



**Programme de soutien  
aux aînés :  
« Soutien troisième âge »**

---

Guide d'élaboration de programme  
pour les filiales de la Légion



### **Programmes de soutien aux aînés**

Guide d'élaboration de programme pour les filiales de la Légion  
Pour plus d'informations, ou pour toute question ou tout commentaire,  
SVP contactez : Le Bureau d'entraide de la Direction nationale de  
La Légion royale canadienne  
86 Aird Place Ottawa (Ont.)  
K2L 0A1 Canada  
1-877-534-4666  
[www.legion.ca](http://www.legion.ca)

# Table des Matières

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>4</b>
<b>MESSAGE DU PRÉSIDENT NATIONAL</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>5</b>
<b>SECTION I – PROGRAMMES DE SOUTIEN AUX AÎNÉS</b> .....	<b>5</b>
POURQUOI LA LÉGION? .....	5
POURQUOI VOTRE FILIALE DOIT-ELLE PARTICIPER? .....	5
<b>SECTION II – PAR OÙ COMMENCER</b> .....	<b>6</b>
1 <sup>RE</sup> ÉTAPE – ÉVALUATION .....	6
TÂCHE 1 : ÉVALUATION DE VOTRE FILIALE .....	6
TÂCHE 2 : CRÉATION D'UN COMITÉ DE PROGRAMMES POUR AÎNÉS DE LA LÉGION .....	6
TÂCHE 3 : ÉVALUATION DE L'ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE .....	7
LÉGION ROYALE CANADIENNE – SONDAGE SUR LES BESOINS DES AÎNÉS .....	8
2 <sup>E</sup> ÉTAPE – CHOIX DE VOTRE PROGRAMME .....	10
3 <sup>E</sup> ÉTAPE – PARLEZ-EN! .....	10
4 <sup>E</sup> ÉTAPE – PLANIFICATION DU PROGRAMME .....	10
AIDE-MÉMOIRE : .....	10
PLAN DE TRAVAIL : .....	10
5 <sup>E</sup> ÉTAPE – LANCEMENT DU PROGRAMME .....	11
<b>SECTION III – OCCASIONS DE FINANCEMENT ET SUGGESTIONS</b> .....	<b>12</b>
1. FONDS DU COQUELICOT .....	12
2. COORDINATION DES RESSOURCES .....	12
3. LEVÉES DE FONDS .....	12
4. SUBVENTIONS D'AIDE .....	12
5. FRAIS IMPOSÉS AUX USAGERS .....	12
<b>SECTION IV - COMMUNICATIONS</b> .....	<b>13</b>
<b>SECTION V – EXEMPLES DE PROGRAMMES POUR AÎNÉS</b> .....	<b>15</b>
1. NUTRITION ET AIDE À LA SANTÉ .....	15
2. PROTECTION .....	17
3. SÉCURITÉ .....	17
4. VIE AUTONOME .....	18
5. INFORMATION ET ÉDUCATION .....	19
6. ACTIVITÉS DE LOISIRS .....	21
<b>SECTION VI – ÉVALUATION DE PROGRAMME</b> .....	<b>23</b>
<b>SECTION VII – RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES AÎNÉS</b> .....	<b>24</b>
ORGANISMES DE SOUTIEN DE NIVEAU NATIONAL .....	24
ORGANISMES DE SOUTIEN À CARACTÈRE SEMI-NATIONAL .....	25
SITES INTERNET PROVINCIAUX À L'INTENTION DES AÎNÉS .....	26

# Remerciements

La Direction nationale de La Légion royale canadienne désire remercier toutes les directions provinciales et filiales de la Légion qui ont bien voulu partager avec nous leurs idées sur ce programme.

Nous apprécions à leur juste valeur l'expertise et les conseils que plusieurs organisations de soutien aux aînés, tant des niveaux national, provinciaux et communautaires ont bien voulu partager avec nous. En particulier, nous remercions grandement la direction provinciale de l'Ontario et John Cher, président de la filiale n° 638 de Kanata, pour sa sage direction et ses conseils.

Nous désirons aussi saluer l'importante contribution de David Tushingham du Collège Algonquin qui a contribué plusieurs heures à la recherche de nouveaux programmes pour les aînés, à l'amélioration de programmes existants, à la mise à jour du guide, et à la coordination du projet pilote à la filiale n° 638 de Kanata.

## **MESSAGE DU PRÉSIDENT NATIONAL**

La Légion royale canadienne demeure la plus grande organisation d'anciens combattants au Canada et, depuis 1926, elle assure la prestation de programmes en soutien aux vétérans et à leurs familles.

La démographie de la population canadienne est en mouvement et la Légion doit se préparer à répondre aux demandes d'une population croissante de personnes âgées et à leurs besoins changeants en matière de soins de santé. Statistique Canada rapporte que la population des aînés (65 ans et plus) au Canada devrait passer de 4,2 millions qu'elle était en 2005 à 9,8 millions en 2036. Cela se traduit par un changement de la population qui voit le pourcentage des aînés passer de 13,2 % de la population totale en 2005, à 24,5 % en 2036. Ce mouvement démographique sera tel que les besoins et la demande en ressources de soins de santé augmenteront. La Légion royale canadienne croit que nous avons un rôle important à jouer et que nous devons nous impliquer dès maintenant.

Avec au-delà de 1400 filiales, la Légion continue, et continuera à l'avenir, d'être une précieuse ressource communautaire. Alors que la Légion continue dans son rôle de représentation et de défense des droits pour les vétérans et leurs familles, faisant en sorte qu'ils puissent recevoir les indemnités et les services qu'ils méritent, celle-ci est on ne peut mieux placée pour apporter son soutien aux personnes âgées dans les communautés de proximité. Dans les faits, plusieurs filiales ont déjà en place et continuent d'étendre dans leurs communautés des programmes pour les aînés.

Le Comité des anciens combattants, service et aînés (ACSA) du Comité exécutif national a donc proposé la création du projet « Soutien troisième âge », dont le concept consiste à apporter un « changement de décor » aux aînés qui vivent à domicile, et, aux aidants des aînés, un répit dans leur travail de tous les jours, et ce, par un programme de relève sur une base récurrente ou occasionnelle. Ce guide, qui a été élaboré par le Comité ACSA, offre de l'information utile et pratique qui aidera les filiales intéressées à mettre sur pied un programme, ou à étendre des programmes existants pour aînés et à mettre en branle un programme de répit. On y trouvera aussi de l'information précieuse sur divers programmes et services disponibles – ou qui peuvent être établis – par l'intermédiaire de filiales à l'intention des aînés canadiens.

Les filiales de la Légion devraient être extrêmement fières du soutien apporté aux vétérans et à leurs familles, et de leur service communautaire avec la prestation de leurs programmes pour aînés. Je vous félicite pour votre engagement et votre dévouement à étendre ce programme essentiel visant à répondre aux besoins croissants au sein de vos collectivités.

Le président national,  
Gordon Moore

# Introduction

## LA LÉGION ROYALE CANADIENNE CROIT QUE LES AÎNÉS :

- Sont un droit aux égards et à l'indépendance.
- restent en meilleure santé et vivent plus longtemps si les circonstances leurs permettent de demeurer plus longtemps dans leur propre domicile.
- ont des besoins physiques, psychologiques et sociaux qui doivent tous être comblés pour assurer le maintien d'une santé optimum.

Pendant plusieurs années, les filiales à travers le Canada ont offert une variété de programmes et de services aux personnes âgées. Ce guide a été produit par Comité des anciens combattants, service et aînés de la Direction nationale afin de venir en aide aux filiales à élargir leurs programmes actuels et à élaborer de nouveaux programmes répondant aux besoins des aînés au sein de leurs collectivités.

Bien que plusieurs des activités et programmes décrits dans ce guide peuvent être mis sur pied par les filiales de la Légion, l'apport des Dames auxiliaires et des organismes communautaires de soutien aux aînés serait dans la plupart des cas une précieuse collaboration. Des activités et programmes conjointement parrainés permettraient aux organisations de coordonner leurs ressources et d'obtenir des résultats qu'elles ne pourraient atteindre autrement.

---

**On peut aussi se procurer ce guide en ligne à [www.legion.ca](http://www.legion.ca)**

---

## SECTION I – PROGRAMMES DE SOUTIEN AUX AÎNÉS

### POURQUOI LA LÉGION?

- La Légion est la plus grande organisation de soutien communautaire au Canada comptant une vaste expérience en matière de prestation de services aux aînés dans les communautés de proximité.
- Les filiales de la Légion ont le soutien des directions provinciales pour assurer la réussite des programmes de soutien aux aînés.
- Les filiales de la Légion disposent d'un riche capital d'expériences, d'antécédents sans pareil dans l'administration, et sont des chefs de file dans leurs communautés immédiates. Qui de mieux que la Légion pour mobiliser la communauté à mettre sur pied des services destinés aux aînés?
- Les bénévoles qui soutiennent les programmes de soutien pour aînés font une différence dans la qualité de vie et le bien-être de personnes dans leur communauté.
- Le bénévolat dans le cadre de programmes de sensibilisation profite au bénévole, lui offrant des occasions de s'impliquer dans sa communauté, de contribuer au changement social et d'établir des amitiés durables.
- Pourquoi ne pas profiter de cette occasion d'améliorer ou d'élargir les services mis à la disposition aux aînés au sein de votre communauté?
- Les filiales qui opèrent avec succès des programmes pour aînés au sein de leurs communautés renforcent leurs liens avec la communauté et accroissent leur visibilité, atteignant ainsi un plus grand public.

### POURQUOI VOTRE FILIALE DOIT-ELLE PARTICIPER?

- La disponibilité des programmes et services destinés aux aînés dans votre communauté est un investissement pour l'avenir, pour vous, votre conjoint et vos camarades. Bien que vous n'ayez actuellement pas besoin de ces services, ne serait-il pas réconfortant de savoir qu'ils seront disponibles si vous deviez en avoir besoin plus tard?
- Est-ce que votre communauté peut compter sur tous les services qui vous permettraient, vous et votre conjoint, de vivre de façon indépendante le plus longtemps possible?
- Votre communauté a besoin de vous. À mesure que la population continue de vieillir en plus grand nombre, les gouvernements ont de moins en moins de ressources pour assurer la prestation de services aux aînés. Est-ce que les besoins de tous les aînés dans votre communauté sont satisfaits?

