

Carnet de services

LES PAGES ARGENTÉES

pour bien vieillir chez soi
dans Portneuf



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF

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

NUMÉROS D'URGENCE

5

LUMIÈRE ROUGE

7

Canicule et température du corps
Signes d'un AVC

8
9

AIDE-MÉMOIRE pour un rendez-vous 11 médical et pour un séjour à l'hôpital

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

17

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

19

Aide à la personne

20

Aide à la vie domestique

20

Aide aux commissions

20

Aide ponctuelle variée

21

Entretien ménager

21

Grand ménage

22

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

23

Facteurs de risque à la malnutrition

24

Livraison d'épicerie à domicile

25

Popote roulante (livraison de repas à domicile)

25

Préparation de repas

25

Ressources d'aide alimentaire

26

4. Finance / administration : 27 **êtes-vous admissible à une aide financière?**

Aide pour votre budget	28
Allocations de conjoint	28
Crédits d'impôt, subventions et programmes	28
Documents importants (testament, mandat de protection)	29
Exploitation financière	29
Production des rapports d'impôt et aide pour remplir des formulaires	30
Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique	31
Sécurité de la vieillesse et supplément de revenu garanti	31

5. Hébergement / logement : 33 **votre logement / maison ne convient plus à votre situation?**

Programme Allocation logement	34
Soutien à la recherche d'un logement	34
Types d'hébergement	34
Vous déménagez?	35

6. Répit : 37 **vous êtes proche aidant et vous avez besoin d'un répit?**

7. Respect des droits : 39 **vous désirez connaître vos droits en tant que locataire?**

8. Santé / sécurité : 41 **vous n'avez pas de médecin de famille?**

Accès à un médecin de famille	42
Accompagnement à domicile	43
Appel de sécurité à domicile	43
Bénévolat : un effet bénéfique sur votre santé physique et mentale	44
Prévention des chutes et aide à la marche	45

9. Transport : 49 **vous êtes à la recherche d'un transport pour un rendez-vous?**

NUMÉROS D'URGENCE

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

811 - INFO SANTÉ – Faire le 1 : si vous éprouvez un problème de santé non urgent.

811 - INFO SOCIAL – Faire le 2 : 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.

Aide abus aînés

1 888 489-2287

Si vous croyez vivre de la maltraitance : coups, blessures, bousculades, injures, privation de liberté, etc.

Centre antipoison du Québec

1 800 463-5060

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.

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?

Entraide aînés Portneuf

418 284-2693 : Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés, **secteur ouest** de Portneuf.

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés, **secteur nord** de Portneuf.

- ▶ Information et orientation vers les ressources et organismes du milieu en fonction des besoins.
- ▶ Accompagnement dans vos démarches.
- ▶ Rencontre téléphonique et/ou à domicile.

581 669-1016 : Claudie Tremblay, navigatrice, gériatrie sociale Portneuf.

QG de Portneuf : qgdeportneuf.com

LUMIÈRE ROUGE



CANICULE / TEMPÉRATURE OPTIMALE DU CORPS

Saviez-vous que la température de notre corps baisse avec l'âge, notamment chez les personnes de 75 ans et plus? De ce fait, les personnes âgées sont davantage sensibles aux variations de température, que ces variations soient froides ou chaudes.

En période hivernale, par exemple, exposés à une grande variation de température plus fraîche, les aînés peuvent ne pas frissonner ou se plaindre du froid. Sans mesure préventive, l'hypothermie progresse et peut altérer les fonctions cognitives. Aussi, le vieillissement peut affecter la capacité des reins à conserver efficacement l'eau. L'insuffisance de liquide peut alors intensifier les effets de l'hypothermie.

En période estivale, il peut être difficile pour le corps d'un aîné de s'ajuster aux variations de température plus chaudes. Aussi, la sensation de soif diminue de sorte qu'un aîné risque de ne pas bien s'adapter aux besoins de son corps en temps de grande chaleur.

**En hiver, soyez prévoyants
et adoptez des comportements sécuritaires!**

THERMORÉGULATION



PRÉVENIR L'HYPOTHERMIE CHEZ LES PERSONNES AGÉES

- Maintenir la température ambiante à la maison à environ 23° Celsius;
- Porter des sous-vêtements non ajustés et suffisamment épais;
- Se vêtir de plusieurs couches de vêtements;
- Porter un chapeau ainsi que des mitaines à l'extérieur;
- Porter des chaussettes pour dormir;
- Porter des vêtements supplémentaires le matin;
- Opter pour des draps ou couvertures de flanelle.

