

5^e édition
Novembre 2025

Guide des services

offerts aux personnes
de 65 ans et +





Le contenu de cette publication peut être consulté sur le site Web de la Ville de Saguenay à l'adresse

aines.saguenay.ca ➡

Réalisation

Superviseure du projet :

Amy Duchesneau-Bergeron

Agent de projets :

Vincent Harvey

Comité de rédaction (2018) :

- Pierre-Luc Gobeil, représentant de la Table de concertation des aînés du Fjord et représentant santé et services sociaux
- Sonia Tremblay, représentante de la Table de concertation des aînés du Royaume
- Myriam Desrosiers, initiative de travail de milieu auprès des personnes aînées en situation de vulnérabilité

Production et correction :

Service des communications et des relations avec les citoyens de la Ville de Saguenay

Conception graphique :

Valérie Larouche, designer graphique

Photos :

Sauf mention contraire, les photos utilisées dans cette publication proviennent de Adobe Stock, iStock, Freepik ou Unsplash.

Présentation du guide

La Ville de Saguenay est fière de vous présenter ce guide des ressources offertes aux personnes âgées de 65 ans et plus. Structuré en fonction des besoins de la vie quotidienne, il se veut un outil dynamique qui facilitera votre recherche d'information. **Les ressources ont été classées sous forme de thématique et/ou besoin.**

Ce guide est également **un outil pour les proches aidants d'aînés**. Selon l'organisme l'Appui pour les proches aidants d'aînés, « si vous fournissez, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à domicile à une personne aînée ayant une incapacité significative ou persistante, susceptible de compromettre son maintien à domicile », vous êtes un proche aidant. Sachez que de nombreux services s'adressent à vous et pourront vous soutenir dans votre rôle si important!

Info-Aidant : 1 855 852-7784 | lappui.org ↗

NOTE IMPORTANTE

Lors de la création de ce guide, le comité de rédaction a porté une attention particulière à brosser un portrait juste de l'offre de services disponibles sur le territoire. Il est possible que certaines ressources desservent plusieurs arrondissements ou offrent des services supplémentaires. N'hésitez pas à exprimer vos besoins aux ressources que vous contacterez. Elles pourront, par la même occasion, vous expliquer leurs modalités en vigueur (critères d'admissibilité, frais rattachés aux services le cas échéant, etc.).

Mise à jour de l'information

Nous remercions tous les intervenants qui ont collaboré à la rédaction de ce guide. Devant l'offre variée et toujours grandissante des services offerts aux aînés, il est possible que les informations indiquées au moment de la publication aient été modifiées, ou que des services n'y figurent pas. Nous vous invitons à nous signaler tout changement en communiquant avec :

Service de la culture, des sports et de la vie communautaire

205, rue Price Ouest, C.P. 8060, Chicoutimi (Québec) G7J 4G6

📞 418 698-3200 | ✉ aines@ville.saguenay.qc.ca

C'est avec plaisir que nous accueillons vos commentaires et suggestions afin de bonifier le contenu des éditions subséquentes.



Numéros importants

Clinique médicale : _____

Médecin traitant : _____

Autre médecin : _____

Pharmacie : _____

Optométriste : _____

Ophtalmologiste : _____

Dentiste : _____

Institution financière : _____

Travailleur(euse) social(e) : _____



Autres services

(accompagnement transport, popote mobile, etc.) :

Nom	Téléphone
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Table des matières

Présentation du guide	3
Numéros importants	4
Ville de Saguenay, Municipalité amie des aînés (MADA)	10

1	Services d'urgence et municipaux	13
	Services d'urgence	14
	Services municipaux	15
	Bureaux d'arrondissement et conseillers municipaux	15
	Hôtel de ville de Saguenay	15
	Question ou requête à formuler	16

2	Alimentation	17
	Accompagnement pour faire l'épicerie	18
	Cuisines collectives	19
	Dépannage alimentaire	20
	Épiceries communautaires	20
	Préparation de repas à domicile	21
	Livraison de repas à domicile	22
	Service d'épicerie et de livraison à domicile	22
	Soupes populaires et souprières	23
	Saviez-vous?	
	• Initiatives locales dans votre communauté	23
	• Se nourrir tout en contribuant à réduire le gaspillage alimentaire	24
	• Conseils pour s'alimenter adéquatement	24

3 **Entraide et soutien** 25



Bonjour quotidien	26
Lignes d'écoute	27
Soutien aux personnes endeuillées et aux proches de personnes en fin de vie	28
Soutien aux proches aidants	29
Visites d'amitié	31



Saviez-vous?