## SECTION II – PAR OÙ COMMENCER

1. ÉVALUATION
2. CHOIX DE VOTRE PROGRAMME
3. PARLEZ-EN!
4. PLANIFICATION DU PROGRAMME
5. LANCEMENT DU PROGRAMME
6. ÉVALUATION DE PROGRAMME

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE – ÉVALUATION

Le temps passé à la planification n'est jamais perdu. L'information recueillie à ce stade guidera votre choix et l'élaboration - ou amélioration - des projets. Une évaluation approfondie de votre filiale de la Légion et de votre communauté vous donnera une bonne idée sur : Le temps passé à la planification n'est jamais perdu. L'information recueillie à ce stade guidera votre choix et l'élaboration - ou amélioration - des projets. Une évaluation approfondie de votre communauté et de votre filiale de la Légion vous donnera une bonne idée sur :

- le niveau du soutien que vous êtes en mesure de recevoir de votre filiale de la Légion, d'autres organisations et des aînés dans votre communauté.
- les programmes qui sont présentement disponibles dans votre communauté.
- les programmes et services qui sont nécessaires.
- la façon dont les nouveaux programmes seront intégrés dans votre communauté.

---

**Un programme efficace exige une planification qui elle demande du temps.**

---

### Tâche 1 : Évaluation de votre filiale

La première étape consiste à évaluer les ressources qui sont disponibles à votre filiale et l'engagement envers le programme. Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre degré de préparation.

Est-ce que votre filiale est prête?

- Est-ce que votre filiale est intéressée à participer?
- Quels sont les programmes déjà offerts ou commandités par votre filiale?
- Est-ce que l'édifice que vous comptez utiliser est accessible aux handicapés? Est-il assez grand pour l'usage que vous voulez en faire?
- Avez-vous assez de bénévoles au sein de la filiale et de la communauté pour faire face à l'expansion de vos programmes pour aînés?

- Est-ce que votre filiale et ses bénévoles détiennent les assurances responsabilité appropriées?
- Est-ce que votre filiale a un président et un Comité de Programme pour aînés de la Légion (PAL)? Si oui voir la tâche 3.

### Tâche 2 : Création d'un Comité de Programmes pour aînés de la Légion

Conseils dont il faut tenir compte lorsqu'on constitue un Comité de Programme d'aînés de la Légion (PAL) :

- Informez-en vos membres et motivez-les.
- Choisissez un(e) président(e) qui soit enthousiaste par rapport aux préoccupations des aînés et qui excelle à amener les gens à collaborer.
- Établissez par écrit le mandat du comité PAL. Décrivez-y ce que vous voulez que le Comité accomplisse.

Les membres du Comité PAL devraient avoir :

- ✓ les connaissances,
- ✓ le temps,
- ✓ l'intérêt.

Quel genre de travail voulez-vous que chaque membre du Comité PAL accomplisse? Trouvez les gens qui ont les compétences que vous recherchez (p. ex., relations publiques, contacts avec la communauté, capacité à organiser des levées de fonds, aptitudes à s'exprimer en public). Qu'une personne ait le temps devant elle ne suffit pas; encore faut-il qu'elle ait les compétences et l'enthousiasme que vous recherchez.

---

**Abordez chaque membre potentiel du Comité PAL de façon individuelle. Les gens vous aideront lorsque vous solliciterez leur avis.**

---

Soyez à l'écoute de leurs suggestions et évaluez leur intérêt. Expliquez la façon par laquelle vos bénévoles pourraient contribuer au programme. Soyez réaliste quant aux heures de travail requises. Une fois le Comité PAL mis sur pied, convoquez une brève réunion pour discuter des points suivants.

- Le but du Comité PAL.
- Révision et touche finale du mandat.
- Définition des tâches que le Comité examinera ou s'engagera à entreprendre.
- Invitez les membres à émettre leurs avis et leurs idées.
- Prévoyez des réunions régulières, et établissez des objectifs, des actions et des tâches à accomplir.

### Tâche 3 : Évaluation de l'environnement communautaire

Afin de mettre en place des programmes qui répondent aux besoins des aînés de VOTRE communauté, vous devez d'abord évaluer ce qui est offert et ce dont on a besoin. Il y a deux façons de recueillir l'information sur les besoins des aînés dans votre communauté :

#### Évaluation formelle

- Sondages envoyés par la poste.
- Sondages téléphoniques.
- Sondages menés par des quotidiens/journaux.
- Entrevues personnelles.
- Distribution de formulaires de sondage là où les aînés se réunissent (centres d'achat, clubs, congrès, bureaux de docteurs, églises, pharmacies, etc.).

#### Évaluation informelle

- Discussions avec les membres de votre filiale.
- Entrevues avec fournisseurs de services et autres au sein de votre communauté (docteurs, infirmières, personnel hospitalier, politiciens, groupes communautaires, responsables religieux, animateurs de loisirs).
- Conversations avec les aînés eux-mêmes (téléphone, visites, discussions avec des groupes, etc.).

Une ou l'autre des ces méthodes peut être utilisée, mais pour chacune, il est important de vérifier auprès des clubs d'aînés, de programmes de la ville, d'universités ou de collèges locaux, si des études similaires n'ont pas déjà été faites dans votre région par d'autres organismes. Il se peut qu'un besoin ait déjà été identifié par d'autres organismes, ce qui pourrait dès lors mener votre filiale à la prochaine étape qu'est la planification de programme.

Si vous décidez de tenir un sondage auprès des aînés dans votre communauté, un formulaire *pro forma* vous est fourni.

---

Des besoins soulevés par quelques personnes seulement peut mener à des programmes qui :

- ✓ ne sont pas en demande
  - ✓ ne sont pas nécessaires
  - ✓ n'auront ni soutien ni participation
- 

Une évaluation (formelle ou informelle) de votre environnement communautaire devrait vous informer sur :

- Le nombre d'aînés dans la communauté.
- Les difficultés de certains aînés à participer en raison d'un handicap ou de problèmes de transport.
- La distribution géographique des aînés (milieu urbain/rural).
- Les programmes pour aînés qui existent déjà dans la communauté.
- Les programmes requis selon les fournisseurs de services/soins.
- Le partenariat que la Légion peut développer avec d'autres organismes.
- Les programmes pour lesquels les aînés auraient un vif intérêt.

Le **Sondage sur les besoins des aînés** qui suit a été conçu afin de fournir à votre filiale un simple formulaire pouvant être utilisé pour évaluer les besoins des aînés dans votre collectivité.



## LÉGION ROYALE CANADIENNE – SONDAGE SUR LES BESOINS DES AÎNÉS

La filiale locale de La Légion royale canadienne sollicite votre aide pour nous aider à identifier les activités et les services dont les aînés de votre région selon vous ont besoin. Vous pouvez obtenir une version copie papier du sondage [legion.ca](http://legion.ca).

### 1. SVP encerclez votre groupe d'âge :

(Moins de 55)	(55-59)	(60-64)	(65-69)	(70-74)	(75-79)	(80 et +)
---------------	---------	---------	---------	---------	---------	-----------

Homme     Femme

### 2. Est-ce que vous, un membre de la famille ou un(e) ami(e), profiteriez des activités ou services suivants s'ils étaient disponibles? Prière de cocher vos choix :

	Oui		Oui
Popote roulante / Repas à domicile		Information sur les fraudes et autres combines	
Club Dîner / Cercle déjeuner-causerie		Information - Sécurité au foyer	
Club-déjeuner		Information - Prévention des incendies	
Repas pour occasions spéciales		Mettre votre maison à l'abri du crime	
Séance de dépistage de l'hypertension		Information sur la violence à l'égard des aînés	
Cours sur la nutrition		Conseils sur l'administration des médicaments	
Information sur la déficience visuelle		Cours de mise à jour - Conduite automobile	
Information sur la déficience auditive		Planification successorale	
Clinique sur le soin des pieds		Enlèvement de la neige	
Programmes de contact téléphonique		Entretien de terrains	
Programme de surveillance des facteurs		Club de fléchettes	
Systèmes d'intervention d'urgence		Centre de jour	
Services de transport		Club des aînés	
Transport spécialisé pour personnes handicapées		Groupe d'entraide pour personnes vivant seules	
Visites de courtoisie		Club du livre	
Soutien/répit aux dispensateurs de soins/aidants naturels		Comptoir de déclaration de revenus	
Services de garde de jour		Travail auprès des enfants	
Information sur le logement à prix abordable		Cours sur la sécurité en ligne	
Cours sur les arts		Mahjong (jeu)	
Cours de planification de la retraite		Soirée cinéma	
Cours d'informatique (ordinateur)		Groupes de voyage - Local	
Information – Technologie d'aide		Groupes de voyage - Provincial	
Groupes de voyage - National		Club de Bridge	
Club Marche & Randonnée pédestre		Excursion d'un jour	
(téléphones, ordinateurs)			



## 2<sup>E</sup> ÉTAPE – CHOIX DE VOTRE PROGRAMME

Avec l'aide du sondage et les centres communautaires locaux, examinez l'information recueillie et déterminez lesquels des programmes auraient le plus grand impact au sein de votre collectivité. Mettez en place un cadre décisionnel pour vous aider à choisir votre programme. D'autres filiales locales de la Légion peuvent vous apporter un éclairage additionnel en partageant avec vous de l'information et des directives eu égard à leurs propres expériences avec des programmes similaires. Si plusieurs grands besoins ressortent, choisissez un seul programme pour débiter, soit un programme qui est facile à coordonner, où les qualifications existent déjà, qui établit des partenariats au sein de la collectivité, qui suscite l'intérêt des aînés à participer, et qui donc, somme toute, offre la plus grande chance de succès. Après que vous aurez mis en place un programme qui fonctionne bien, poursuivez sur votre lancée et ajoutez de nouveaux programmes pour répondre à des besoins additionnels.

