

Carnet de services

LES PAGES ARGENTÉES

pour bien vieillir chez soi
dans Portneuf



2^e
édition



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF

« **Ce carnet**
vous renseigne
sur divers sujets
vous concernant. »

LUMIÈRE ROUGE **- Numéro d'urgence**

5

Été, hiver, la température du corps
Trousse d'urgence
Signes d'un AVC

AIDE-MÉMOIRE pour un rendez-vous médical et pour un séjour à l'hôpital

13

1. Activités sociales / loisirs : **17** vous avez le goût de participer à de belles activités?

2. Aide à domicile : **23** vous avez besoin d'aide pour votre entretien ménager?

Aide à la personne, la vie domestique, l'entretien ménager
Aide aux commissions
Aide ponctuelle variée

3. Alimentation : **27** vous souhaitez prendre une pause de la préparation de repas?

Piste pour bien manger
Livraison d'épicerie à domicile
Popote roulante (livraison de repas à domicile)
Ressources d'aide alimentaire

4. Finance / administration : 35 **êtes-vous admissible à une aide financière?**

Aide pour votre budget
Allocations de conjoint / allocation du conjoint survivant
Crédits d'impôt, subventions et programmes pour aînés
Documents importants (testament, mandat de protection)
Exploitation financière
Production des rapports d'impôt et aide pour remplir des formulaires
Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique
Régie des rentes
Sécurité de la vieillesse et supplément de revenu garanti

5. Hébergement / logement : 43 **votre logement / maison ne convient plus à votre situation**

Programme Allocation logement
Soutien à la recherche d'un logement
Types d'hébergement
Vous déménagez?

6. Répit et soutien : 49 **vous êtes proche aidant et vous avez besoin d'un répit?**

7. Respect des droits : 53 **vous désirez connaître vos droits et être accompagné?**

8. Santé / sécurité : 57 **vous n'avez pas de médecin de famille**

Accès à un médecin de famille
Accompagnement pour inscription au Guichet d'accès
Soutien psychologique
CLSC / soins dentaire / la lunetterie
Prévention des chutes
Transport : vous êtes à la recherche d'un transport pour un rendez-vous?

9. Transport 65

Zone de Rencontre Neutre

10. Ressources matérielles 69

LUMIÈRE ROUGE



NUMÉROS D'URGENCE

911 – Pour une situation urgente qui nécessite l'intervention d'une AMBULANCE, de la POLICE ou des POMPIERS.

811 - INFO SANTÉ – INFO SOCIAL

Services offerts 24h, 7 jours sur 7.

Faire le 1 pour des conseils de santé: si vous éprouvez un problème de santé non urgent, un professionnel de la santé pourra vous conseiller ou vous référer au besoin.

Faire le 2 pour des conseils psychosociaux: si vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété, vous vivez un deuil ou pour toutes questions concernant des situations ou comportements qui vous inquiètent.

Faire le 3 pour le Guichet d'accès - première ligne: si vous avez besoin d'un médecin de famille. Disponible de 8h à 20h du lundi au vendredi et de 8h à 16h samedi et dimanche.

Cette ligne est réservée aux personnes sans médecin de famille. Une infirmière donne des recommandations pour des soins à la maison et, au besoin, oriente vers le professionnel de la santé le mieux adapté (pharmacien, infirmière, médecin, etc.).

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

1 888 489-2287

Si vous croyez vivre de la maltraitance : matérielle ou financière, psychologique, physique, sexuelle, etc.

Centre antipoison du Québec

1 800 463-5060

Si vous croyez faire face à une situation urgente d'empoisonnement.

Centre de prévention du suicide de Portneuf (L'Arc-en-Ciel)

418 285-3283

Mirépi, maison d'hébergement

418 337-4811 / sans frais **1 800 361-4811**

Si vous êtes une femme victime de violence et/ou en difficulté.

Services offerts : intervention (téléphonique ou en présentiel), hébergement, suivi post-hébergement, accompagnement, information et référence.

G.A.P.I (Groupe d'Aide aux Personnes Impulsives) **418 529-3446**

Si vous êtes un homme et croyez faire face à des comportements violents dans un contexte conjugal ou familial.

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF



Entraide
aînés
PORTNEUF

Un travailleur de milieu peut vous aider

- Vous informer et vous orienter vers les ressources et organismes du milieu en fonction de vos besoins ;
- Vous accompagner dans vos démarches ;
- Vous rencontrer à domicile ou par contact téléphonique.

Nos deux
travailleurs de milieu



Jessie Fortin
418 284-2693



Vincent Hardy
418 268-3502



LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT
ET DES SERVICES DANS PORTNEUF

Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires
et publiques disponibles dans Portneuf

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat
dans Portneuf.

qgdeportneuf.com



CLAUDIE TREMBLAY

Coordonnatrice Entraide aînés Portneuf

581 669-1016

EN ÉTÉ COMME EN HIVER, ADOPTÉZ DES COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES

Avec l'âge, le corps arrive parfois à moins bien gérer sa température : on peut moins ressentir le froid comme la chaleur, même lorsqu'ils deviennent dangereux. Ce décalage entre ce qu'on perçoit et ce que notre corps vit réellement peut augmenter les risques liés aux températures extrêmes, tant en hiver lors d'un refroidissement rapide, qu'en été lors de fortes chaleurs. C'est pourquoi, en vieillissant, il devient essentiel de redoubler de vigilance et d'adopter de bons gestes de protection, peu importe la saison.

EN HIVER

Avant de sortir :

- ▶ Habillez-vous chaudement, en portant plusieurs couches minces de vêtements amples
- ▶ Couvrez bien votre tête et vos mains
- ▶ Préférez les mitaines aux gants
- ▶ Portez des bottes chaudes et imperméables
- ▶ Utilisez des crampons lorsque requis pour limiter le risque de chute (ne pas oublier de retirer les crampons avant de rentrer dans des magasins)
- ▶ Évitez de boire de l'alcool avant de vous exposer au froid
- ▶ Consultez les alertes météo avant de quitter la maison

Une fois dehors :

- ▶ Limitez la durée de vos sorties lorsqu'il fait très froid
 - ▶ Évitez de rester dehors si vos vêtements deviennent mouillés ou humides
 - ▶ Tentez de rester actifs lorsque vous êtes à l'extérieur
 - ▶ Soyez attentifs à certains signaux du corps : grelottements, frissons, picotements de la peau, engourdissement des extrémités.
- Si vous remarquez ces symptômes, rentrez immédiatement pour vous réchauffer.

EN ÉTÉ

Pendant l'été, différents éléments peuvent être mis en place afin de vous protéger de la chaleur :

À l'extérieur :

- ▶ Portez des vêtements de couleur pâle, légers et amples
- ▶ Évitez les activités physiques intenses
- ▶ Favorisez les activités qui se déroulent à l'ombre ou dans des endroits frais
- ▶ Portez un chapeau
- ▶ Appliquez de la crème solaire régulièrement
- ▶ Gardez de l'eau avec vous en tout temps et buvez fréquemment
- ▶ Planifiez vos sorties tôt le matin ou en soirée, lorsque la température est plus fraîche
- ▶ Consultez les alertes météo avant de quitter la maison

Pour des conseils liés à la température à l'intérieur de votre maison, vous pouvez vous référer à l'aide-mémoire ci-dessous.

Projet Thermomètre

Il fait chaud chez moi : quoi faire



1 Je regarde la température de mon logement avec un thermomètre le matin, le midi et le soir.

2 Combien fait-il chez moi?

26 °C et moins



Entre 26 °C et 31 °C



Je mange des repas froids.



