :* <http://www.ycoayukon.com/seniors-information-centre.html>

**Yukon 211** (en anglais seulement)

Le service d’aide sans frais est confidentiel et offert en plus de 150 langues. Il est possible d’appeler le 211 en tout temps, c’est-à-dire 24/7, pour parler à une personne en mesure d’aider à trouver l’aide nécessaire.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-888-342-1211

*Site Web :*<https://yt.211.ca/>

Territoires du Nord-Ouest

**Seniors’ Information Line** (en anglais seulement)

L’équipe de la Ligne d’information pour aînés (SIL) renseigne les Aînés autochtones et les aînés non autochtones sur les programmes et les services susceptibles de se révéler utiles pour ce groupe de population. Elle aide aussi les personnes ayant de la difficulté à se prévaloir des programmes à obtenir l’assistance nécessaire pour ce faire.

*Numéro de téléphone :* 867-920-7444 ou 1-800-661-0878

*Site Web :* <https://www.nwtseniorssociety.ca/seniorsinformationline>

**Territoires du Nord-Ouest 211** (en anglais seulement)

Le service d’aide sans frais est confidentiel et offert en plus de 150 langues. Il est possible d’appeler le 211 en tout temps, c’est-à-dire 24/7, pour parler à une personne en mesure d’aider à trouver l’aide nécessaire.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-867-988-6801

*Site Web :* En partenariat avec le 211 Alberta. Voir <https://ab.211.ca/record/1128632/>

Nunavut

**Ligne de soutien aux aînés**

La Ligne de soutien aux Aînés est un « havre sûr » et confidentiel où les Aînés unilingues peuvent se confier en toute confiance et recevoir des conseils pour gérer leurs problèmes et leurs préoccupations. L’équipe répond aux appels entre 8 h 30 et 17 h. Le reste du temps, il est possible de laisser un message sur le répondeur.

*Numéro de téléphone :* 1-866-684-5056

*Site Web :* <https://www.gov.nu.ca/fr/programs-services/ligne-de-soutien-aux-aînés>

**Nunavut 211** (en anglais seulement)

Le service d’aide sans frais est confidentiel et offert en plus de 150 langues. Il est possible d’appeler le 211 en tout temps, c’est-à-dire 24/7, pour parler à une personne en mesure d’aider à trouver l’aide nécessaire.

*Numéro de téléphone :* 211 ou 1-867-877-1040

*Site Web :* <https://nu.211.ca/>