---

### Il faut s'efforcer d'éviter toute duplication de services

---

## 3<sup>E</sup> ÉTAPE – PARLEZ-EN!

Votre enthousiasme se répercutera chez les autres. Parlez de votre choix de programme retenu à quiconque pourrait vous venir en aide.

- ✓ À d'autres membres.
- ✓ Aux Dames auxiliaires.
- ✓ Aux membres de la communauté, à des clubs d'aînés et à des fournisseurs de service qui pourraient s'impliquer dans le programme.
- ✓ Aux aînés dans la communauté (en particulier ceux et celles qui utiliseront les services).

De ce groupe de personnes ressource, un comité PAL bien spécifique peut alors être mis sur pied pour coordonner le programme que vous avez retenu.

## 4<sup>E</sup> ÉTAPE – PLANIFICATION DU PROGRAMME

Avant d'élaborer un plan de travail, consultez les conseils pratiques suivants pour vous assurer de tenir compte de toutes les questions et de tous les enjeux appropriés.

### Aide-mémoire :

- \_\_\_\_\_ La filiale a procédé à une évaluation.
- \_\_\_\_\_ Le Comité du Programme pour aînés de la Légion a été mis en place.
- \_\_\_\_\_ Le sondage de la Légion a été effectué.
- \_\_\_\_\_ L'évaluation au niveau de la collectivité a été faite.
- \_\_\_\_\_ Les besoins des aînés dans la collectivité ont été identifiés.
- \_\_\_\_\_ Les programmes pour aînés à être élaborés ont été choisis.
- \_\_\_\_\_ Le soutien des groupes communautaires envers le programme a été établi.

### Plan de travail :

Convoquez une réunion du Comité PAL et établissez un plan de travail et les échéanciers. Vous pourriez avant la réunion élaborer une ébauche qui servirait de point de départ dans vos discussions.

Un plan de travail doit accomplir ce qui suit :

- ✓ Ce que vous espérez accomplir. Les objectifs devraient être mesurables et comporter un échéancier.
- ✓ Votre date de lancement de programme.
- ✓ Qui accomplira quoi et qui verra à ce que ce soit accompli.
- ✓ La façon dont vous prévoyez accomplir vos objectifs.

Dans les faits, votre plan de programme sera beaucoup plus détaillé. Le Comité PAL verra à ce que toutes les questions suivantes soient adressées :

### Facteur temps :

- ✓ Combien de temps est-ce que l'activité durera?
- ✓ Quelle en sera la fréquence?
- ✓ Est-ce que les bénévoles auront le temps d'accomplir leurs tâches?
- ✓ Est-ce que l'heure retenue pour l'activité est appropriée (p.ex. après-midi comparativement à la soirée)?

### Publicité :

- ✓ Quel genre de publicité comptez-vous utiliser pour attirer les aînés? (p. ex. pamphlets, médias, etc.).
- ✓ Où comptez-vous afficher votre publicité? Les clubs d'aînés, les filiales de la Légion, etc.

### Ressources financières :

- ✓ Quel en sera le coût? Élaborez un budget annuel.
- ✓ Quelles seront les sources de financement?
- ✓ Devrez-vous recourir à des campagnes de levées de fonds?
- ✓ Les fonds en fidécommiss du Coquelicot peuvent être disponibles pour ce programme.
- ✓ Est-ce que les aînés qui font usage de services auront à payer des frais? Combien?
- ✓ Est-ce que vous avez une assurance responsabilité adéquate?

### Matériel & Équipement

- ✓ Qu'avez-vous à votre disposition?
- ✓ De quoi aurez-vous besoin? Combien en coûtera-t-il?
- ✓ Quelle sera la contribution de la filiale, des Dames auxiliaires et/ou de tout autre organisme partenaire?

### Emplacement :

- ✓ Est-ce facilement accessible? (ascenseur, lève-fauteuil, etc.)?
- ✓ En coûtera-t-il quelque chose pour louer ou modifier?
- ✓ Les aînés pourront-ils y accéder?
- ✓ Y a-t-il du transport?

---

### Exemple : CLUB DINERS / CERCLE DÉJEUNER-CAUSERIE

**Quand :** Chaque lundi sauf si congé statutaire.

**Quoi :** Repas chaud et nutritif pour aînés à une filiale de la Légion pour moins de 5 \$.

**Qui :** Bénévoles de la communauté, membres des Dames auxiliaires et de la Légion, épicier local fournissant de la nourriture à un prix escompté.

**Comment :** Travail d'équipe pour organiser, préparer et servir des repas.

---

### 5<sup>E</sup> ÉTAPE – LANCEMENT DU PROGRAMME

Une fois que votre Comité PAL aura regroupé les ressources nécessaires, viendra alors le temps de passer en mode de communications. La publicité et la promotion liées à votre programme continueront d'être des activités importantes pour joindre les aînés (voir la SECTION IV). Durant la prestation de votre programme, votre Comité PAL devrait de façon régulière traiter des aspects suivants :

- Avons-nous besoin de continuer à promouvoir notre programme?
- Devons-nous recruter de nouveaux bénévoles?
- Que ferons-nous pour maintenir et fidéliser nos bénévoles?
- Aurons-nous besoin de continuer de mobiliser du financement et d'où viendra-t-il?

## SECTION III – OCCASIONS DE FINANCEMENT ET SUGGESTIONS

Plusieurs des programmes décrits dans ce guide nécessitent très peu d'argent, voire pas du tout, pour pouvoir les mener à bien. D'autres programmes toutefois demandent au départ des sommes considérables pour qu'ils puissent prendre leur envol. Il existe plusieurs sources de financement que votre filiale pourraient considérer afin d'instaurer au sein de votre communauté un programme dont les aînés auraient grandement besoin.

### 1. FONDS DU COQUELICOT

Les Fonds du Coquelicot de votre filiale peuvent être mis à votre disposition pour vous aider dans la prestation de votre programme :

Si la direction provinciale l'autorise, un district, une zone, une filiale ou un groupe de filiales peut allouer jusqu'à 50 % du solde disponible dans un fonds du Coquelicot le jour précédant la demande d'autorisation, et ce, pour venir en aide à des centres de jour pour aînés, à des d'organismes de livraison de repas à domicile, au transport aux et services connexes pour les vétérans, leurs familles et les aînés, pour autant que ces services apportent un soutien à des vétérans de la communauté.

**(Manuel du Coquelicot – 200134 – Juillet 2013 – section 402.g)**

Si la direction provinciale l'autorise, un district, une zone, une filiale ou un groupe de filiales peut allouer des fonds pour l'installation, l'entretien et la réparation d'élévateurs personnels, d'une rampe d'accès et d'un dispositif d'ouverture et de fermeture de porte pour handicapés à l'entrée principale de la Légion, afin de venir en aide aux anciens combattants, aux personnes à leur charge et à d'autres personnes souffrant d'un handicap.

**(Manuel du Coquelicot – 200134 – Juillet 2013 – section 402.m)**

### 2. COORDINATION DES RESSOURCES

Les organismes de votre communauté peuvent ne pas avoir les ressources financières nécessaires pour lancer seul un programme particulier pour aînés. Toutefois, en regroupant les ressources et l'expertise de la Légion avec ce que d'autres organismes communautaires ont à offrir, ce qui pouvait paraître impossible plus tôt pourrait devenir une réalité.

### 3. LEVÉES DE FONDS

Plusieurs filiales de la Légion et de Dames auxiliaires sont passées maîtres dans l'art d'élaborer des projets de campagne de financement. Des exemples d'activités incluent :

- ✓ Des soupers spaghetti, des déjeuners, etc., où les participants contribuent un prix modique et où une partie des profits viennent en aide à une activité ou programme particulier.
- ✓ Des tirages.
- ✓ Circulation du « chapeau » pour amasser des dons.
- ✓ Soirées de bingo.
- ✓ Encan silencieux.

### 4. SUBVENTIONS D'AIDE

Plusieurs filiales de la Légion, de partout au Canada, ont reçu une subvention après en avoir fait la demande auprès du programme *Nouveaux Horizons* d'Emploi et Développement social du Canada, et ce, pour les aider à financer leurs programmes à l'intention des aînés. Si les programmes sont bien gérés et répondent à un besoin réel dans la collectivité, plusieurs municipalités contribueront une partie des fonds de démarrage de votre projet. Pour plus d'informations sur les subventions de *Nouveaux Horizons*, visitez le site Web d'Emploi et Développement social du Canada à <http://www.edsc.gc.ca/fra/aines/financement/index.shtml>.

### 5. FRAIS IMPOSÉS AUX USAGERS

Pour plusieurs des programmes décrits, des « Frais d'utilisation » peuvent être imposés aux usagers pour subvenir ou compléter les coûts fixes d'un programme. Quelques aînés peuvent vouloir aussi contribuer.

## SECTION IV - COMMUNICATIONS

Les communications et une promotion efficaces sont cruciales dans l'élaboration d'un programme pour aînés qui soit à son meilleur. Des messages promotionnels et des communications claires qui toucheront votre clientèle seront tels qu'ils :

- ✓ Veilleront à ce que les aînés et les pourvoyeurs de soins connaissent les services et les activités.
- ✓ Aideront votre programme pour aînés à obtenir l'appui des principales parties prenantes et de votre communauté.
- ✓ Viendront en appui à vos efforts de collecte de fonds.
- ✓ Feront connaître votre filiale de la Légion à de nouveaux membres potentiels et bénévoles.
- ✓ Informeront la collectivité sur le mandat et les principes de la Légion.

Lorsque vous créez une affiche promotionnelle, un pamphlet, une brochure ou une publicité, assurez-vous d'y inclure les éléments suivants :

- ✓ Un court titre qui soit accrocheur et un sous-titre optionnel pour décrire davantage le programme.
- ✓ Une grande photo ou image qui attire l'attention; faites usage de la taille du texte et de son placement pour mettre en évidence l'information.
- ✓ Une description du programme.
- ✓ À qui le programme est-il destiné – le groupe cible.
- ✓ Les avantages à participer au programme.
- ✓ Où le programme sera-t-il offert – lieu, date, heure.
- ✓ Y aura-t-il des frais d'utilisation.
- ✓ Y aura-t-il un soutien, tel que services de transport pour participer au programme.
- ✓ Un numéro de téléphone, un courriel et/ou un site Web pour plus d'informations.
- ✓ Le logo de la Légion. Si vous êtes partenaire avec un autre organisme, incluez-y aussi leur logo.
- ✓ Votre texte doit être bref et concis.