Je porte des vêtements légers.



Je bois de l'eau.



Je prends un bain ou une douche froide.

Je me rafraîchis.



J'évite l'alcool.



Je ferme les rideaux le jour et ouvre les fenêtres la nuit.

31 °C et plus



- Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus froid.
- J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.

3 Il fait trop chaud. Je ne me sens pas bien.



J'ai mal au cœur.



Je suis étourdi.



J'ai mal à la tête.



Je suis très fatigué.



Je suis impatient ou en colère.

STOP

Regardez de l'autre côté de la feuille pour avoir de l'aide.

Québec

S'il fait trop chaud ou si j'ai besoin d'aide

Je peux appeler :

Je peux me rendre :



Pour parler à un professionnel de la santé : **811**

Pour trouver des espaces de fraîcheur à Québec : **311**

Pour trouver des ressources communautaires : **211**

En cas d'urgence : **911**



Outil adapté du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Juin 2023

Trousse d'urgence

En cas de tempête, d'inondation ou de panne de courant, il est recommandé d'avoir à la maison une trousse d'urgence permettant de subvenir à ses besoins pour 72 heures (3 jours). Elle devrait contenir :

- ▶ Nourriture non périssable (boîtes de conserve, barres tendres, etc.)
- ▶ Bouteilles d'eau (prévoir 6 L par personne)
- ▶ Lumière (privilégier les lampes de poche à batterie)
- ▶ Trousse de premiers soins
- ▶ Chargeurs sans fil et batteries

Pour rejoindre Hydro-Québec en cas de panne : **1 800 790-2424**

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

V

Visage

**Votre visage est affaissé?
Votre sourire n'est pas
symétrique lorsque vous
souriez?**

i

Incapacité

**Vous ne pouvez lever les
deux bras normalement?**

T

Trouble de
la parole

**Vous avez de la difficulté
à prononcer?**

E

Extrême
urgence

**COMPOSER
LE 911**

AIDE-MÉMOIRE

RENDEZ-VOUS MÉDICAL

SÉJOUR À L'HÔPITAL



Comment se préparer avant un rendez-vous médical?

- 1** Identifiez vos craintes, ce que vous ressentez (douleurs, malaises, inconforts), ce qui vous inquiète.

- 2** Notez les changements, les symptômes, leur évolution dans le temps (ce qui les provoque, ce qui les diminue, les démarches et auto-soins).

- 3** Écrivez vos demandes au médecin (questions, aide souhaitée).

- 4** Apportez une liste récente de vos médicaments prescrits et non prescrits (votre pharmacien peut vous la remettre).

- 5** Préparez le matériel requis pour vos soins et votre bien-être en vue de l'attente (tests médicaux, vos médicaments, une collation, bouteille d'eau, carnet, crayon).

Comment se préparer un séjour à l'hôpital?

1 Notez vos questions sur l'intervention et la convalescence.

2 Réservez un transport adapté à votre situation pour vous rendre à l'intervention et pour revenir à votre domicile. Voir page 66.

3 Prévoyez un temps de repos (activités de détente, telles que prendre l'air, le tricot, la lecture, s'entourer des gens qu'on aime).

4 Prévenez un proche ou une personne de confiance.

5 Préparez votre valise.

- ▶ Carte d'assurance maladie et carte d'hôpital
- ▶ Liste de mes médicaments
- ▶ Pyjama et vêtements confortables
- ▶ Sous-vêtements et chaussettes
- ▶ Chaussures antidérapantes
- ▶ Étui pour prothèses dentaires
- ▶ Brosse à dents, dentifrice
- ▶ Étui à lunettes
- ▶ Batteries pour appareil auditif
- ▶ Livre, revue ou mots croisés
- ▶ Couverture (selon la saison)
- ▶ Téléphone et chargeur
- ▶ Petite bouteille d'eau et collation (si permis)
- ▶ Autres : _____

Comment se préparer un retour à la maison?

1 Avant de quitter l'hôpital, demandez les consignes du médecin ou de l'infirmière (suivi médical, prescriptions en main si nécessaire, recommandation pour la convalescence).

2 Prévoyez des repas prêts-à-manger, ou congelés nutritifs et protéinés. Voir page 27.

3 Une liste d'aliments à faire livrer de l'épicerie. Voir page 31.

- ▶ Pain, lait, fruits, légumes
 - ▶ Soupes, plats simples
 - ▶ Collations, eau, jus
 - ▶ Papier hygiénique, savon
 - ▶ Autre : _____
-

4 Un endroit calme, confortable et sécuritaire pour se reposer.

1

ACTIVITÉS SOCIALES ET LOISIRS



**Bouger
et voir
du monde,
c'est bon
pour la santé !**

ACTIVITÉS SOCIALES

La participation à des activités sociales, physiques, de loisirs et de bénévolat contribue à prévenir plusieurs problèmes liés au vieillissement.

Rester actif mentalement, physiquement et socialement aide à :

- ▶ maintenir la santé;
- ▶ réduire l'isolement;
- ▶ soutenir la mémoire et l'équilibre;
- ▶ diminuer les risques de chutes, de dépression et de certaines maladies.

Ces activités favorisent également le maintien de l'autonomie et du bien-être.

Voici quelques idées pour rester actif :

- ▶ **Entretenir les liens sociaux** : appeler un proche, participer à un café-rencontre ou à une activité communautaire.
- ▶ **Bouger régulièrement** : marcher, jardiner, faire des exercices adaptés ou pratiquer une activité physique appréciée.
- ▶ **Stimuler le cerveau** : lire, jouer à des jeux de stratégie, participer à un club de lecture ou suivre un cours.
- ▶ **S'impliquer dans la communauté** : faire du bénévolat ou participer aux activités d'organismes et de clubs locaux.

Le QG de Portneuf dans
l'onglet *Je m'implique
dans ma communauté.*
www.qgdeportneuf.com



Je recherche un service
Découvrez les ressources communautaires
et publiques disponibles dans Portneuf

**Je m'implique
dans ma communauté**
Découvrez les offres de bénévolat
dans Portneuf.

qgdeportneuf.com

Il existe plusieurs clubs bien établis, tels que la FADOQ, les Filles d'Isabelle, les Chevaliers de Colomb, le Club Lions, ainsi que plusieurs autres.

LES PROGRAMMES

Marche vers le Futur

Clientèle : 65 ans et plus. Alternative au programme PIED, offerte seulement dans certaines circonstances. S'inscrire au programme PIED. Cette option sera proposée et offerte si applicable.

Appelez FADOQ-RQCA (coordination régionale) : **418 948-1722**

Visitez le site web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

PIED

Clientèle : 65 ans et plus. Programme gratuit de 12 semaines pour les personnes à faible risque de chute (Peur de chuter ou préoccupées par les chutes ou l'équilibre).

Appelez FADOQ-RQCA (coordination régionale) : **418 948-1722**

Visitez le site web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

VIACTIVE

Clientèle : 50 ans et plus. Séances d'exercices en groupe gratuites dans la communauté, animées par des bénévoles soutenues par des professionnelles.

Appelez FADOQ-RQCA (coordination régionale) : **418 948-1722**

Visitez le site web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE

MOVE 50+

Clientèle : 50 ans et plus. Séances d'exercices gratuites en ligne pour tous les niveaux animées par des kinésiologues

À consulter : <https://move50plus.ca/>

Le GO pour bouger

Clientèle : 50 ans et plus. Un programme à faire quotidiennement à la maison (10 à 15 minutes) en toute sécurité.

À consulter : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

Luci

Programme en ligne conçu au Québec et fondé sur la science. Accompagnement gratuit avec des capsules et des professionnels pour la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle.