MAINTENIR SON CORPS À UNE TEMPÉRATURE OPTIMALE

- Boire 8 à 10 verres d'eau par jour ;
- Ne pas compter sur la sensation de soif pour signaler le besoin de boire;
- Privilégier de petits repas à intervalles fréquents plutôt que de gros repas;
- Éviter de boire de l'alcool;
- Par temps froid, effectuer des exercices physiques modérés et des activités à l'intérieur.

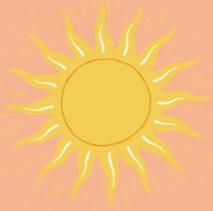
Durant une période de canicule, portez attention aux éléments suivants :

- ▶ Difficulté à se déplacer, manque d'énergie, étourdissements, etc.
- ▶ Confusion, mal de tête ou somnolence
- ▶ Bouche et lèvres sèches et gercées
- ▶ Dort tout le temps ou ne dort pas
- ▶ Faible urine, constipation, nausées, etc.

Que faire en cas de canicule?



QUOI FAIRE DURANT UNE CANICULE



BOIRE DE L'EAU



ÉVITER L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE OU LES
TÂCHES INTENSES



FERMER LES
RIDEAUX



SE RAFRAÎCHIR AVEC
UNE DÉBARBOUILLETTE,
UN BAIN OU UNE
DOUCHE



LIMITER L'ALCOOL



OUVRIR UN
VENTILATEUR

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?

Voici quelques points qui vous aideront à tirer profit au maximum de cette rencontre :

- 1** Identifiez vos craintes.
- 2** Précisez vos attentes ou vos demandes.
- 3** Faites le point et décrivez (et écrire si jugé utile) :
 - ▶ les principaux malaises et inquiétudes;
 - ▶ les symptômes, leur évolution dans le temps, ce qui les provoque, ce qui les diminue et ce qu'on a tenté à date (démarches et auto-soins);
 - ▶ soyez le plus précis possible sur l'intensité et la localisation de la douleur;
 - ▶ partagez l'impact de la situation, du malaise ou du problème sur votre vie quotidienne;
 - ▶ si requis, inscrivez les infos à remettre au médecin : tension artérielle, poids, glycémie, entre-doses, etc.
- 4** Apportez une liste récente de vos médicaments (vous pouvez la demander à votre pharmacien) et mentionnez si vous avez parlé de la situation avec le pharmacien (ou un autre professionnel de la santé) et ce qu'il a dit.
- 5** Préparez le matériel requis pour vos soins et votre bien-être en vue de l'attente, que ce soit pour une entrevue ou des tests médicaux comme vos médicaments, une collation, de l'eau.

LES PRINCIPAUX ENNEMIS

PENDANT UN RENDEZ-VOUS MÉDICAL

LES
OUBLIS

LA
LIMITE
DE
TEMPS

LE FOCUS SUR
UN SEUL
ORGANE OU
PROBLÈME

L’AFFIRMATION
DE SOI

LE STRESS

LE PARTAGE
DU
QUOTIDIEN

LES
COMORBIDITÉ



En prévision de mon hospitalisation, j'apporte avec moi...

Des **vêtements** adaptés à ma situation pour mon retour à domicile : considérer mon état à la suite de l'intervention et selon la saison (ex. une couverture si c'est l'hiver et que je ne pense pas pouvoir enfiler mon pantalon).

Articles à mettre dans ma valise : ✓

- ▶ Chaussures antidérapantes ()
- ▶ Sous-vêtements ()
- ▶ Étui à lunettes ()
- ▶ Étui pour prothèses dentaires ()
- ▶ Vêtements adaptés à ma situation pour mon retour ()
- ▶ Couverture (selon la saison) ()

Autres : _____

En prévision de mon retour à domicile...

Alimentation

- ▶ Je prévois une réserve de repas congelés
ou une liste d'items à faire livrer de l'épicerie.