### Titre en gros caractères

Sous-titre | Description sur une seule ligne



Rédigez une brève description du programme, y compris le public cible, les avantages d'une participation, et où avoir plus d'informations.

Endroit :  
Date :  
Heure :  
Frais :  
Contact :



Voici quelques idées dont il faut tenir compte lors de l'élaboration de vos tactiques promotionnelles :

- ✓ Veillez à ce que le conseil exécutif, l'officier d'entraide et les membres de la filiale soient au courant de la campagne, et encouragez-les à promouvoir le programme par le bouche-à-oreille.
- ✓ Créez des affiches, des pamphlets et des brochures que vos membres peuvent vous aider à distribuer.
- ✓ Si votre filiale a un site Web, créez-y une page web contenant toute l'information sur le programme et les coordonnées de la personne-ressource. Ajoutez ce lien sur votre matériel publicitaire et faites-en la promotion dans les médias sociaux.
- ✓ Entrez en communication avec les organisations locales que les aînés et/ou leurs pourvoyeurs de soins peuvent fréquenter et demandez-leur si vous pouvez y apposer une affiche, distribuer des brochures ou des pamphlets, ou encore publier une courte note dans leur bulletin local. Vous pouvez même songer à créer une courte présentation sur le programme faite sur mesure pour être offert à ces organisations. Vous pouvez adapter cette présentation selon l'auditoire – soit à l'intention des aînés ou à l'intention des pourvoyeurs de soins, et leur expliquant comment votre programme peut venir en aide à leurs clients et comment ils peuvent nous aider à promouvoir le programme.
  - Dans votre approche communautaire, considérez les organisations suivantes : résidences pour personnes âgées, les hôpitaux, les bureaux de docteurs, les bibliothèques, les centres récréatifs communautaires, les services pour aînés tels que la Popote volante, les pharmacies.
- ✓ Annoncez dans votre journal local ou soumettez-y un article.
- ✓ Demandez de participer aux programmes de radio et de télé locales.
- ✓ Préparez une séance d'information à votre filiale et invitez-y le grand public. Vos membres peuvent s'avérer votre meilleure ressource pour joindre les gens au sein de votre communauté.

Pour plus d'informations et d'idées sur la façon de promouvoir votre programme, prière de consulter le Manuel de Relations publiques de la Légion à l'adresse suivante :

[http://www.legion.ca/wp-content/uploads/2014/03/pr\\_manual\\_F.pdf](http://www.legion.ca/wp-content/uploads/2014/03/pr_manual_F.pdf)

---

### **Conseil : Bouche-à-oreille**

**Ne sous-estimez jamais le pouvoir du bouche-à-oreille. Assurez-vous que votre équipe exécutive et tous les membres de la filiale sont au courant de la campagne et invitez-les à en parler chaque fois que possible.**

---



## SECTION V – EXEMPLES DE PROGRAMMES POUR AÎNÉS

1. NUTRITION ET AIDE À LA SANTÉ
2. PROTECTION
3. SÉCURITÉ
4. VIE AUTONOME
5. INFORMATION ET ÉDUCATION
6. ACTIVITÉS DE LOISIRS

Tous les programmes que nous vous suggérons dans cette section contribuent à la santé et au bien-être des aînés. Nous avons tenté ici d'inclure divers programmes de base qui répondent aux besoins des aînés. Quelques-uns des programmes demandent beaucoup de ressources et d'engagement, tandis que d'autres sont très simples et demandent peu de ressources.

Dépendamment de la situation des filiales individuelles, plusieurs niveaux d'implication sont à prévoir :

- ✓ Des programmes dont le seul soutien provient de la filiale, soit de façon indépendante, ou coordonnée avec d'autres filiales.
- ✓ Des programmes pour aînés dont la prestation est en partenariat du simple fait du partage de ressources avec d'autres organismes (i.e., organisation communautaire, fournisseurs, services).
- ✓ Établissement de programme fait à partir des compétences des membres et, par la suite, par une formation des aînés et d'une prise en charge des responsabilités par les aînés eux-mêmes.
- ✓ La plupart des filiales de la Légion ont des espaces libres durant la journée – si votre filiale ne peut coordonner une prestation de programmes d'aînés, vous pouvez envisager de louer l'espace à d'autres organismes pour aînés.

### 1. NUTRITION ET AIDE À LA SANTÉ

La préparation sur une base régulière de repas nutritifs peut s'avérer un problème pour plusieurs aînés, en particulier chez ceux qui sont isolés et ceux qui sont en mauvaise santé. Plusieurs aînés isolés ou à la santé fragile ne subsistent que sur « le thé et les rôties ». Chez quelques aînés vivant seuls, il n'est pas facile de se procurer ou de se faire de bons repas. De plus, là où les services de transport sont minimes ou lorsque la condition physique amène une mobilité réduite, le simple fait de sortir pour aller faire son épicerie devient un réel problème. Cela dit, des programmes qui fournissent des repas à ces aînés répondent vraiment à un réel besoin dans la collectivité.

a. Popote roulante : La nourriture est préparée à un site central, tel qu'un foyer de soins infirmiers ou un hôpital, et des bénévoles s'emploient à livrer des repas chauds, nutritifs et peu coûteux aux personnes qui ne peuvent voir à leurs propres besoins nutritionnels. On retrouve parmi les clients des personnes âgées, handicapées, souffrant d'une maladie chronique ou des personnes en convalescence. Ce programme demande un grand engagement et beaucoup de travail de coordination.

#### › Avantages :

- ✓ Prévient une institutionnalisation précoce ou non-nécessaire.
- ✓ Une meilleure nutrition amène une meilleure santé.
- ✓ L'interaction avec les bénévoles réduit le sens d'isolement et de solitude.
- ✓ Les bénévoles peuvent surveiller le bien-être des bénéficiaires des services.

b. Cours sur la nutrition : Les besoins nutritifs d'une personne changent au fil du temps. Pouvoir connaître et comprendre ce que votre corps a besoin pour être à son meilleur est important. Des cours sur la nutrition sont une occasion d'apprendre ce que vous avez besoin pour demeurer en bonne santé et mener une vie active. Une nutrition adéquate fait un avec le ralentissement des signes extérieurs de vieillissement et la lutte contre les maladies débilitante ou mortelles, telles que le cancer, le diabète et les maladies cardiaques.

#### › Avantages :

- ✓ Fait la promotion d'un style de vie sain.
- ✓ Les aînés vivent plus longtemps et sont physiquement plus forts.
- ✓ Nourrit le cerveau de nutriments clés, le rendant plus alerte et allumé.
- ✓ Une meilleure nutrition amène les personnes à mieux se sentir, à avoir plus d'énergie, à mieux paraître et à avoir une meilleure estime de soi.

c. Repas en commun : Des repas chauds, nutritifs et à prix modiques sont fournis, sur une base régulière, sur un site central tel qu'une filiale de la Légion, et ce, par des bénévoles ou des traiteurs, à des aînés en quête de contact sociaux dans un cadre stimulant. Il pourrait y avoir des occasions de financement qui pourraient être coordonnées avec des restaurants locaux de la communauté immédiate. Une fois lancé, ce programme pourrait être élargi pour y inclure quelques-unes des ACTIVITÉS DE LOISIR présentées dans la section des Centres de jour. Un

tel programme est particulièrement tout indiqué pour la plupart des filiales de la Légion en raison de la disponibilité de l'espace requis durant les heures de lunch ou de souper, et la présence de d'infrastructures essentielles telles que des salles à dîner. Parmi les types de repas en commun, on retrouve :

- Dîner sortie - Des bénévoles offrent des services de transport aux aînés qui en font la demande pour se rendre à la filiale de la Légion.
- Diners' Club / Cercle déjeuner-causerie – Les aînés sont en mesure d'assurer leur propre transport vers la filiale de la Légion.
- Combinaison - Dîner sortie & Diners' Club
- Club déjeuner – Se tient soit à la filiale de la Légion ou à un restaurant local.
- Repas lors d'événements spéciaux – Des repas sont servis à la filiale de la Légion lors d'occasions spéciales.
- Vétérans du troisième âge et leurs amis – Les vétérans amènent un ami à la Légion pour y partager un repas.
- Rencontre et partage – Les aînés sont assis aux tables de façon aléatoire afin d'encourager la rencontre de nouvelles connaissances voire de nouveaux amis.

#### › Avantages :

- ✓ Des repas nutritifs sur une base régulière améliorent la santé.
- ✓ Les gens ont tendance à vouloir manger en compagnie de d'autres personnes.
- ✓ Des conversations stimulantes réduisent la dépression.
- ✓ De nouvelles amitiés se créent, ce qui réduit la solitude chez les aînés qui sont isolés.
- ✓ Un dîner à la filiale peut mener à un après-midi de socialisation.

d. Cliniques de soins des pieds : Un programme de soins des pieds donnera aux aînés de votre collectivité un accès à des professionnels spécialement entraînés dans le soin des pieds. Le service peut être subventionné par l'organisation qui commandite ou des frais modiques peuvent être chargés aux utilisateurs. Avec l'âge, un plus grand besoin d'aide existe pour le soin des pieds.

- Les ongles d'orteil épaississent ou se déforment et sont plus difficiles à tailler.
- De douloureux durillons et cors peuvent se former.

- Une mauvaise vue peut rendre le soin des pieds difficile.
- Des limitations physiques peuvent compliquer l'accès à nos pieds.
- Une condition comme le diabète qui est accompagnée d'une mauvaise circulation est telle que le soin des pieds prodigué en toute sécurité devient un enjeu vital.