À consulter : <https://luciapp.ca/fr>

Restez à l'affût des programmes en cours <https://ainesportneuf.com/activites>

LES ORGANISMES

De nombreux organismes de la région organisent régulièrement des activités pour tous les goûts.

Accès Travail Portneuf 418 329-2511

- ▶ Activités et aide à la recherche d'emploi également pour les personnes retraitées.

Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP) 418 340-1257

- ▶ Sports et loisirs aux personnes à mobilité réduite et/ou ayant une déficience intellectuelle.

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, région de Portneuf (APACN) 418 873-6486 poste 1

- ▶ Cafés-rencontres, conférences et activités diverses.

Carrefour Les Ramilles 418 337-3704 / 1 888 337-3704

- ▶ Cafés-causeries à St-Raymond et Donnacona.
- ▶ Rendez-vous actifs : sorties et activités variées.
- ▶ Pour familles monoparentales, recomposées et personnes seules.

Centre d'alphabétisation l'Ardoise 418 339-2770

- ▶ Ateliers d'initiation à l'informatique.
- ▶ Ateliers de lecture et d'écriture.

Centre Femmes de Portneuf 581 329-5358

- ▶ Accueil, accompagnement, information, soutien, références.
- ▶ Activités diverses : ateliers de développement personnel, activités créatives, soirées entre femmes, pique-niques, cafés interculturels, cafés tricot et bien plus.

LES ORGANISMES

Entraide communautaire le Halo **418 285-2935 / 1 800 470-4256**

- ▶ La licorne, une maison des jeunes pour les moins jeunes... Activités diverses, conférences, journées thématiques, cafés-rencontres.

L'Arc-en-Ciel **418 285-3847**

- ▶ Ateliers, rencontres et groupe de soutien en santé mentale.

Portneuf ensemble **418 476-7846**

- ▶ Ateliers, jeux de société et mesures d'accessibilité au loisir pour personnes à faible revenu.

2

AIDE À DOMICILE



Le CIUSSS offre des soins et services d'aide à domicile. Pour obtenir une évaluation de vos besoins et avoir accès aux services.

Le Programme *chèque emploi-service* permet de recevoir une allocation financière pour des services rendus par une tierce personne à votre domicile, selon certaines conditions. Évaluation des besoins par le CIUSSS par le biais du **811 – INFO SOCIAL – Faire le 2.**

AIDE À LA PERSONNE – À LA VIE DOMESTIQUE – ENTRETIEN MÉNAGER

Soins d'hygiène, aide à l'alimentation, aide pour habillage/déshabillage, aide pour les transferts; lessive, repassage, aide à la préparation de repas, aide à la médication et autres.

Aide à domicile le Halo

418 285-2935 / sans frais **1 800 470-4256**

- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Vous pourriez avoir accès à de l'aide financière ou un crédit d'impôt. Voir page 35.

AIDE AUX COMMISSIONS

Comité Vas-y

418 337-4454

- ▶ Accompagnement pour vos commissions.
- ▶ Pour les résidents de : Lac-Sergent, Pont-Rouge, Rivière-à-Pierre, Saint-Léonard, Saint-Raymond, et Sainte-Christine-d'Auvergne.

Entraide communautaire le Halo

418 285-2935 / sans frais **1 800 470-4256**

- ▶ Accompagnement pour vos commissions.
- ▶ Pour les résidents de Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

AIDE PONCTUELLE VARIÉE

Comité Vas-y **418 337-4454**

- ▶ Prêt de matériel : fauteuil roulant ou fauteuil roulant de type compagnon, déambulateur et marchette, etc.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Entraide communautaire le Halo **418 285-2935 / sans frais 1 800 470-4256**

- ▶ Aide variée
- ▶ Pour les résidents de Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

**Les services d'aide
sont disponibles
pour vous!**

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF



Entraide
aînés
PORTNEUF

Un travailleur de milieu peut vous aider

- Vous informer et vous orienter vers les ressources et organismes du milieu en fonction de vos besoins ;
- Vous accompagner dans vos démarches ;
- Vous rencontrer à domicile ou par contact téléphonique.

Nos deux
travailleurs de milieu



Jessie Fortin
418 284-2693



Vincent Hardy
418 268-3502



LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT
ET DES SERVICES DANS PORTNEUF

Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf.

qgdeportneuf.com



CLAUDIE TREMBLAY

Coordonnatrice Entraide aînés Portneuf
581 669-1016

3

ALIMENTATION



POUR AVOIR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE VOICI DES PISTES POUR BIEN MANGER



Que signifie « bien manger »?

1

- Manger des aliments variés tous les jours pour avoir une meilleure santé et être moins malade;
- Manger assez pour avoir l'énergie de bouger et faire vos activités quotidiennes.

2

Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien

- **La moitié (½)** de votre assiette avec les fruits et les légumes.
- **Le quart (¼)** de votre assiette avec les aliments protéinés (lentilles, tofu, yogourt, poisson, œufs, volaille, viande maigre...).
- **Le quart (¼)** de votre assiette avec les produits céréaliers à grains entiers (pain, pâtes, riz, orge, quinoa...).



3

Fruits et légumes

- Manger des **fruits et des légumes chaque jour**, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve (rincés si en conserve). Les aliments congelés et en conserve coûtent souvent moins cher que les aliments frais.

Bon à savoir : ils apportent les vitamines (A, B, C, K, acide folique) et minéraux (magnésium, potassium, calcium, fer) nécessaires à votre corps.



4

Protéines

- **Manger des aliments protéinés à chaque repas**, comme :
 - ▶ des produits laitiers (lait, yogourt, fromage...);
 - ▶ des substituts de viande (œufs, tofu, lentilles, haricots secs...);
 - ▶ des noix (de Grenoble, amandes...) et des graines (tournesol, sésame...);
 - ▶ du poisson, de la volaille et de la viande.



5

Eau

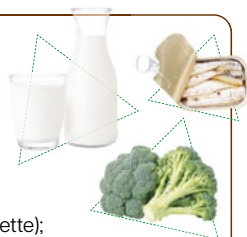
- **Boire principalement de l'eau**.
- Boire souvent, car en vieillissant, on ressent moins la soif.



6

Calcium

- **Manger au moins trois fois par jour des aliments avec beaucoup de calcium**, comme :
 - ▶ du lait, du yogourt, et des fromages;
 - ▶ des boissons végétales (soya, avoine, amande...) enrichies ou du jus d'orange enrichi;
 - ▶ des légumes verts (brocoli, chou frisé, épinard, roquette);
 - ▶ des poissons avec arêtes comestibles (saumon, sardines en conserve...);
 - ▶ du tofu, des légumineuses (lentilles, haricots...) et des amandes.



7

Vitamine D

- **Consommer des aliments riches en vitamine D**, comme :
 - ▶ des poissons gras (saumon, maquereau, sardines...);
 - ▶ du lait, des boissons végétales (soya, avoine, amande...) enrichies ou du jus d'orange enrichi;
 - ▶ certains yogourts, des œufs et de la margarine;



Bon à savoir : quand on vieillit, il est plus difficile de combler nos besoins en vitamine D avec la nourriture. Parlez-en avec un(e) professionnel(le) de la santé.

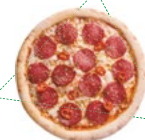
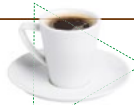
8

Sel, caféine et alcool

- **Limiter les aliments riches en sel (sodium) et les breuvages contenant de la caféine ou de l'alcool.**

- Limiter la caféine à environ trois tasses de café par jour, au maximum. Le thé, les boissons gazeuses brunes (colas) et les boissons énergisantes contiennent aussi de la caféine.