Numéro de téléphone de mon épicerie :

Liste : _____

1

**ACTIVITÉS
SOCIALES
ET LOISIRS**



Pour des détails sur les activités se déroulant dans votre municipalité tels que les clubs de l'âge d'or, la FADOQ, les clubs sociaux et autres groupes, communiquez avec votre municipalité qui vous dirigera vers la ressource appropriée. Coordonnées des bureaux municipaux à la fin de ce carnet **voir page 51**

Pour des besoins plus spécifiques :

Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP)

418 340-1257

- ▶ Sports et loisirs adaptés 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

418 688-1511 poste 225

- ▶ Cafés-rencontres, conférences et activités diverses.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Carrefour FM Portneuf

418 337-3704 / sans frais 1 888 337-3704

- ▶ Cafés-causeries à Saint-Raymond et Donnacona.
- ▶ Rendez-vous actifs : sorties et activités variées, accessibles à tous.
- ▶ Pour les familles monoparentales, recomposées et personnes seules de la région de Portneuf.

Centre d'alphabétisation l'Ardoise

418 339-2770

- ▶ Ateliers d'initiation à l'informatique.
- ▶ Ateliers de lecture et d'écriture.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

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.
- ▶ Pour toutes les femmes de la région de Portneuf.

Entraide communautaire le Halo

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

- ▶ La licorne, une maison des jeunes pour les moins jeunes... Activités diverses, conférences, journées thématiques, cafés-rencontres.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

2

AIDE À DOMICILE



**Crédits d'impôt disponibles
pour certains services.
Voir section « Finance
et administration ».**

**Le CIUSSS offre des soins et services d'aide à domicile.
Pour obtenir une évaluation de vos besoins et avoir accès aux services,
composer le 811 – INFO SOCIAL et faire le 2.**

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

**(soins d'hygiène, aide à l'alimentation, aide pour habillage/déshabillage,
aide pour les transferts 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.

AIDE À LA VIE DOMESTIQUE

**(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.

AIDE AUX COMMISSIONS

Comité Vas-y
418 337-4454

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

Aide à domicile et entraide communautaire le Halo

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

- ▶ Accompagnement pour vos commissions.
- ▶ **Pour les services de l'Aide à domicile le Halo** : pour tous les résidents de la région de Portneuf.
- ▶ **Pour les services de l'Entraide communautaire le Halo** : Cap-Santé, Donnacona, Neuville, Pont-Rouge, Portneuf, Saint-Alban, Saint-Basile, Saint-Casimir, Saint-Gilbert, Deschambault-Grondines, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Thuribe et Saint-Ubalde.

AIDE PONCTUELLE VARIÉE

Aide à domicile et entraide communautaire le Halo

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

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

Comité Vas-y

418 337-4454

- ▶ Prêt de matériel pour les résidents de la région de Portneuf dont le budget ne peut supporter l'achat des équipements suivants : fauteuil roulant ou fauteuil roulant de type compagnon, déambulateur et marchette. D'autres équipements peuvent aussi être disponibles avec l'encadrement d'un ergothérapeute ou d'un autre professionnel de votre CLSC pour s'assurer d'une installation et utilisation adéquate.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

ENTRETIEN MÉNAGER LÉGER ET LOURD

Aide à domicile le Halo

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

Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

GRAND MÉNAGE

Aide à domicile le Halo

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

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

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?

Entraide aînés Portneuf

418 284-2693 : Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés, **secteur ouest** de Portneuf.

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés, **secteur nord** de Portneuf.

- ▶ Information et orientation vers les ressources et organismes du milieu en fonction des besoins.
- ▶ Accompagnement dans vos démarches.
- ▶ Rencontre téléphonique et/ou à domicile.

581 669-1016 : Claudie Tremblay, navigatrice, gériatrie sociale Portneuf.

QG de Portneuf : qgdeportneuf.com



LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT
ET DES SERVICES DANS PORTNEUF

Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf

TROUVER UN ORGANISME

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf

S'IMPLIQUER

qgdeportneuf.com

3

ALIMENTATION



FACTEURS DE RISQUE À LA MALNUTRITION

En vieillissant, notre corps a besoin d'une moins grande quantité de nourriture pour fonctionner. Toutefois, les besoins nutritionnels (protéines, vitamines, minéraux) ne changent pas.

La malnutrition ne se trouve pas seulement dans une alimentation riche en gras, en sel et en sucre. L'insuffisance de nutriments dans notre alimentation peut conduire à la malnutrition et à la dénutrition, notamment chez les aînés qui sont plus vulnérables à cause de certains changements dans leur corps et dans leur vie.