#### › Avantages :

- ✓ Les aînés avec « des pieds en santé » demeurent actifs et mobiles.
- ✓ On enseignera aux clients les soins à apporter à leurs pieds afin de restaurer ou de maintenir la santé de leurs pieds.

e. Groupes d'entraide : Des groupes d'entraide existent pour bon nombre de conditions médicales ou de situations avec lesquelles les gens doivent apprendre à composer. Aussi, les filiales peuvent désirer organiser des groupes d'entraide pour des personnes qui sont affligées d'un même problème de santé. L'objectif du groupe doit être d'apporter un soutien mutuel et un partage d'information. Les personnes qui font face à des situations semblables sont capables de mieux comprendre les sentiments et les frustrations de l'autre. Les solutions à un problème peuvent plus facilement être discutées et mises au point dans le cadre sécurisé d'un groupe sympathisant. Les types de groupe d'entraide qu'on peut retrouver sont :

- Vivre seul : La filiale de la Légion peut facilement être en mesure d'identifier ces conjoints d'anciens membres de la filiale. En plus de mettre sur pied des groupes d'entraide dans le but d'apporter un soutien mutuel, un programme pourrait être mis sur pied dans le but de réintroduire ces aînés qui vivent seuls aux activités de la Légion.
- Troubles médicaux – Plusieurs organismes nationaux et provinciaux qui se spécialisent dans un trouble médical particulier sont en mesure de vous fournir de l'aide pour établir des groupes d'entraide. À titre d'exemple, mentionnons :
  - ✓ Maladies du cœur.
  - ✓ Maladie d'Alzheimer.
  - ✓ Le diabète.
  - ✓ Le cancer.
- Déficience auditive – Un groupe d'entraide pourrait aider ces personnes et leurs familles à composer avec la frustration qui découle d'une perte auditive.

- Déficience visuelle - Un groupe d'entraide pourrait aider ces personnes et leurs familles à composer avec la frustration découlant d'une vision diminuée.
- Entraide par les pairs – Les bénévoles engagés peuvent être formés à écouter et à parler à leurs pairs d'une façon spéciale, et ainsi pourront-ils les aider à mieux prendre soin de leurs vies. En raison d'expériences de vie communes, ils connaissent exactement les enjeux et les problèmes auxquels les aînés font face. La formation de conseillers est normalement donnée par un professionnel et nécessite un engagement en termes de temps de la part des bénévoles.

#### › Avantages :

- ✓ Apporte un soutien mutuel et un partage d'informations.
- ✓ Les personnes qui vivent des situations similaires sont mieux capables de comprendre les sentiments et les frustrations de l'autre personne et de lui apporter un soutien.

f. Cliniques de santé et de suivi : Y a-t-il un certain problème de santé qui afflige plusieurs personnes dans votre région immédiate? Une bonne façon de répondre à certaines inquiétudes consiste à inviter un professionnel pour rencontrer et parler avec les personnes. L'organisation d'une telle rencontre avec un professionnel de la santé peut s'avérer une occasion pour administrer des injections contre la grippe, le zona et d'autres vaccins, ou encore assurer un suivi de la tension artérielle.

#### › Avantages :

- ✓ Un environnement propice pour répondre à des questions ou inquiétudes liées à la santé.
- ✓ Cela crée de nouvelles occasions pour ceux et celles qui ont manqué des occasions antérieures de se faire vacciner.

## 2. PROTECTION

Pour plusieurs aînés vivant seuls, une préoccupation très réelle existe qu'ils deviendront malades ou qu'ils auront un accident et qu'il n'y aura personne pour leur venir en aide. Le programme qui suit répond à cette inquiétude.

a. Programme de contact téléphonique : Des bénévoles placent chaque jour un appel téléphonique à une heure prédéterminée pour s'assurer du bien-être et de la sécurité des aînés. Plusieurs aînés canadiens vivent seuls et ce programme les rassure – et leurs familles – sur une aide immédiate si l'appel téléphonique devait être sans réponse.

Des bénévoles peuvent être mobilisés à partir de la collectivité, de foyers ou d'établissements pour personnes âgées.

#### › Avantages :

- ✓ Un contact quotidien avec un bénévole prolonge la période de temps que des aînés frêles peuvent vivre de façon indépendante dans leurs communautés.
- ✓ Les aînés se sentent moins isolés et donc moins seuls.
- ✓ Permet aux aînés qui sont confinés chez eux ou dans des institutions de consacrer bénévolement leur temps pour venir en aide aux autres.

## 3. SÉCURITÉ

Les filiales de la Légion se retrouvent dans une excellente position pour être l'hôte de conférences au profit de tous les aînés dans la collectivité. La plupart des professionnels et experts de votre région seront heureux de fournir de l'information sur une variété de sujets touchant la sécurité et protection, dont, entre autres :

a. Fraudes et escroqueries : Votre détachement local de la GRC ou les services de police provinciaux ou municipaux se feront un plaisir de mener des ateliers à votre filiale pour aider la Légion à réduire les incidents où des aînés se font avoir par des personnes douteuses.

b. Prévention du crime à domicile : Votre service de police local peut aider les aînés dans votre collectivité à améliorer la protection de leurs maisons pour diminuer les possibilités de cambriolage.

c. Sécurité à la maison : Le taux d'accidents et de blessures chez les Canadiens de 65 ans et plus est trois fois plus élevé que chez le reste de la population. Ce programme informe les aînés sur la façon de réduire le risque de blessures accidentelles autour de la maison. De l'information est disponible pour venir en aide aux infirmiers et infirmières, à la police, etc. à organiser un tel séminaire d'information à votre filiale.

d. Sécurité-incendie : On peut demander aux services d'incendie de faire des inspections domiciliaires et de vérifier les détecteurs de fumée. Certaines filiales ont lancé des campagnes visant à s'assurer que tous les aînés de leur région aient des détecteurs de fumée installés dans leurs maisons.

e. Violence à l'égard des aînés : Le problème de la violence faite envers les aînés n'est pas nouveau,

mais il se précise de plus en plus alors que les gens n'acceptent plus qu'il fasse partie du processus de vieillissement. La violence faite aux aînés comprend la violence physique, émotionnelle et/ou d'ordre financier. Un travailleur social ou un responsable de santé publique dans votre collectivité peut fournir aux aînés plus d'informations sur ce sujet.

f. Sensibilisation aux drogues : Un pharmacien local peut fournir des informations très intéressantes sur l'utilisation sûre et responsable des médicaments. De plus, votre filiale pourrait désirer commanditer une « réunion d'information casse-croûte » sur le programme de médicaments. Ce programme encourage les aînés à amener tous leurs médicaments qu'ils prennent à un lieu désigné, où un pharmacien pourrait les informer quant aux effets secondaires, les interactions éventuelles et leur utilisation sécuritaire.

g. Cours de conduite : Les conducteurs plus âgés ont plus d'accidents par kilomètre que les conducteurs plus jeunes. De plus, les aînés sont plus susceptibles de subir des blessures mortelles ou de nécessiter une hospitalisation plus longue. Ce cours de remise à niveau est destiné aux chauffeurs de 55 ans et plus. Ce cours doit être planifié et administré conformément aux directives émises par le Conseil canadien de la sécurité.

#### › Avantages :

- ✓ En apprendre davantage sur le processus du vieillissement et son impact sur la conduite.
- ✓ Identifier et corriger toute mauvaise habitude de conduite qui aurait pu se développer.
- ✓ Acquérir plus de confiance derrière le volant en revoyant des habiletés de conduite préventive.
- ✓ Garder une autonomie.

## 4. VIE AUTONOME

Il est possible d'offrir aux aînés des programmes et des services qui souvent font toute la différence entre vivre de façon autonome ou devoir être institutionnalisé ou déplacé dans une autre résidence.

a. Services d'aide à domicile : Les aînés ont souvent besoin d'aide pour effectuer diverses tâches domestiques, telles que :

- Achats/magasiner
- Jardinage
- Nettoyage
- Enlèvement de la neige
- Travaux ménagers légers
- Lavage
- Peinture
- Réparations mineurs

## L'aide à domicile peut être organisée de diverses façons:

- Services rémunérés : Les bénéficiaires de ces services rémunèrent les aides selon un tarif horaire pré-établi. Une liste des fournisseurs de services pourraient être disponible auprès de la filiale de la Légion.
- Services d'étudiants – De jeunes gens sont rémunérés pour ces services par les bénéficiaires ou font du travail sur une base de bénévolat par l'entremise de groupes confessionnels ou de programmes d'études. Les filiales de la Légion peuvent entreprendre une coordination avec les écoles secondaires, les collèges/CEGEP et les universités pour des possibilités de placement d'étudiants dans le cadre de soutien à de grands projets. Les étudiants d'écoles secondaires doivent s'impliquer bénévolement dans des travaux communautaires pour un minimum de 40 heures pour rencontrer les exigences. Sachez prendre avantage de ce travail bénévole en offrant des occasions de bénévolat.
- Système d'échange (des aînés qui aident des aînés) – Une liste de noms de personnes aînées avec certaines habiletés est constituée, où des services peuvent être échangés entre elles. Par exemple, en échange pour un plat de nourriture, une personne débayera la neige de l'entrée.
- Service de magasinage – Des ententes peuvent être faites avec des épiceries locales pour que les employés préparent des commandes faites par téléphone, et que celles-ci soient par la suite livrées aux personnes aînées qui ne peuvent sortir de chez elles, soit par l'épicerie ou un bénévole.
- Bénévoles – Les bénévoles qui ont les habiletés nécessaires offrent de l'aide à ces aînés qui sont incapables d'accomplir les tâches auxquelles ils font face.

#### › Avantages :

- ✓ Si les personnes âgées sont en mesure de s'occuper des tâches domestiques, ils peuvent alors vivre dans leur domicile plus longtemps.
- ✓ Une maison bien maintenue et entretenue aide la personne âgée à préserver son sens de fierté et de dignité.
- ✓ Une maison bien maintenue et entretenue constitue un endroit sécuritaire.

b. Transport : Un des plus gros problèmes auxquels les aînés font face aujourd'hui est le manque de transport approprié et abordable. Lorsqu'une personne âgée ne peut se déplacer pour faire son épicerie ou aller à ses rendez-vous, de sérieux

problèmes de santé et d'autonomie surviennent. Plusieurs filiales de la Légion de partout au Canada ont reconnu ces problèmes et s'impliquent dans divers programmes visant à fournir aux aînés et aux personnes handicapées, des moyens de transport pour des rendez-vous chez le docteur, des sorties de magasinage, un arrêt à la banque, etc.