Bon à savoir : On retrouve le sodium dans le sel de table et dans les aliments transformés (sauces, bouillons, soupes et aliments en conserve, croustilles, plats préparés...).



9

Pour un cerveau en santé (voir le code QR plus bas)

- **Manger des aliments riches en oméga-3**, comme des poissons gras (saumon, truite ou sardines), des graines (lin, chia), des noix (noix de Grenoble, noix du Brésil, amandes) et des huiles (canola, soya).
- Ajouter **des légumes verts** à son alimentation (brocoli, chou frisé, épinards, roquette...).
- Manger des **petits fruits** (bleuets, framboises, mûres, fraises...).
- Privilégier les **aliments à grains entiers** (pain, orge, riz, gruau, céréales...).



10

Saviez-vous que...

- Les aliments riches en **vitamine D** et en **calcium** aident à garder vos os en meilleure santé? Ajoutez-en à votre assiette!
- **Bouger** et bien manger sont de bonnes habitudes pour votre santé et votre cerveau? Si vous avez un petit appétit, mangez plus souvent des petits repas et des collations.



Pour un
cerveau
en santé



Cet outil vise à favoriser une saine alimentation chez les personnes vieillissantes. Il ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

LIVRAISON D'ÉPICERIE À DOMICILE

Comité Vas-y **418 337-4454**

- ▶ Des bénévoles sont disponibles pour livrer votre épicerie à la suite de votre commande.
- ▶ Pour les résidents de : Lac-Sergent, Saint-Léonard, Saint-Raymond et Sainte-Christine-d'Auvergne.

Entraide Communautaire le Halo **418 285-2935**

- ▶ Des bénévoles sont disponibles pour livrer votre épicerie à la suite de votre commande.
- ▶ Pour les résidents de : Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Popote roulante

** Reçu d'impôt pour maintien à domicile pour les personnes âgées de 70 ans et plus, donnant droit à un remboursement**

Comité Vas-y 418 337-4454

- ▶ Pour les résidents du nord de Portneuf : Lac-Sergent, Pont-Rouge, Rivière-à-Pierre, Saint-Léonard, Saint-Raymond et Sainte-Christine-d'Auvergne.

Entraide Communautaire le Halo 418 285-2935

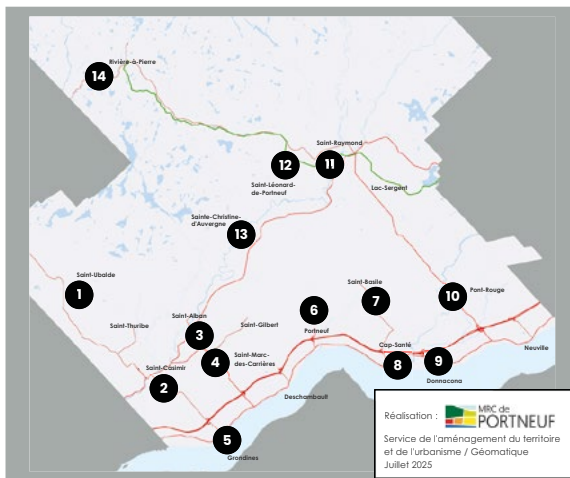
- ▶ Pour les résidents de : Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carrières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

RESSOURCES D'AIDE ALIMENTAIRE

Cap-Santé	- Comité S.O.S. Cap-Santé	418 285-2454
Donnacona	- L'Arc-en-Ciel	418 285-3847
	(également Saint-Marc-des-Carrières et Saint-Raymond)	
	- Société Saint-Vincent de Paul	418 808-7576
	- Solidarité citoyenne Portneuf	418 476-7227
Neuville	- Les trouvailles de Line	418 909-3071
Pont-Rouge	- Centre Femmes de Portneuf	418 329-5358
	- Société Saint-Vincent de Paul	418 873-1277
Portneuf	- Société Saint-Vincent de Paul	418 283-6140
Saint-Alban	- Noël du cœur de Saint-Alban	418 268-8026
Saint-Basile	- Service d'entraide Saint-Basile	418 329-4964
Saint-Casimir	- Entraide Saint-Casimir	418 339-2543
Saint-Marc-des-Carrières	- Société Saint-Vincent de Paul	418 510-9111
Saint-Raymond	- S.O.S. Accueil	418 337-6883
	- Carrefour les Ramilles	418 337-3704
Saint-Ubalde	- Noël du cœur de Saint-Ubalde	418 277-2319

FRIGOS SOLIDAIRES DE PORTNEUF

Les Frigos solidaires sont pour tous et visent trois objectifs principaux :



Éviter le gaspillage alimentaire



Partager de la nourriture



Renforcer le lien communautaire



1 Saint-Ubalde

Centre récréatif ESU (à côté de la salle à manger du restaurant)
400, rue de l'Aréna
SELON LES HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE RÉCRÉATIF

2 Saint-Casimir

Centre récréatif du terrain des loisirs (bâtiment situé derrière)
540, boulevard de la Montagne
ACCESSIBLE 24/7

3 Saint-Alban

Centre communautaire Fernand-Marcotte (dans le portique)
179, rue Principale
ACCESSIBLE 24/7

4 Saint-Marc-des-Carières

L'Arc-en-Ciel (cabanon derrière la maison)
1334, boulevard Bona-Dussault
ACCESSIBLE 24/7

5 Grondines

Dépanneur communautaire Le Pop (dans un abri extérieur l'été, dans le portique l'hiver)
591, chemin Sir-Lomer-Gouin
ACCESSIBLE 24/7

6 Portneuf

Bibliothèque (cabanon en bordure du stationnement)
297, 1^{re} Avenue
ACCESSIBLE 24/7

7 Saint-Basile

Centre communautaire Ernest-J.-Papillon (près du gymnase)
100, rue Sainte-Angélique
SELON LES HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE

8 Cap-Santé

Maison des Générations (dans le portique)
12, rue Déry
ACCESSIBLE 24/7

9 Donnacona

Relais de la Pointe des Écureuils (porte de droite en façade)
991, rue Notre-Dame
ACCESSIBLE 24/7

* **Église Sainte-Agnès** (local au pied des marches de l'église)
105, rue de l'Église
TOUS LES JOURS DE 8H À 19H30

10 Pont-Rouge

Place Saint-Louis (en haut de l'escalier de la porte 4, accès par l'ascenseur près de la porte 3)
189, rue Dupont
TOUS LES JOURS DE 8H À 21H30

11 Saint-Raymond

L'Arc-en-Ciel (cabanon derrière la maison)
697, rue Saint-Joseph
ACCESSIBLE 24/7

* **Bureau du député Vincent Caron** (cabanon adjacent)
118, rue Saint-Pierre
LUNDI AU VENDREDI 9H À 16H
FERMÉ EN HIVER

12 Saint-Léonard-de-Portneuf

Maison des Fermières (cabanon derrière la maison)
280, rue Pettigrew
ACCESSIBLE 24/7

13 Sainte-Christine-d'Auvergne

Chalet sportif (devant la patinoire)
90, rue Principale
TOUS LES JOURS DE 9H À 21H

14 Rivière-à-Pierre

Parc municipal Lacrouzette (en face de l'hôtel de ville)
831, rue Principale
ACCESSIBLE 24/7

* Frigo libre-service indépendant du réseau des Frigos solidaires porté par Solidarité citoyenne Portneuf

4

FINANCE ET ADMINISTRATION



AIDE POUR VOTRE BUDGET

Association coopérative d'économie familiale de Québec – Portneuf (ACEF)

418 522-1568 poste **101**

- ▶ Consultation budgétaire, ateliers sur les finances personnelles, aide aux consommateurs, négociation d'entente avec Hydro-Québec, fonds d'entraide Desjardins.
- ▶ Points de services : Pont-Rouge, Saint-Marc-des-Carières et Saint-Raymond. Sur rendez-vous.