- Info-Social, votre référence psychosociale 27
- Ressources et services pour les personnes atteintes d'Alzheimer et leurs proches 28
- Programmes pour les personnes proches aidantes. . . 29
- Biblio-Santé : bien s'informer pour mieux vivre! 30
- Ouvrez l'œil, un ITMAV peut vous aider! 32

4 **Finances personnelles et services gouvernementaux** 33



Finances personnelles.	34
Gouvernement du Canada	35
Gouvernement du Québec	37



Saviez-vous?

- Demandez votre pension de la Sécurité de
vieillesse et votre Supplément de revenu garanti 36
- Nouveau régime canadien de soins dentaires 36
- Tutelle à la personne majeure 38
- Attention aux crédits d'impôt! 38

5 **Habitation (chez-soi)** 39



Aide à la vie domestique	40
Alternatives aux résidences privées pour aînés	41
Construire et rénover.	42
Environnement et matières résiduelles	42

EMiliA : Explorer son Milieu de vie Aîné aujourd'hui et pour l'avenir	43
--	----



Saviez-vous?

- Service d'aide à la recherche de logement (SARL) . . . 41
- Habitation et crédits d'impôt 43
- Loi concernant les locataires âgés de 65 ans et plus. . 44
- Registre des résidences privées pour aînés. 44

6

Culture, sports, vie communautaire et bénévolat 45



Un guide à l'attention des nouveaux arrivants	46
Carte Accès Saguenay	47
Le portail <i>moncompteloisirs.saguenay.ca</i>	47
Activités culturelles et artistiques.	48
Activités du patrimoine	49
Activités de loisirs et vie communautaire.	50
Activités sportives et de plein air	51
Bibliothèques	52
Carte accompagnement loisirs	56
Clubs et associations.	56
Cours d'informatique	57
Programme Accès-Loisirs	58
Le Coffre aux sports	58
Devenir bénévole, une action pleine de sens	59



Saviez-vous?

- Planifier une sortie 48
- Pratiquer le pickleball 50
- Plus que des parcs! 50
- Parcourez Saguenay à vélo! 51
- Des jardins communautaires à votre disposition 60

7 Protection et défense des droits. 61



Défense des droits.	62
Judiciaire	63
Plainte – Réseau de la santé et des services sociaux . . .	64
Services publics.	65
Ville de Saguenay	65



Saviez-vous?

- Nouveau service de droits en logement 63
- Les droits des consommateurs, ça existe! 66
- La loi, ça se décortique! 66

8 Santé et soins personnels 67



Aides techniques.	68
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean	69
Ressources pour les personnes en situation de handicap. .	71
Soins personnels.	71



Saviez-vous?

- Guichet d'accès à la première ligne. 68
- Info-Santé, votre référence téléphonique en santé . . . 70
- Ressources en santé et services sociaux. 70
- Accédez à votre dossier médical en tout temps 72
- Maltraitance envers les aînés 72

9 Sécurité 73



Formation – Sécurité incendie.	74
Formation – Service de police de Saguenay.	74
Programme Secours adaptés.	75
SécuriCAB : Un service d'appel de sécurité	75
Protection de vos renseignements personnels	76

10 Transport..... 77



Accompagnement en transport bénévole	78
Société de transport du Saguenay	79
Société de l'assurance automobile du Québec	80



Saviez-vous?

- Une carte d'accès pour le transport en commun 79
- Planifiez vos déplacements! 79
- La santé et le permis de conduire, ça va de pair! 80
- Un petit rappel des règles de conduite automobile . . . 80

11 Vêtements et ameublements à prix modique..... 81



Ameublements.	82
Vêtements	83



Saviez-vous?

- Société Saint-Vincent-de-Paul 84 |- Donner, c'est agréable! 85 |- Collecte de monstres ménagers 86 |

12 Un travail d'équipe prolifique..... 87



Comité de pilotage et de suivi du plan d'action MADA	89
Conseil des aînés de la Ville de Saguenay.	90

Ville de Saguenay, Municipalité amie des aînés (MADA)



Qu'est-ce qu'une MADA?