### Plusieurs sortes de programmes de transport existent :

- Programme de chauffeur bénévole – Les bénévoles conduisent les aînés à leur rendez-vous. Le bénéficiaire rembourse le chauffeur pour la distance parcourue, lui remet une redevance modique, ou, dans certains cas, la Légion subventionne le service.
- Transport avec un accompagnateur – En plus de fournir le service de transport tel que décrit plus haut, une autre personne bénévole accompagne la personne âgée à son rendez-vous pour lui apporter un soutien physique et moral.
- Transport pour personnes handicapées – Plusieurs filiales de la Légion à travers le Canada se sont procuré des autobus ou des fourgonnettes qu'elles ont fait don à des organismes venant en aide aux aînés. D'autres filiales ont acheté des véhicules et ont choisi de fournir le service soit en engageant un chauffeur ou en fournissant un chauffeur bénévole qualifié. Ce service permet aux aînés handicapés d'avoir accès à un transport approprié qui, à certains endroits, ne pourrait être disponible.

### › Avantages :

- ✓ Les aînés peuvent vivre de façon autonome dans leur communauté aussi longtemps que possible.
- ✓ Un bénévole peut offrir une aide et un soutien que le transport public n'est pas toujours en mesure d'offrir.
- ✓ Aide aux aînés lors de leur rendez-vous médical.
- ✓ Réduit l'isolement social.
- ✓ Contribue à amener des aînés à la filiale pour participer dans des programmes et venir y rencontrer d'autres aînés.

c. Visites de courtoisie : L'objectif de ce programme consiste à tenir compagnie, sur une base régulière, à des personnes âgées ou à des personnes qui ne peuvent quitter leur domicile, et qui ont tout simplement besoin d'un « ami ». Le but est d'établir des rencontres régulières et de tisser des liens de camaraderies avec des personnes. Les visites peuvent se faire à domicile, dans les hôpitaux ou dans des institutions.

### › Avantages :

- ✓ Plusieurs aînés citent l'isolement comme l'un de leurs plus gros problèmes... un visiteur amical contribue grandement.
- ✓ Les personnes qui ne peuvent quitter leur domicile sentent qu'elles font partie de la société et constatent qu'on ne les oublie pas.
- ✓ La santé mentale et physique s'améliore lorsque l'isolement et la dépression se dissipent.

## 5. INFORMATION ET ÉDUCATION

Nous sommes chaque jour bombardés d'informations, de nouvelles technologies, et de formulaires et de questions concernant la machine gouvernementale, et avec lesquels nous ne sommes pas familiers. Démêler la bureaucratie, les formulaires à remplir et le cheminement approprié de l'information peut s'avérer difficile voire déroutant. Les filiales peuvent s'impliquer dans les programmes en tirant avantage de l'expertise des membres ou en coordonnant la venue d'experts pour venir discuter à la filiale d'enjeux spécifiques avec des groupes d'aînés.

### a. Programme d'information et d'orientation :

Ce programme pourrait apporter aux aînés de l'information sur les services communautaires qui leurs sont disponibles. Deux approches sont possibles :

- ✓ Programme d'information et d'orientation formel – Ce programme consiste en un personnel et/ou en des bénévoles qui répondent aux questions liées aux aînés ou qui aident les aînés à traiter avec les programmes et services gouvernementaux.
- ✓ Programme d'information informel – Là où les ressources sont limitées, un système moins formel de diffusion d'informations peut être envisagé. Un attrayant présentoir de pamphlets, situé à un endroit accessible de la filiale, pourrait fournir aux aînés de la communauté toute l'information qu'ils recherchent. Faites connaître votre service et assurez-vous qu'un bénévole, de façon régulière, remplisse le présentoir avec les pamphlets d'information gratuits émis par les divers paliers de gouvernement, ainsi qu'avec les livrets produits par les différents organismes offrant des services aux aînés.

### › Avantages :

- ✓ Les aînés et/ou leurs aidants peuvent devenir mieux informés sur les services communautaires qui leurs sont offerts et sur la façon d'y accéder.

b. Questions d'ordre juridique : Les aînés à faible revenu ne peuvent pas souvent se permettre des services juridiques. Les membres des filiales de la Légion peuvent s'informer si, dans leur région immédiate, il y a un avocat qui serait prêt à apporter de l'aide juridique aux aînés admissibles. De plus, votre filiale pourrait inviter un avocat à faire une présentation sur des sujets importants, tels que :

- Le testament
- Le mandat
- Le curateur public
- Le testament biologique, etc.

› **Avantages :**

**Les aînés pourront :**

- ✓ en apprendre davantage sur la plus récente information en matière de planification de leur succession.
- ✓ en apprendre davantage sur un plan de transition de leurs familles.
- ✓ profiter de l'occasion pour désigner une personne à qui ils font confiance pour gérer leurs biens selon des instructions écrites.
- ✓ permettre que leur succession soit transmise à leurs bénéficiaires sans avoir à passer par le processus long et coûteux qu'est l'homologation.
- ✓ découvrir qu'un bon plan successoral amène une tranquillité d'esprit en sachant que leurs affaires sont en ordre et que leurs volontés personnelles seront respectées.

c. Cliniques sur l'impôt : Plusieurs filiales de la Légion font appel à des bénévoles qualifiés pour aider les aînés à remplir des formulaires d'impôt qui sont simples. Les bureaux de district d'impôt peuvent organiser des cours de formation pour les bénévoles qui se verraient alors être pourvus de trousseaux et de brochures à être utilisées pour aider les gens.

› **Avantages :**

- ✓ Les aînés sont fiers de pouvoir comprendre les formulaires une fois qu'ils leurs ont été expliqués.
- ✓ Un bénévole compréhensif peut apporter une aide précieuse à ces aînés qui ont de la difficulté à lire et qui souffrent d'une vision diminuée.
- ✓ Quelques aînés préféreraient que les aspects financiers de leur situation demeurent une affaire privée plutôt que d'y impliquer leur famille.

d. Planification de la retraite : Ce programme propose aux aînés d'ajuster leur vie de façon réaliste en préparation pour leur retraite. Plusieurs collectivités offrent des cours de préparation à la retraite par l'entremise de collègues communautaires, d'institutions bancaires et financières, etc. Le succès d'un tel programme repose sur un coordonnateur qui soit compétent et bien informé. Plusieurs des membres plus jeunes de votre filiale pourraient aussi vouloir participer dans un tel programme. Vous pourriez aussi découvrir par ailleurs que d'autres personnes dans la communauté pourraient être intéressées à un programme de planification de la retraite et, partant, vouloir s'impliquer dans les activités de la Légion.

› **Avantages :**

- ✓ Occasion de peser les avantages et inconvénients de la retraite.
- ✓ Soutien mutuel et partage des préoccupations et réflexions sur la retraite.
- ✓ Prévisions de situations financières et examen des possibilités.
- ✓ Occasion d'envisager un nouveau style de vie.
- ✓ Identification d'habiletés et de compétences qui seraient d'un certain avantage, à eux-mêmes et à la collectivité.
- ✓ Vient en aide aux personnes pour qu'elles deviennent de meilleurs gestionnaires de leur vie en leur fournissant de l'information sur les questions financières, la santé, le logement et les relations.

e. Banque de spécialistes du 3<sup>e</sup> âge : La mise en place d'une banque de spécialistes du 3<sup>e</sup> âge sera une occasion pour les aînés de servir à titre de bénévole pour le bien de la collectivité et leur propre bien-être. Un registre de noms d'aînés sera maintenu dans lequel les compétences et les capacités de chacun seront enregistrés. De là, les aînés pourront être mis en contact avec des agences ou organismes qui pourraient bénéficier de leur expertise.

› **Avantages :**

- ✓ Fait la promotion d'une utilisation efficace des aînés à titre de bénévole au sein de la collectivité.
- ✓ Offre des occasions d'implication communautaire.
- ✓ Encourage la participation continue des aînés dans la société.

f. Enseignement de la technologie : La technologie évolue constamment et ces nouveautés sont telles qu'il est parfois difficile de suivre le fil des

changements. Des cours peuvent aider à mieux comprendre comment se servir de la technologie, demeurer en contact avec les membres de la famille ou tout simplement se faciliter la vie, et peuvent être très bénéfiques pour favoriser une vie autonome. Quelques suggestions de sujets qu'on pourrait y trouver sont :

- Comprendre les éléments de base dans l'utilisation d'un téléphone intelligent ou d'un ordinateur.
- Comment protéger votre ordinateur contre les virus ou les intrusions.
- Comment entretenir leur ordinateur pour qu'il fonctionne rapidement et sans problème.
- À quelles sortes de site et de fenêtres pop-up peut-on se fier.
- Quelles sortes de médias sociaux sont disponibles et comment les utiliser.
- Information sur la technologie dite d'aide pour aider les personnes handicapées ou affligées de déficiences.

#### › Avantages :

- ✓ Encourage l'utilisation efficace de la technologie et enseigne comment éviter les virus informatiques qui pourraient être coûteux.
- ✓ Encourage l'utilisation de la technologie à des fins de communication.
- ✓ Diminue la solitude et aide les aînés à demeurer en contact avec la famille élargie.
- ✓ Enseigne aux aînés à protéger leur information personnelle contre les escrocs et les pirates informatiques.

g. Éducation continue : La vie est une expérience d'apprentissage et plusieurs aînés découvrent la joie de suivre des cours par l'entremise d'universités, de collèges, d'écoles secondaires et d'autres organismes communautaires. Ainsi peut-on voir des programmes traditionnels, des cours d'intérêt général et des ateliers sur les arts, l'artisanat et les passe-temps être offerts à des tarifs spéciaux pour les aînés. Votre filiale pourrait promouvoir ces cours en rendant cette information disponible aux membres et aux aînés qui participent aux activités commanditées par la Légion. Dans les plus petites communautés, la filiale pourrait coordonner un arrangement avec un collègue communautaire pour qu'un programme/cours soit offert à la filiale.