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale (APACN)

418 688-1511 poste **221** ou **225 Québec**

- ▶ Avis conseils pour crédits d'impôt et aspects légaux.

ALLOCATION DE CONJOINT / ALLOCATION DU CONJOINT SURVIVANT

L'Allocation de conjoint peut vous être versée si votre conjoint est admissible au *Supplément de revenu garanti*. Vous pourriez, sous certaines conditions, recevoir cette allocation pour vous-même si vous êtes âgé entre 60 et 64 ans.

*Pour recevoir ce paiement dans les délais, il est suggéré de demander l'Allocation 6 à 11 mois avant vos 60 ans.

L'Allocation pour le conjoint survivant peut être versée, sous certaines conditions, à une personne âgée entre 60 et 64 ans dont le conjoint est décédé.

Pour information sur ces deux allocations : **1 800 277-9915**

CRÉDITS D'IMPÔT, SUBVENTIONS ET PROGRAMMES POUR LES AÎNÉS

Pour en savoir davantage sur les crédits d'impôt, subventions et programmes pour les aînés.

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale (APACN)

Parlons Argent <https://www.apacn.org/parlons-argent/>

Revenu Québec

418 659-6299 / 1 800 267-6299 sans frais

Sur internet : revenuquebec.ca (disponible sur ce site la brochure, « Les aînés et la fiscalité »).

La Société d'habitation du Québec

1 800 463-4315 (en ce qui concerne l'habitation)

Principaux crédits d'impôt, programmes et subventions concernant les aînés :

- ▶ Crédit d'impôt accordé en raison de l'âge ou pour une personne vivant seule ou pour revenu de retraite
- ▶ Crédit d'impôt pour activités des aînés
- ▶ Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
- ▶ Crédit d'impôt pour frais médicaux
- ▶ Crédit d'impôt pour le maintien à domicile
- ▶ Crédit d'impôt pour les proches aidants
- ▶ Crédit d'impôt pour la solidarité
- ▶ Crédit d'impôt pour la TPS
- ▶ Crédit d'impôt pour le soutien aux aînés
- ▶ Prestation de décès
- ▶ Programme d'adaptation de domicile
- ▶ Programme Éconologis
- ▶ Programme RénoRégion
- ▶ Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales
- ▶ Supplément au loyer

DOCUMENTS IMPORTANTS

TESTAMENT

Avez-vous pensé à faire votre testament? Le testament permet de prévoir plusieurs décisions qui devront être prises après votre décès. Ceci évitera beaucoup de tracas à votre entourage. Contacter un notaire de la région qui saura bien vous guider.

MANDAT DE PROTECTION

Pour exprimer à l'avance vos volontés et désigner qui prendra soin de vous et de vos biens si vous devenez inapte, le mandat de protection (auparavant connu sous le nom de « mandat en cas d'inaptitude ») est un document important à prévoir.

Contactez un notaire de la région qui saura bien vous guider.

Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins

- ▶ Permettent de choisir à l'avance les soins médicaux acceptés ou refusés
- ▶ S'appliquent en cas d'inaptitude à consentir à des soins
- ▶ Ne sont pas obligatoires, mais fortement recommandées
- ▶ Assurent le respect de vos volontés
- ▶ Aident vos proches à soutenir vos décisions
- ▶ Pour remplir le formulaire :
 - Contacter la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) :
1 800 561-9749
 - Ou en discuter avec votre médecin traitant.

EXPLOITATION FINANCIÈRE

Comment reconnaître si vous êtes victime d'exploitation financière?

- ▶ Vous constatez un vol d'objet de valeur, de sommes d'argent ou d'autres biens vous appartenant.
- ▶ Des personnes de votre entourage insistent pour vous convaincre de vendre vos biens, de liquider des placements, de léguer votre héritage ou de faire des prêts ou des dons.
- ▶ Vos cartes de paiement ou votre procuration sont utilisées de façon inappropriée par un vol d'identité, du télémarketing ou sur internet.

Comment prévenir l'exploitation financière?

- ▶ Ne jamais divulguer votre NIP (numéro d'identification personnelle) même si vous avez confiance en la personne.
- ▶ Autant que possible, mémorisez votre NIP. Ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte.
- ▶ Demeurer au courant des transactions de votre compte, même si vous avez donné une procuration à quelqu'un.
- ▶ Utiliser des mots de passe complexes.
- ▶ Ne pas donner d'information confidentielle par courriel ou sur les réseaux sociaux.
- ▶ Conserver le moins d'argent comptant possible à votre domicile.

VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES? VOUS AVEZ DES INTERROGATIONS?

N'hésitez pas à en parler :

- ▶ À une personne de confiance (parent, ami, psychologue, médecin, policier);
- ▶ À un intervenant de la Ligne aide abus aînés : **1 888 489-2287**;
- ▶ À un conseiller de votre institution financière.

PRODUCTION DES RAPPORTS D'IMPÔT ET AIDE POUR REMPLIR DES FORMULAIRES

Centre d'alphabétisation L'Ardoise **418 339-2770**

- ▶ Soutien pour compléter des formulaires ou autres documents, papier ou en ligne.
- ▶ Soutien pour mieux comprendre une facture, une lettre du gouvernement ou toute autre communication.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Comité Vas-y **418 337-4454**

- ▶ Production de rapport d'impôt gratuitement.

**Des critères d'admissibilité s'appliquent selon le revenu.

- ▶ Soutien pour remplir des formulaires gouvernementaux, papier ou en ligne.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Entraide communautaire le Halo **418 285-2935 / sans frais 1 800 470-4256**

- ▶ Production de rapport d'impôt gratuitement.

**Des critères d'admissibilité s'appliquent selon le revenu.

- ▶ Soutien pour remplir des formulaires gouvernementaux, papier ou en ligne.
- ▶ Pour les résidents de : Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

PROGRAMME D'EXONÉRATION FINANCIÈRE POUR LES SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC - RAMQ

Marche à suivre :

1. Communiquez avec l'Aide à domicile le Halo pour recevoir des renseignements sur les services **418 285-2935 / sans frais 1 800 470-4256;**
2. Le Halo transmettra votre demande à la RAMQ.

L'aide financière offerte varie selon votre situation personnelle.

Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC

Le Régime de rentes du Québec (RRQ) est un régime d'assurance public obligatoire pour les personnes âgées de 18 ans et plus qui travaillent et dont le revenu annuel dépasse 3 500 \$. Il offre à ces personnes et à celles qui ont déjà travaillé au Québec, ainsi qu'à leurs proches, une protection financière de base lors de la retraite, du décès ou en cas d'invalidité. Ailleurs au Canada, le régime équivalent est le Régime de pensions du Canada.

La rente de conjoint survivant du RRQ assure un revenu de base au conjoint ou à la conjointe d'une personne décédée qui a suffisamment cotisé au Régime.

Pour information : **418 643-5185** ou **1 800 463-5185**

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

La pension de la Sécurité de la vieillesse est un paiement mensuel qui peut vous être versé si vous avez 65 ans et plus.

*Pour recevoir ce paiement dans les délais, il est suggéré de demander votre pension 6 à 11 mois avant vos 65 ans.

Pour information : **1 800 277-9915**

SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI

Le Supplément de revenu garanti est un paiement mensuel qui peut vous être versé si vous recevez la pension de la Sécurité de la vieillesse et que vous avez un faible revenu.