Ces changements constituent des facteurs de risque. Heureusement, ils peuvent être observés assez facilement! En voici quelques-uns :

FACTEURS DE RISQUES À UNE MALNUTRITION OU À UNE DÉNUTRITION

- Diminution du goût et de l'odorat;
- Mobilité réduite faisant en sorte qu'il est plus difficile de se rendre à l'épicerie;
- Sensibilité dans la digestion et dans la capacité à mâcher et à avaler;
- Capacité diminuée à préparer des aliments, à cuisiner, à ouvrir des contenants;
- Repas consommés seul plus souvent;
- Revenu moins élevé;
- Prendre soin d'un être cher;
- Cuisiner pour une ou deux personnes plutôt qu'une grande famille;
- Prise de médicaments qui ont des effets secondaires sur l'appétit et le goût des aliments;
- Apparition de maladies cognitives ou de problèmes de l'humeur comme la dépression;
- Baisse de la vision;
- Problème de dentition;
- Présence de douleurs.

LIVRAISON D'ÉPICERIE À DOMICILE

Nom de votre épicerie : _____

Numéro de téléphone : _____

Comité Vas-y

418 337-4454

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

Entraide communautaire le Halo

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

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

POPOTE ROULANTE Livraison de repas à domicile

**** 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 de : Saint-Raymond, Saint-Léonard, Sainte-Christine-d'Auvergne et Lac-Sergent.

Entraide communautaire le Halo

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

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

PRÉPARATION DE REPAS QUOTIDIENS OU À L'AVANCE

Aide à domicile le Halo

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

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

RESSOURCES D'AIDE ALIMENTAIRE

Frigos communautaires

Des frigos libre-service sont installés dans plusieurs municipalités de la région de Portneuf.

Plusieurs **ressources d'aide alimentaire** sont disponibles sur le territoire de Portneuf : aide alimentaire de proximité, cuisines collectives, repas communautaires, paniers de Noël et autres.

Pour information :

Table de concertation en sécurité alimentaire de Portneuf

418 285-7797 : Sylvie Germain, coordonnatrice

418 208-2859 : Valérie Paquette, chargée de projet

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

4

FINANCE ET ADMINISTRATION



AIDE POUR VOTRE BUDGET

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

418 285-2626 poste **15380**

Consultation budgétaire, aide aux consommateurs, négociation d'entente avec Hydro-Québec, etc.

Sur rendez-vous.

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

418 873-6486 Portneuf **418 688-1511** poste **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 ÂÎNÉS

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

Revenu Québec

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

Sur internet : revenuquebec.ca

Est également disponible sur ce site la brochure « Les aînés et la fiscalité »

ou

La Société d'habitation du Québec

1 800 463-4315 (pour 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.

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.

EXPLOITATION FINANCIÈRE (suite)

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, mémoriser 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. Communiquer avec l'**Aide à domicile le Halo** pour recevoir des informations 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.

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**

SUPLÉMENT 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 propriétaires ou locataires, 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

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

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

- ▶ Accompagnement personnalisé dans la recherche d'un logement qui vous convient.

**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.

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**

- ▶ L'OMHGP 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 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>

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 : Quebec.ca/demenager



6

RÉPIT



Aide à domicile le Halo

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

- ▶ Accompagnement à domicile de jour, de soir et de fin de semaine. 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 adapté 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

Portneuf **418 873-6486** Québec **418 688-1511** poste **225**

- ▶ Répit à domicile.
- ▶ Soins de pieds à domicile.

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.

Société Alzheimer de Québec

418 527-4294

- ▶ Soutien, écoute, information et offre du répit aux proches aidants.

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

7

RESPECT DES DROITS



Aide abus 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.

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

418 285-2626 poste **15380**

- ▶ Pour obtenir de l'information sur des besoins et services essentiels accessibles à tous et plus particulièrement aux personnes et familles à faible revenu ou à revenu modique. Soutien pour assumer sa propre défense et gérer son budget personnel.

Association des personnes handicapées de Portneuf (APHP)

418 340-1257

- ▶ Pour vous faire accompagner dans le respect de vos droits concernant votre situation de handicap.

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, le CAAP est là pour vous aider à être entendu.