#### › Avantages :

- ✓ Aide à garder l'esprit alerte, ce qui améliore la mémoire, la confiance en soi et la santé en général.
- ✓ Offre une occasion aux aînés de rencontrer des gens ayant les mêmes intérêts.
- ✓ Offre des occasions d'apprendre ou de renforcer des compétences.

## 6. ACTIVITÉS DE LOISIRS

a. Maintien de la condition physique : Les avantages liés à la bonne condition physique et à un mode de vie sain sont reconnus par tous. Plusieurs programmes nationaux et provinciaux offrent de l'information destinée à venir en aide à des groupes pour s'impliquer davantage dans le conditionnement physique. Plusieurs filiales de la Légion offrent d'ailleurs une vaste gamme de programmes de conditionnement physique.

- Cours de conditionnement physique / Programmes d'exercice
- Danse sociale / Cours de danse
- Excursions à pied
- Natation
- Activités sportives (en salle et à l'extérieur) et jeux

#### › Avantages :

- ✓ Encourage un mode de vie sain.
- ✓ Réduit la fréquence des problèmes liés aux os et aux articulations.
- ✓ Abaisse les niveaux de stress et d'anxiété.
- ✓ Permet des activités quotidiennes car le corps demeure souple.
- ✓ Apporte une amélioration générale de la condition physique et du poids.
- ✓ Accroît la connaissance et le contrôle du corps.
- ✓ Cultive l'interaction sociale et réduit l'isolement.

b. Programmes intergénérationnels : Ce programme encourage la planification d'activité entre les jeunes et les moins jeunes. Toutes sortes d'activités utiles peuvent favoriser les échanges de communication et le partage des idées entre différents groupes d'âge. De nombreuses possibilités sont offertes :

- Les aînés s'impliquent auprès de garderies, de maternelles et d'organismes scolaires et d'autres qui travaillent auprès d'enfants dans le but de leur offrir des services de tutorat ou tout simplement de leur faire partager leurs connaissances et leurs talents.

- Des enfants visitent des facilités pour aînés et participent dans des activités d'intérêt mutuel.
- Quelques centres de garderie et écoles maternelles partagent les mêmes facilités que les aînés, ce qui permet aux aînés et aux enfants de participer aux mêmes activités et d'en partager les avantages.

#### › Avantages :

- ✓ Les aînés acquièrent le sentiment d'estime de soi, d'apprentissage continu et de leur pertinence comme membre de la société.
- ✓ Jeunes et moins jeunes partagent leurs expériences de vie et forgent des amitiés.
- ✓ Renverse les barrières et stéréotypes qui existent entre les générations.
- ✓ Apporte un modèle de grand-parent pour ceux et celles qui ont eu très peu d'expériences de vie, voire aucunes, avec des grands-parents.

c. Centres de jour ou Clubs d'aînés : Plusieurs filiales de la Légion au Canada offrent gracieusement des locaux de leurs installations au profit d'aînés et de vétérans qui se rencontrent sur une base régulière pour des activités sociales, récréationnelles ou éducationnelles. Il arrive souvent qu'un club d'aînés ou centre de jour démarre de façon très informelle avec une poignée de gens, mais au fil du temps, lorsque les activités du groupe se font connaître au sein de la collectivité, leur nombre en vient à augmenter. C'est là un programme qui convient tout à fait aux filiales de la Légion.

#### › Avantages :

- ✓ Réduit la solitude et/ou la dépression.
- ✓ Occasion de forger de nouvelles amitiés.
- ✓ Occasion de développer de nouvelles compétences.
- ✓ Occasion d'enseigner à d'autres de nouvelles compétences.
- ✓ Quelques-uns des nouveaux venus pourraient songer à s'impliquer dans les activités de la Légion.
- ✓ Les centres de jour amènent souvent de nouveaux programmes. Une fois les aînés regroupés, ceux-ci organiseront leurs propres programmes.

d. Café hebdomadaire pour les aînés : Semblable au centre de jour, cette activité peut avoir lieu chaque semaine le même jour et à la même heure, et incite les aînés à se rencontrer sur une base régulière et à profiter d'occasions sociales, récréationnelles et

éducationnelles. Chaque semaine, un aîné pourrait être reconnu et invité à relater ses expériences de vie ou quoi que ce soit qui pourrait être d'intérêt pour le groupe.

#### › Avantages :

- ✓ Réduit la solitude.
- ✓ Occasion de forger de nouvelles amitiés.
- ✓ Occasion d'acquérir de nouvelles compétences et d'en partager avec d'autres.
- ✓ Peut mener à la création de nouveaux programmes.

e. Voyages de groupe : Il existe beaucoup d'occasions de voyager, de vivre de nouvelles expériences et de visiter de nouveaux endroits, tant localement, au pays et à l'extérieur. De découvrir des cultures nouvelles et différentes peut-être une expérience unique et créer des souvenirs qui dureront tout une vie. Voyager en groupe a l'avantage d'offrir la sécurité et la bonne compagnie entourée d'amis.

#### › Avantages :

- ✓ Réduit la solitude et offre l'occasion de forger de nouvelles amitiés.
- ✓ Occasion d'échanger des idées, de parfaire certains intérêts ou d'en découvrir de nouveaux.
- ✓ Découvrir la culture de d'autres endroits ou pays.

f. Assurance voyage : Si vous planifiez un voyage, une assurance voyage peut vous offrir la tranquillité d'esprit et vous éviter d'avoir à encourir des dépenses de voyage imprévues. Il existe un vaste choix de protections et beaucoup de compagnies d'assurance sur le marché, et choisir pour vous le bon plan d'assurance et la bonne protection peut prendre un certain temps. Cela peut aussi être compliqué. Si un voyage est organisé par la Légion, ou si tout simplement il y a un intérêt certain dans la communauté pour les voyages, l'invitation d'un spécialiste et/ou la tenue d'un rassemblement pourrait être une bonne façon de répondre à toutes les questions que les gens ont sur le sujet. Des expériences – bonnes ou malheureuses – avec certains fournisseurs d'assurance voyage peuvent être partagés dans l'intérêt de tous ceux présents.

#### › Avantages :

- ✓ Tranquillité d'esprit.
- ✓ Liberté de cancelar les voyages en raison d'événements imprévus.

## **SECTION VI – ÉVALUATION DE PROGRAMME**

Un aspect important de la mise sur pied de programmes pour les aînés est d'en évaluer le succès et les résultats. Après la mise en place de chaque programme, le groupe de travail devrait rencontrer le Comité PAL et leur apporter une rétroaction qui soit positive et constructive. Les questions suivantes entre autres devraient être posées :

- 1. LE PROGRAMME A-T-IL RENCONTRÉ LES BUTS ET LES ATTENTES DES PARTICIPANTS?**
- 2. QUEL EST LE DEGRÉ DE SUCCÈS DU PROGRAMME?**
- 3. QUELLES AMÉLIORATIONS POURRAIT-ON Y APPORTER?**
- 4. ÉVALUEZ LES PROGRAMMES, LES COMMUNICATIONS ET LA RÉTROACTION À PARTIR DE L'INPUT DES PARTICIPANTS, DES ORGANISMES ET DES BÉNÉVOLES – ET FAITES-EN L'EXAMEN.**

Il est important d'identifier tout problème rencontré, et d'améliorer voire de résoudre ces lacunes avant d'élaborer le prochain programme. C'est là une étape importante qui est souvent oubliée.

Ce guide a été réalisé par le Comité ACVA dans le but de venir en aide aux filiales qui veulent mettre sur pied de nouveaux programmes de filiales, ou améliorer ou étendre la portée de programmes déjà existants. Il vise à être un outil de référence utile pour les filiales en apportant de l'information précieuse sur les ressources qui sont disponibles pour venir en aide aux aînés.

Les filiales devraient être fières de l'héritage d'engagement et de soutien transmis par tous les vétérans et leurs familles. Avec le nombre sans cesse croissant d'aînés dans notre société, c'est pour nous un honneur d'avoir la possibilité et la capacité d'étendre notre assistance à tous les aînés au sein de nos collectivités respectives.

Nous espérons sincèrement que ce guide aura été profitable pour venir en aide aux filiales qui ont déjà des programmes pour aînés et à ces filiales qui songent à en mettre en place.

*Nos félicitations!*



## SECTION VII – RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES AÎNÉS

Cette section offrant des contacts et autres informations vise à diriger les filiales vers des ressources qui pourraient les aider à la mise en place de programmes pour aînés. Cette section n'a pas la prétention d'offrir une liste exhaustive de toutes les sources de ressources.

### ORGANISMES DE SOUTIEN DE NIVEAU NATIONAL

#### **Société Alzheimer du Canada**

Tél. : 1-800-616-8816  
<http://www.alzheimer.ca/fr>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. C'est une banque d'informations très complète sur la maladie d'Alzheimer et ses signes précurseurs, sur les stratégies d'adaptation et sur les ressources qui sont disponibles pour aider et la personne souffrant de démence et les membres de la famille immédiate..

#### **Sclérose latérale amyotrophique (SLA)**

Tél. : 1-800-267-4257  
<http://sla-quebec.ca/index.php>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur la sclérose latérale amyotrophique, connue aussi sous l'appellation de la « maladie de Lou-Gehrig ». Le site Web présente de l'information sur les plus récentes recherches, les fournisseurs de soins de santé et les essais cliniques. Les événements et autres manifestations de soutien y sont aussi listés.

#### **Société canadienne du cancer**

Tél. : 1-416-961-7223  
<http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=on>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur le cancer. Le site Web présente de l'information détaillée sur toutes les formes de cancer, les diagnostics et les traitements. Les contacts pour le soutien et les services offerts à ceux et celles qui souffrent de cancer, ainsi qu'aux amis et à la famille, y sont aussi listés. De plus, on y trouve de l'information sur les causes et la prévention, sur les plus récentes nouvelles, les événements, les occasions de bénévoles, et sur des résultats de recherche.

#### **Canadian Diabetes Association / Diabète Québec**

Tél. : 1-800-226-8464  
<http://www.diabete.qc.ca/>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur toutes les formes de diabète. On retrouve sur le site Web de l'information détaillée sur des modes de vie sains, des ressources pour les amis et la famille, et de

récents résultats de recherche. On peut aussi y consulter les occasions de bénévoles et les événements à venir.