Pour information : **1 800 622-6232**

5

HÉBERGEMENT ET LOGEMENT



PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT

Que vous soyez propriétaire ou locataire, le Programme *Allocation-logement* (PAL) aide les familles et les personnes de 50 ans et plus à payer leur logement. Pour déposer une demande, communiquez avec Revenu Québec : **1 855 291-6467**

- Faire le 2 et une deuxième fois le 2 ou sur le site web de Revenu Québec.

SOUTIEN À LA RECHERCHE D'UN LOGEMENT

Votre logement ne vous convient plus ou votre situation vous oblige à déménager ?

Service d'aide à la recherche de logement du Grand Portneuf (SARL)

418 284-0016 poste 7

- ▶ Accompagne dans votre démarche de recherche de logement.
- ▶ Aide à remplir des formulaires ou à comprendre vos droits.
- ▶ Dirige vers les bonnes ressources (organismes communautaires, sociaux, subventions ou du marché privé).
- ▶ Offre un soutien personnalisé selon votre situation.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

L'Arc-en-Ciel, organisme communautaire en santé mentale

418 285-3847

- ▶ Accompagnement personnalisé pour les personnes ayant une problématique de santé mentale : soutien dans la recherche d'un logement, exploration des mesures de soutien financier possibles, soutien dans l'acquisition de certaines habiletés ou encore gestion de l'anxiété, des craintes.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

TYPES D'HÉBERGEMENT

Votre maison ou logement ne convient plus à votre situation? Vous cherchez un type de résidence adapté à votre situation? Voici une brève description des possibilités qui s'offrent à vous.

Office municipal d'habitation du Grand Portneuf (OMHGP)

418 284-0016 / sans frais **1 833 284-0016**

- ▶ Offre aux personnes et aux familles à faible revenu ou à revenu modique, des logements sociaux abordables, de qualité et sécuritaires sur le territoire de la MRC de Portneuf et de la ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, incluant les villes de Lac-Saint-Joseph et de Fossambault-sur-le-Lac.

Résidences pour aînés autonomes (privées, organisations sans but lucratif, coopératives)

- ▶ Si vous êtes autonomes physiquement et psychologiquement.
- ▶ Ces résidences incluent parfois différents services : repas, aide domestique, sécurité, loisirs.

Résidences privées pour aînés semi-autonomes

- ▶ Si vous avez besoin d'une assistance légère pour réaliser certaines tâches de la vie quotidienne.
- ▶ Les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade léger sont aussi comprises dans cette catégorie de résidence.
- ▶ Ces résidences incluent différents services : repas, aide domestique, assistance personnelle, soins infirmiers, sécurité, loisirs.

Centre d'hébergement de soins longue durée (CHSLD) et Maison des aînés et alternative (MDAA)

Pour information : **811** - INFO SOCIAL – Faire le **2**

CHSLD : pour les personnes âgées dont la condition requiert une surveillance constante, des soins spécialisés et dont le maintien à domicile est devenu impossible et non sécuritaire. Ces établissements assurent le suivi médical sur place, la gestion des médicaments, les soins d'hygiène, les soins spécialisés (ergothérapie, physiothérapie, etc.) en proposant à ses résidents plusieurs activités et loisirs.

Maison des aînés et alternative : selon les mêmes critères que le CHSLD. Dans celles-ci, toutes les chambres et salles de bain sont individuelles et on y retrouve un environnement rappelant le domicile.

Pour rechercher une résidence selon les critères souhaités :

<http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca/public/K10FormRecherche.asp>

Votre milieu de vie est-il toujours adapté à vos besoins?

- ▶ Voulez-vous rester le plus longtemps possible dans votre domicile?
- ▶ Croyez-vous que votre demeure réponde encore à vos besoins dans les prochaines années?
- ▶ Pensez-vous avoir besoin d'aide pour entretenir votre domicile?
- ▶ Est-il préférable d'adapter votre domicile actuel ou de déménager?

Explorez différentes pistes pour nourrir votre réflexion afin de faire un choix éclairé le moment venu à l'aide de l'outil en ligne: <https://outilemilia.ca/>

VOUS DÉMÉNAGEZ?

Le Service québécois de changement d'adresse (SQCA) vous permet d'aviser sept ministères et organismes de votre changement d'adresse en une seule démarche :

- ▶ Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)
- ▶ Élections Québec
- ▶ Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- ▶ Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- ▶ Retraite Québec
- ▶ Revenu Québec
- ▶ Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

La démarche doit se faire en ligne : Québec.ca/demenage

LÀ

pour vous protéger



Une foule d'avantages vous attendent !



Des protections adaptées à votre réalité



Des conseillers d'expérience pour vous accompagner



Une équipe d'ici disponible et à l'écoute

Contactez-les dès aujourd'hui!
Mentionnez la Table de concertation pour bénéficier d'un service personnalisé.

1 888 888-1229

PROMUTUEL
ASSURANCE

TRUCS DE PRÉVENTION ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

(liste non exhaustive)

Maison

- Ne jamais laisser la cuisinière en marche sans surveillance
- Changer les piles des détecteurs de fumée deux fois par an
- Tester les détecteurs de fumée chaque mois
- Fermer l'eau si la maison est vacante durant plusieurs jours
- Vérifier les signes de fuite ou d'usure sur les tuyaux et le chauffe-eau
- Garder la maison à 15 °C minimum l'hiver
- Ne pas surcharger les prises électriques
- Verrouiller les portes et les fenêtres avant de sortir
- Ne jamais cacher la clé dehors
- Vérifier l'état de vos boyaux tressés sous l'évier
- Entreposer les produits corrosifs loin des tuyaux
- Penser à fermer les robinets lorsque la laveuse n'est pas utilisée
- Veiller à remplacer les robinets de laveuse tous les cinq ans
- Jeter les mégots de cigarette dans un endroit sécuritaire
- Bien éteindre les cigarettes (éviter la poubelle)
- Dégager les sorties de secours et les escaliers

Auto

- Faire l'entretien régulier (freins, pneus, huile)
- Passer un examen de la vue régulièrement et changer de lunettes au besoin
- Éviter de conduire la nuit si la vue est diminuée

Autres

- Entreposer les batteries au lithium (utilisées pour les voiturettes de golf et les vélos électriques) dans un endroit sécuritaire
- Utiliser un chargeur à batteries à lithium provenant du fabricant

PROMUTUEL
ASSURANCE

6

**RÉPIT
ET
SOUTIEN**



**Bon pour aider,
il est essentiel
de prendre soin de soi.**

Aide à domicile le Halo

418 285-2935 / sans frais **1 800 470-4256**

- ▶ Répit, surveillance, mise en place de différents services, accompagnement de jour, de soir et de nuit et gardiennage.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Appui pour les proches aidants

1 855 852-7784

- ▶ Service d'écoute, d'information et de références pour les proches aidants.

Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP)

418 340-1257

- ▶ Fin de semaine de répit adaptée aux personnes à mobilité réduite et/ou ayant une déficience intellectuelle.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale – région de Portneuf

418 873-6486 poste **1**

- ▶ Dîners, conférences et communications.
- ▶ Intervenante, psychosociale, rencontre individuelle, groupe de soutien et soutien psychologique.

418 688-1511 poste **223**

- ▶ Répit à domicile pour les personnes de la Capitale-Nationale et de Portneuf.