Office de la protection du consommateur (OPC)

418 643-1484

- ▶ Pour obtenir de l'information 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, **secteur ouest** de Portneuf

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés, **secteur nord** de Portneuf

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.

ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Aide à domicile le Halo

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

- ▶ Accompagnement à domicile de jour, de soir et de fin de semaine. Gardiennage.
- ▶ Pour tous les résidents de la région de Portneuf.

Entraide communautaire le Halo

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

- ▶ Visite d'amitié : visite d'un bénévole permettant aux personnes vivant de la solitude de sortir de leur isolement, tout en leur offrant une présence personnalisée et un soutien moral.
- ▶ 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, Sainte-Christine-d'Auvergne et Saint-Ubalde.

APPEL DE SÉCURITÉ

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.

Entraide communautaire Le Halo

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

- ▶ Appel téléphonique quotidien et rappel pour la prise de médicaments.
- ▶ 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, Sainte-Christine-d'Auvergne et Saint-Ubalde.

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

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

Portneuf **418 873-6486** Québec **418 688-1511** poste **225**

- ▶ Support psychosocial individuel et/ou de groupe.
- ▶ Appel d'amitié.
- ▶ Conférence.

BÉNÉVOLAT : UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR VOTRE SANTÉ

Faire du bénévolat procure assurément du plaisir et on le fait parce qu'on aime ça! Maintenant qu'on sait qu'il peut être bénéfique, tant sur la santé physique que sur la santé mentale, pourquoi s'en passer?

Pour connaître les organismes qui font appel au bénévolat dans votre région ou pour connaître les opportunités de bénévolat, vous pouvez communiquer avec votre municipalité ou visitez le QG de Portneuf au qgdeportneuf.com.

Quelques bienfaits du bénévolat

1

Réduire le risque de mortalité

5

Alimenter le sentiment de bien-être, d'accomplissement et d'appartenance

2

Favoriser le maintien des capacités de l'ainé

6

Améliorer la qualité de vie et l'estime de soi

3

Meilleures capacités pour des activités qui font appel aux habiletés, au jugement et à l'autonomie

7

Réduire les risques de dépression.

4

Ralentir le déclin des activités du quotidien



PRÉVENTION DES CHUTES

Saviez-vous que 1/3 des aînés chutent chaque année? Que les chutes sont la cause #1 des hospitalisations chez les aînés? Que 1/3 des aînés hospitalisés à la suite d'une chute sont pris en charge par un CHSLD à leur sortie de l'hôpital?

Pourquoi plusieurs aînés chutent? Il y a deux principales catégories de changements à l'origine de ces accidents : celles affectant les capacités physiques et celles au niveau visuel.

Au niveau physique, les personnes âgées présentent une diminution de l'endurance cardiovasculaire et musculaire, de l'amplitude articulaire, des réactions réflexes, de la flexibilité, de la masse musculaire, de l'équilibre et de la coordination. Elles ont aussi un ralentissement psychomoteur qui contribue à leur vulnérabilité face aux chutes.

Au niveau visuel, les aînés présentent des difficultés à fonctionner dans un environnement où l'éclairage est réduit. Ils ont également une augmentation de l'éblouissement ainsi qu'une diminution du champ visuel, qui nuit à leur équilibre.

Il est important de rester alerte aux signes pour éviter une chute, qui peut ensuite entraîner plusieurs répercussions sur la santé.

8 SIGNES DE RISQUE AVANT UNE CHUTE

- Difficulté à se lever d'une chaise
- Besoin de s'appuyer sur les meubles et les murs à la marche
- Essoufflement ou fatigue inhabituelle
- Résistance articulaire lors des mouvements
- Douleur
- Chutes ou peur de chuter
- Étourdissements et pertes d'équilibre
- Perte de sensibilité, fourmillements ou engourdissements des membres

AIDE À LA MARCHÉ

Les personnes ont souvent une réticence à utiliser une aide technique pour la marche et pourtant, elle peut être d'un soutien précieux en prévention des chutes. Aussi, il est essentiel de savoir comment utiliser ces aides techniques pour éviter des problèmes.

Utiliser une canne, une marchette et un déambulateur peut contribuer grandement à éviter une chute.

Pour s'assurer d'une utilisation adéquate et sécuritaire de ces aides techniques, l'encadrement d'un ergothérapeute ou d'un autre professionnel de votre CLSC est nécessaire.