#### **Société canadienne de l'ouïe**

Tél. : 1-877-347-3427  
<http://www.chs.ca/fr>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur toutes les questions et inquiétudes entourant les déficiences auditives. On y retrouve de l'information sur la technologie qui peut améliorer la qualité de vie, ou de l'information générale sur les outils pouvant venir en aide aux amis et à la famille. Des soins de santé, des programmes de counselling et d'éducation sont aussi disponibles. Pour plus d'informations, visitez sur leur site Web leur Kiosque d'info pour un accès rapide à de l'information utile et à des conseils.

#### **Société canadienne d'hypothèques et de logement**

Tél. : 1-613-748-2000  
<http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/index.cfm>

Un contact pour obtenir de l'information sur toutes les possibilités de transactions financières et immobilières. Ce site peut être pour ceux et celles qui veulent s'acheter une nouvelle maison, en louer une, ou qui sont à la recherche d'information sur le marché immobilier. On y retrouve aussi de l'information sur les maisons à prix abordable et sur l'adaptation des maisons pour les personnes affligées de certaines incapacités physiques.

#### **Institut national canadien pour les aveugles (INCA)**

Tél. : 1-800-563-2642  
<http://www.cnib.ca/fr/Pages/default.aspx>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur la perte de la vue. Vous y trouverez un accès facile aux plus grandes librairies du monde pour ceux qui vivent avec une déficience visuelle. Des services de counselling et de soutien à la réadaptation sont aussi disponibles, ainsi que de l'information sur la technologie qui peut vous aider à améliorer votre qualité de vie.

#### **Conseil canadien de sécurité**

Tél. : 1-613-739-1535  
<https://canadasafetycouncil.org/fr/accueil>

Un contact pour obtenir in vaste choix d'informations sur la sécurité. On y retrouve ainsi de l'information sur la sécurité sur les routes et à la maison, la sécurité chez les aînés et beaucoup plus. Plusieurs cours de sécurité au volant sont aussi offerts. Ces cours peuvent être liés aux véhicules professionnels ou encore récréationnels.

### **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Tél. : 1-613-569-4361

<http://www.fmcoeur.com/>

Un contact pour obtenir du soutien et de l'information sur tout ce qui se rapporte aux maladies du cœur et aux AVC. On y trouve aussi de l'information détaillée sur les façons de maintenir un mode de vie sain et de réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC. Des directives y sont fournies sur la diète et les activités physiques. Veuillez visiter le site Web pour en savoir davantage sur les occasions de bénévolat et les activités à venir.

### **Santé Canada**

Tél. : 1-613-957-2991

<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>

Fournit des sources nationales d'informations en matière de produits de santé, sur la santé environnementale et en milieu de travail, la nutrition et des modes de vie sains. On y trouve aussi de l'information sur le système de santé canadien, en plus de nouvelles sur la science et les plus récents développements de la recherche sur plusieurs enjeux actuels en matière de santé.

### **MedicAlert**

Tél. : 1-800-668-1507

<http://www.medicalert.ca/fr/>

MedicAlert vend des bracelets d'identification médicale et d'autres produits ou bijoux sur lesquels tous vos problèmes de santé sont gravés. Cette information alerte les fournisseurs de santé, les ambulanciers, etc. et les aide à cerner en quelques secondes vos antécédents médicaux, quelle que soit la situation. En vous joignant à MedicAlert, vous avez aussi accès à la ligne d'urgence 24 heures, à votre dossier médical, et, en cas d'urgence, un service où vos contacts d'urgence (amis, famille, etc.) seront informés de la situation.

### **Agence de la santé publique du Canada**

Tél. - (C.-B./Yn : 604-666-2083)

Ont./Nt : 416-973-0003)

(Alb./T.-N.-O. : 780-495-2754)

(Qc : 514-283-2858)

(Sask./Man. : 204-789-2000)

(région de l'Atlantique : 902-426-2700)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>

Centre d'information sur la santé en voyage, l'immunisation et les vaccins, et sur les mesures et interventions d'urgence. On y trouve aussi de l'information sur les maladies infectieuses.

### **Gendarmerie royale du Canada**

Tél. : 1-613-993-7267

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/index.htm>

Un contact pour obtenir de l'information sur l'escroquerie, les fraudes, les vérifications de casiers judiciaires, ou un vaste choix d'information d'ordre juridique. Leur site Web liste tous les programmes, ainsi que l'information et les ressources disponibles.

### **Service Canada Pensions**

Tél. : 1-800-622-6232

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

Un contact pour obtenir de l'information sur le Régime de pensions du Canada et les ressources financières disponibles. Cela inclut les avantages complémentaires de retraite, les prestations d'invalidité, les prestations de survivant et plus encore.

### **Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada**

Tél. : 1-613-233-5694

<http://www.von.ca/fr/home/default.aspx>

Les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada visent à apporter un soutien centré sur les personnes, et ce, dans le confort de leur propre foyer. L'Ordre offre au-delà de 75 services de soins à domicile, soutien personnel et entraide communautaire. On peut les contacter par téléphone ou visiter leur site Web pour plus d'informations sur ces différents services ou pour y trouver des liens vers d'autres services de soins de santé.

### **ORGANISMES DE SOUTIEN À CARACTÈRE SEMI-NATIONAL**

#### **Meals on Wheels / Popote roulante**

211 Canada – Services d'information

<http://www.211.ca/fr><http://www.mealsonwheels.ca/index.html>

Semi-nationale (L'Ontario, Calgary, Edmonton, Halifax, Vancouver, et Winnipeg ont des programmes équivalents à Meals on Wheels (Popote roulante)

## SITES INTERNET PROVINCIAUX À L'INTENTION DES ÂÎNÉS

**Colombie-Britannique** – Tél. : Victoria : 1-250-387-6121 Vancouver : 604-660-2421 Ailleurs en C.-B. : 1-800-663-7867 / de l'extérieur de la C.-B. : 1-604-660-2421

Colombie-Britannique – Guide des aînés (anglais)  
<http://www2.gov.bc.ca/gov/topic/page?id=442A501304294470A793668B377B32C3>

**Alberta** – Tél. : 1-780-427-2711

Alberta – Guide des aînés (anglais)  
<http://www.health.alberta.ca/documents/Seniors-ProgramsServicesGuide.pdf>

**Saskatchewan** – Tél. : 1-306-787-7345

Saskatchewan – Guide des aînés (anglais)  
<http://www.health.gov.sk.ca/Seniors-programs-services>

**Manitoba** – Tél. : 1-204-945-3744

Manitoba – Guide des aînés  
[www.gov.mb.ca/shas/publications/docs/seniors\\_guide\\_fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/shas/publications/docs/seniors_guide_fr.pdf)

Manitoba – Secrétariat des aînés (anglais)  
<http://www.gov.mb.ca/shas/>

**Ontario** – Tél. : 1-888-910-1999

Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario  
<http://www.seniors.gov.on.ca/fr/seniorsguide/index.php>

Association des centres pour aînés de l'Ontario –  
Tél. : 1-866-835-7693  
[http://www.oacao.org/about\\_oacao.html](http://www.oacao.org/about_oacao.html) (anglais)

Ligne Santé Centre – Tél. : 1-416-222-2241  
<http://www.lignesantecentre.ca/index.aspx>

**Québec** – Tél. : 1-877-644-4545

Québec - Programme de services pour les aînés  
<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.aspx>

Québec - Programmes et services pour les aînés (Guide)  
[http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/guide\\_aines\\_francais\\_2013\\_2014\\_web.pdf?PDF](http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/guide_aines_francais_2013_2014_web.pdf?PDF)

Quebec Seniors Secretariat (English)  
<http://www4.gouv.qc.ca/EN/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/accueil.aspx>

Quebec Seniors Guide  
[http://www4.gouv.qc.ca/EN/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/guide\\_aines\\_anglais\\_2013\\_2014\\_web.pdf](http://www4.gouv.qc.ca/EN/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/guide_aines_anglais_2013_2014_web.pdf)

**Nouveau-Brunswick** – Tél. : 1-855-550-0552

Nouveau-Brunswick – Développement social | Aînés  
[http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement\\_social/aines.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/aines.html)

Nouveau-Brunswick – Guide des aînés  
<http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/hic-csi/pdf/Seniors/SeniorsGuide-f.pdf>

**Nouvelle-Écosse** - Tél. : 1-800-670-4357

Nouvelle-Écosse – Répertoire des services aux aînés (anglais)  
[https://novascotia.ca/Seniors/pub/2013\\_ProgramsPA.pdf](https://novascotia.ca/Seniors/pub/2013_ProgramsPA.pdf)

Nouvelle-Écosse - Secrétariat  
<http://novascotia.ca/Seniors/>

**Île-du-Prince-Édouard** – Tél. : 1-902-620-3777

Î-P.-É. – Guide et Secrétariat des aînés (anglais)  
<http://www.gov.pe.ca/seniors/index.php3?number=1048319&lang=E>

**Terre-Neuve & Labrador** – Tél. : 1-709-729-4984

Terre-Neuve & Labrador – Guide des aînés (anglais)  
<http://www.Seniorsresource.ca/Seniors%20Guide%202013%20revised%20bookmarked%20August.pdf>

Terre-Neuve & Labrador – Ministère Santé et Services communautaires | pour aînés  
<http://www.health.gov.nl.ca/health/Seniors/>

**Yukon** – Tél. : 1-800-661-0408

Yukon - Guide des aînés (anglais)  
[http://www.hss.gov.yk.ca/pdf/ycoa\\_info\\_please.pdf](http://www.hss.gov.yk.ca/pdf/ycoa_info_please.pdf)

Yukon - Secrétariat des aînés  
[http://www.gov.yk.ca/services/people\\_Seniors.html](http://www.gov.yk.ca/services/people_Seniors.html)



**Direction nationale**

86 Aird Place, Ottawa, ON  
Canada K2L 0A1

Programme de soutien aux aînés : « Soutien troisième âge »