L'Albatros

418 204-1533

- ▶ Soutien et accompagnement des personnes en soins palliatifs ou en fin de vie, proches aidantes ou endeuillées.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

L'Arc-en-Ciel, organisme communautaire en santé mentale 418 285-3847

- ▶ Divers services par le *Regroupement des proches* qui ont dans leur entourage une personne vivant avec un trouble de santé mentale.
- ▶ Échanges individuels ou en groupe, conférences, ateliers, suivi adapté aux besoins.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Société Alzheimer de Québec 418 527-4294

- ▶ Soutien, formation et information pour les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer ou autre trouble neurocognitif.
- ▶ Répit pour les proches aidants.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Programme Pair

418 688-1511 poste 229;
sans frais **1 866 887-6150** poste 229

- ▶ Service d'appels de prévention quotidiens avec une alerte en cas de non-confirmation, rappels de prise de médicament avec ou sans alerte, système de prévention permet en cas de tragédie de réagir rapidement.
- ▶ Service gratuit.

Comité Vas-y (en collaboration avec le Programme PAIR et l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale) 418 337-4454

- ▶ Accompagnement par un bénévole pour expliquer le fonctionnement du programme PAIR et faire l'inscription.
- ▶ Appel téléphonique quotidien et rappel pour la prise de médicaments.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Prendre soin de soi

Lorsqu'on aide une personne vulnérable,
il peut être facile de s'oublier ou d'en souffrir.

ATTENTION :

- Syndrome du sauveur
- Fatigue de compassion
- Traumatisme par procuration



Crédits d'impôt disponibles
Voir section
« **Finance et administration** »

7

RESPECT DES DROITS



Association coopérative d'économie familiale de Québec – Portneuf (ACEF)

418 522-1568 poste **101**

- ▶ Services d'accompagnement en matière de finances personnelles, d'endettement et de consommation, ainsi que la défense des droits collectifs.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP)

418 340-1257

- ▶ Plusieurs services sont offerts afin d'accompagner les personnes vivant une situation de handicap et les proches aidants, dans l'amélioration de leur qualité de vie.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

BAIL (Bureau d'animation et d'information logement du Québec métropolitain)

418 523-6177

- ▶ Pour obtenir de l'information permettant le respect de vos droits comme locataire.

Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale (CAAP)

418 681-0088

- ▶ Si vous êtes insatisfaits des soins ou des services reçus en santé et services sociaux, ou en RPA, le CAAP est là pour vous aider à être entendu.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

1 888 489-2287

- ▶ Pour vous ou pour un proche.
- ▶ Pour obtenir de l'information sur les types de maltraitance, leurs conséquences sur votre qualité de vie, votre santé physique et votre bien-être psychologique.

Office de la protection du consommateur (OPC)
418 643-1484

- ▶ Pour obtenir des renseignements sur vos droits en tant que consommateur, le Guide aînés et consommation : des droits à faire valoir peut être consulté en ligne et/ou commandé en version papier, gratuitement.

Sûreté du Québec
418 873-1234

- ▶ Si vous croyez être victime d'une fraude.

Tribunal administratif du logement
(Régie du logement)
1 800 683-2245

- ▶ Pour connaître vos droits en tant que locataire.

8

SANTÉ ET SÉCURITÉ



VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE?

Pour vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille :

1) Composer le **1 844 666-2727**

OU

2) Le faire en ligne :

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille.

Quand vous êtes inscrit sur la liste d'attente en vue d'avoir un médecin de famille, si vous croyez avoir besoin de consulter un médecin, composer le **811** – Faire le **3**. Une infirmière évaluera votre situation.

Lorsqu'un médecin de famille vous sera attribué, vous recevrez une confirmation par écrit ou par téléphone.

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR VOUS INSCRIRE AU GUICHET D'ACCÈS, COMMUNIQUEZ AVEC :

Entraide aînés Portneuf

418 284-2693 : Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés

Renouvellement de prescriptions sans médecin de famille

Vérifiez auprès de votre pharmacien la possibilité d'un renouvellement. Si ce n'est pas possible, composez le **811** – Faire le **3** si vous êtes inscrit sur la liste d'attente. Pour la procédure d'inscription sur cette liste, voir ci-dessus.

Programme pour les anglophones

Vieillir en communauté - Jeffrey Hale

581 705-2205

Un programme qui soutient les personnes âgées d'expression anglaise de la région de Québec incluant la MRC de Portneuf en leur donnant accès aux ressources et aux possibilités de mener une vie saine, épanouissante et active au sein de leur communauté.

BESOIN DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR VOUS OU VOS PROCHES ?

Pour une écoute attentive, un soutien ou des références

- ▶ AL-ANON **1 844 725-2666**
- ▶ Alcooliques anonymes **1 866 544-6322**
- ▶ Association des proches aidants **418 873-6486** poste 1
- ▶ Centre de prévention du suicide **418 285-3283**
- ▶ Drogue aide et référence **1 800 265-2626**
- ▶ GAPI pour hommes **418 529-3446**
- ▶ L'Arc-en-Ciel de Portneuf **418 285-3847**
- ▶ Ligne Aide Abus Aînés **1 888-489-2287**
- ▶ Narcotiques anonymes **1 855-544-6362**
- ▶ Société d'Alzheimer **418 527-4294**
- ▶ SOS Violence conjugale **1 800 363-9010**

LISTE TÉLÉPHONIQUE CLSC DE LA RÉGION DE PORTNEUF

- Donnacona **418 285-2626**
- Pont-Rouge **418 873-6062**
- Saint-Marc-des-Carières **418 268-3571**
- Saint-Raymond **418 337-4611**

*Prendre note qu'il existe des points de service à Rivière-à-Pierre et Saint-Ubalde, pour obtenir des informations, composez le **811** – Faire le **1**.

SOINS DENTAIRES

Régime canadien de soins dentaires (RCSD)

Inscription avec Mon dossier Service Canada (MDSC)

Ou contactez Service Canada au **1 833 537-4342**

Pour obtenir de l'aide afin de remplir un formulaire, voir page 35.

LA LUNETTERIE

Un service accessible à tous.

- ▶ Prendre un rendez-vous avec *Le Marchand de Lunettes* pour faire un maximum d'économies avec un opticien au service du communautaire
- ▶ Apportez votre prescription.
- ▶ Grand choix de montures à petit prix avec une garantie.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Comité Vas-y
418 337-4454

Le 4^e lundi de chaque mois

L'Ardoise
418 339-2770
Succursale St-Casimir

ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Voir section « Aide à domicile » page 23

APPEL DE SÉCURITÉ ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Voir section « Répét et soutien » page 49

PRÉVENTION DES CHUTES

Les chutes occasionnent des problèmes de santé que vivent plusieurs personnes âgées et leurs proches. Il est important de savoir que le risque de chute et la gravité des blessures augmentent avec l'âge. Par contre, il ne faut pas croire qu'il est normal de tomber en vieillissant. Pour prévenir les chutes :

- ▶ Mangez bien en prenant l'équivalent de trois repas par jour et en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- ▶ Renforcez vos os en prenant suffisamment de calcium et de vitamine D.
- ▶ Soyez actif pour améliorer votre équilibre, votre démarche, votre force et pour protéger davantage vos os.
- ▶ Assurez-vous de la qualité de votre vision chaque année.
- ▶ Assurez-vous que votre domicile est sécuritaire.
- ▶ Utilisez votre aide à la marche (cane, marchette, déambulateur).
- ▶ Parlez à votre médecin si vous avez des étourdissements, des faiblesses ou des troubles de la marche ou d'équilibre.
- ▶ Prenez vos médicaments comme indiqué par votre médecin ou votre pharmacien
- ▶ Inscrivez-vous à un programme de prévention des chutes.