BESOIN D'AIDE À LA MARCHÉ?

3 OPTIONS S'OFFRENT À VOUS.

Fondation
AGES
Vieillir mieux 

1

UNE CANNE CONVIENT POUR DES DIFFICULTÉS MINEURES À LA MARCHÉ

- PERMET UN APPUI SUPPLÉMENTAIRE
- NE DOIT PAS SUBIR LA TOTALITÉ DU POIDS

2

UNE MARCHETTE EST UTILE POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE AVEC DES PROBLÈMES D'ÉQUILIBRE

- PERMET UN APPUI PLUS STABLE QUE LA CANNE
- RESTREINT LES DÉSÉQUILIBRES VERS L'AVANT OU LES CÔTÉS

3

UN DÉAMBULATEUR EST PLUS ADÉQUAT POUR LES DÉPLACEMENTS EXTÉRIEURS

- PERMET DE PRENDRE DES PAUSES ASSISES SUR LES PLUS LONGS DÉPLACEMENTS
- DISPONIBLE EN DIFFÉRENTES LARGEURS POUR PLUS DE CONFORT



VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?

Entraide aînés Portneuf

418 284-2693 : Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés, **secteur ouest** de Portneuf.

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés, **secteur nord** de Portneuf.

- ▶ Information et orientation vers les ressources et organismes du milieu en fonction des besoins.
- ▶ Accompagnement dans vos démarches.
- ▶ Rencontre téléphonique et/ou à domicile.

581 669-1016 : Claudie Tremblay, navigatrice, géiatrie sociale Portneuf.

QG de Portneuf : qgdeportneuf.com



LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT
ET DES SERVICES DANS PORTNEUF

Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf

TROUVER UN ORGANISME

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf

S'IMPLIQUER

qgdeportneuf.com

9

TRANSPORT



Comité Neuville se souvient

418 873-5512

- ▶ Transports et accompagnement bénévole
- ▶ Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la région de Portneuf
- ▶ Transports pour se rendre dans les commerces de Neuville
- ▶ Transports vers les épiceries des municipalités voisines
- ▶ Réservation requise
- ▶ Pour les résidents de Neuville seulement.

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 : Saint-Raymond, Lac-Sergent, Saint-Léonard, Sainte-Christine-d'Auvergne, Rivière-à-Pierre et Pont-Rouge.

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

- ▶ Selon la politique d'admissibilité du ministère des Transports du Québec

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.

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONNEMENTS?

Entraide aînés Portneuf

418 284-2693 : Jessie Fortin, travailleuse de milieu pour aînés, **secteur ouest** de Portneuf.

418 268-3502 : Vincent Hardy, travailleur de milieu pour aînés, **secteur nord** de Portneuf.

- ▶ Information et orientation vers les ressources et organismes du milieu en fonction des besoins.
- ▶ Accompagnement dans vos démarches.
- ▶ Rencontre téléphonique et/ou à domicile.

581 669-1016 : Claudie Tremblay, navigatrice, gériatrie sociale Portneuf.

QG de Portneuf : qgdeportneuf.com



LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT
ET DES SERVICES DANS PORTNEUF

Je recherche un service

Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf

TROUVER UN ORGANISME

Je m'implique dans ma communauté

Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf

S'IMPLIQUER

qgdeportneuf.com

Coordonnées des municipalités

Cap-Santé	418 285-1207	Saint-Basile	418 329-2204
Deschambault-Grondines	418 286-4511	Saint-Casimir	418 339-2543
Donnacoona	418 285-0110	Saint-Gilbert	418 268-8194
Lac-Sergent	418 875-4854	Saint-Léonard	418 337-6741
Neuville	418 876-2280	St-Marc-des-Carières	418 268-3862
Pont-Rouge	418 873-4481	Saint-Raymond	418 337-2202
Portneuf	418 286-3844	Saint-Thuribe	418 339-2171
Rivière-à-Pierre	418 323-2112	Saint-Ubalde	418 277-2124
Saint-Alban	418 268-8026	Ste-Christine-d'Auvergne	418 329-3304

EN CAS D'URGENCE, COMMUNIQUER AVEC :

Contact 1

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Contact 2

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Contact 3

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DE PORTNEUF

Pour nous rejoindre : tableainesportneuf@outlook.com

www.ainesportneuf.com