Si vous êtes préoccupé par les chutes, vous pouvez joindre un des programmes en prévention des chutes gratuitement !

Pour des informations sur le prêt d'équipements

- ▶ **Comité Vas-y** de St-Raymond **418 337-4454**
- ▶ Votre pharmacien peut vous accompagner
- ▶ CLSC ou Ligne **811** – Faire le **2**

Pour plus de programme, voir section « Activités sociales et Loisirs » page 17

Le programme PAIR offre le service APPEL DE SÉCURITÉ, voir page 51.

ÉquiLIBRE

Soyez actif et prévoyant

- Vous êtes âgé de 65 ans ou plus ?
- Il vous est arrivé de tomber ?
- Vous éprouvez des troubles d'équilibre ou de marche ?

Le programme ÉquiLIBRE est pour vous !

ÉquiLIBRE c'est :

- Un programme sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé.
- Un programme d'exercices de 12 semaines.
- Deux séances d'exercices de 1 heure/semaine pour améliorer l'équilibre et la force.
- Des capsules d'information pour prévenir les chutes et adopter des comportements sécuritaires.
- Une supervision individuelle pour les exercices d'équilibre.
- Un petit groupe d'environ 5 participants.
- Une occasion de rencontre et d'échange.

Contactez-nous

pour plus d'information et pour vous inscrire sans frais

Une évaluation faite par un professionnel de la santé déterminera si ce programme vous convient.

Guichet d'accès pour la région
de la Capitale-Nationale :
418 651-3888

Services communautaires
de langue anglaise Jeffery Hale :
418 684-5333, poste 11805

Québec 

ÉquiLIBRE est un programme du Continuum de services en prévention des chutes s'adressant aux aînés de la région de la Capitale-Nationale.

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?



Un travailleur de milieu peut vous aider

- Vous informer et vous orienter vers les ressources et organismes du milieu en fonction de vos besoins ;
- Vous accompagner dans vos démarches ;
- Vous rencontrer à domicile ou par contact téléphonique.

Nos deux
travailleurs de milieu



Jessie Fortin
418 284-2693



Vincent Hardy
418 268-3502



Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf.

qgdeportneuf.com



CLAUDIE TREMBLAY

Coordonnatrice Entraide aînés Portneuf

581 669-1016

9

TRANSPORT



Comité Vas-y **418 337-4454**

- ▶ Transports et accompagnement bénévole;
- ▶ Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la région de Portneuf;
- ▶ Transports locaux pour les besoins essentiels;
- ▶ Réservation requise.
- ▶ Pour les résidents de : Lac-Sergent, Pont-Rouge, Rivière-à-Pierre, Saint-Léonard, Saint-Raymond et Sainte-Christine-d'Auvergne.

Corporation de transport régional de Portneuf (CTRP) **418 337-3686 / sans frais 1 877 329-3686**

Navette Or

- ▶ Service de transport collectif intermunicipal et interrégional pour aînés.
- ▶ Trois parcours desservant chacun 4 à 6 municipalités et Québec.
- ▶ Départ en matinée, avec un retour en fin d'après-midi.
- ▶ Service personnalisé et courtois avec aide à l'embarquement et au débarquement.
- ▶ Places limitées, réservation requise.

Navette journalière

- ▶ Service de transport collectif quotidien entre différentes municipalités de la région de Portneuf et plusieurs points situés à Québec.
- ▶ Du lundi au vendredi.

Transport adapté

S'adresse aux personnes vivant en situation d'un handicap, qui répondent aux conditions d'admissibilité du *Ministère des Transports et de la Mobilité durable*.

- ▶ Deux autobus adaptés du lundi au vendredi pour le service régional.
- ▶ Taxis adaptés, en service occasionnel, pour faciliter l'accès aux rendez-vous médicaux.
- ▶ 15 municipalités portneuvoises ont adhéré au service et sont desservies par le transport adapté.
- ▶ Réservation requise.

entraide communautaire le Halo

418 285-2935 / sans frais 1 800 470-4256

- ▶ Transports et accompagnement bénévole
- ▶ Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la région de Portneuf
- ▶ Transports locaux pour les besoins essentiels
- ▶ Réservation requise
- ▶ Pour les résidents de : Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

Depuis un an, une nouvelle plateforme simple et pratique est offerte au Québec : Amigo Express Local.



Comment ça fonctionne ?
C'est simple :

- ▶ Rendez-vous sur le site
- ▶ Créer votre profil d'utilisateur
- ▶ Consultez la carte. Indiquez votre point de départ et votre destination pour trouver un véhicule disponible.

L'inscription est gratuite.

Une belle façon de rester actif, autonome et connecté dans notre belle MRC de Portneuf !

10

RESSOURCES MATÉRIELLES



Il y a plusieurs endroits où vous pouvez trouver des vêtements et des meubles à bas prix. Ces ressources sont utiles pour économiser tout en trouvant ce dont vous avez besoin. Il est recommandé d'appeler avant de vous déplacer car les horaires peuvent changer.

Vestiaire du Couvent de Deschambault

418 286-6938

Lundi 13h à 15h et mercredi 18h30 à 20h

L'Ouvroir, Donnacona

418 285-1594

Mercredi 10h à 20h et vendredi 12h à 16h

Relais du Meuble, Donnacona

418 285-4147

Mercredi 13h à 16h et le premier samedi de chaque mois

Les Trouvailles de Line, Neuville

418 876-3061

Jeudi 9h à 16h et 18h à 20h

Le Grenier des Trouvailles, Pont-Rouge

418 873-1200

Mardi de 13h à 16h et jeudi 13h à 20h

Chez Vincent, Portneuf

418 283-6140

Lundi et jeudi 13h à 17h

Comptoir Partage, Saint-Basile

418 284-9856

Jeudi 12 h 30 à 15 h 30 et 18 h 30 à 20 h 30

L'Entraide Saint-Casimir

418 284-2521

Mardi 13h à 16h

Ressourcerie de Saint-Marc-des-Carières

418 268-8574

Mardi au vendredi 10h à 17h et samedi 9h à 12h

S.O.S. Accueil, Saint-Raymond

418 337-6883

Mardi et jeudi 9h à 11h30 et 13h à 16h

AUTRES RESSOURCES MATÉRIELLES

Carrefour les Ramilles

418 337-3704

Services aux familles monoparentales, recomposées ainsi qu'aux personnes seules de la région de Portneuf

CERF Volant de Portneuf

418 873-4557

Société Saint-Vincent de Paul de St-Marc-des-Carières

418 510-9111

Deschambault-Grondines, Saint-Alban, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

Société Saint-Vincent de Paul de Pont-Rouge

418 873-1277 (laisser un message sur le répondeur)

Société Saint-Vincent-de-Paul de Portneuf

418 283-6140 (laisser un message sur le répondeur)

Vous faites un achat ou une vente directement avec un particulier ?

Il existe des stationnements Zone de Rencontre Neutre. Ces espaces publics sécuritaires sont surveillés par caméra, 24 heures par jour et 7 jours par semaine, prévenant ainsi les vols et les fraudes. Service gratuit.

Donnacona

300, rue de l'Église

Pont-Rouge

180, Boulevard Notre-Dame

Saint-Marc-des-Carières

965, Boulevard Bona-Dussault

St-Raymond

103, Grande-Ligne

EN CAS D'URGENCE, COMMUNIQUER AVEC :

Contact 1

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Contact 2

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Contact 3

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Ce carnet a été produit par :



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF

Pour nous rejoindre : dg@ainesportneuf.com



Porteur du projet SuperVoisin

Avec la participation financière
du gouvernement du Québec
dans le cadre du programme Québec
ami des aînés.