MADA signifie Municipalité amie des aînés. Il s'agit d'une démarche provinciale qui vise à soutenir les municipalités et les MRC dans leurs actions afin de favoriser le vieillissement actif des aînés et leur participation sociale au sein de leur communauté.

Lorsqu'une municipalité est une Municipalité amie des aînés (MADA), elle a les cinq objectifs suivants :

- Mettre un frein à l'âgisme;
- Adapter ses politiques, services et structures pour soutenir les aînés;
- Agir de façon globale et intégrée;
- Favoriser la participation des aînés;
- S'appuyer sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.



La Ville de Saguenay adhère en 2010

Consciente du vieillissement de la population et des divers enjeux que cela comporte, Saguenay s'est jointe au mouvement en 2010. En 2025, ce sont plus de 1 000 municipalités et MRC au Québec qui y ont adhéré. Ayant le désir d'œuvrer avec et pour les personnes aînées, les démarches entreprises pour la rédaction de son plan d'action actuel ont été réalisées en ce sens. Une consultation citoyenne effectuée par le biais de divers moyens, tels que des kiosques de consultation et des rencontres de groupe, a permis d'identifier les besoins et les enjeux vécus par les aînés.

Les préoccupations et les besoins mentionnés par le milieu ont été divisés en neuf champs d'intervention :

- Communication et information;
- Espaces extérieurs et bâtiments;
- Habitat et milieu de vie;
- Loisirs;
- Participation sociale;
- Respect et inclusion sociale;
- Santé et services sociaux;
- Sécurité;
- Transport et mobilité.



Plan d'action, mise à jour et réalisations

Pour consulter le plan d'action 2025-2027,
pour connaître les projets et actions réalisées
ou pour toute autre information :

aines.saguenay.ca ➡



L'INFOMADA

**Une façon de vous tenir informé
des projets développés!**

**Vous désirez en savoir plus sur
les projets réalisés dans le cadre
du plan d'action MADA?**

Inscrivez-vous à l'INFOMADA.

Quelques fois par année, vous recevrez
de l'information sur les nouveautés,
les projets en cours et à venir.

Pour vous inscrire

☎ 418 698-3200 poste 4127

✉ aines@ville.saguenay.qc.ca



1



Services d'urgence et municipaux





Services d'urgence

Police
Incendie
Ambulance

911



Empoisonnement et intoxication

Pour répondre à vos questions, évaluer une situation et vous expliquer quoi faire en cas d'empoisonnement ou d'intoxication :

Centre antipoison du Québec

☎ 1 800 463-5060 | antipoison.ca ➡

Détresse suicidaire

Pour vous soutenir, vous écouter et vous outiller en cas de détresse suicidaire :

Centre d'écoute et de prévention du suicide 02

☎ 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE) | suicide.ca ➡

Fuite de gaz

En cas de fuite ou d'odeur de gaz :
composez le ☎ 9-1-1

Panne d'électricité

Pour vous renseigner sur la durée d'une panne ou pour en signaler une :

Hydro-Québec

☎ 1 800 790-2424 | hydroquebec.com ➡

Hydro-Jonquière

☎ 418 698-3370 | hydro-jonquiere.saguenay.ca ➡



IMPORTANT

Si vous êtes témoin d'une situation qui pourrait représenter un risque pour vous ou pour autrui, telle un fil électrique sectionné, un poteau en feu, etc., **composez le ☎ 9-1-1** sans JAMAIS vous en approcher!

Services municipaux

Bureaux d'arrondissement et conseillers municipaux

Pour connaître le nom de votre conseiller municipal ou ses coordonnées, veuillez communiquer avec le bureau de votre arrondissement.

Chicoutimi

150, boulevard du Saguenay Est, C.P. 8060

Chicoutimi (Québec) G7H 5B8

☎ 418 698-3355

✉ arrondissementdechicoutimi@ville.saguenay.qc.ca

Jonquière

2354, rue Saint-Dominique, C.P. 2000

Jonquière (Québec) G7X 7W7

☎ 418 698-3356

✉ arrondissementdejonquiere@ville.saguenay.qc.ca

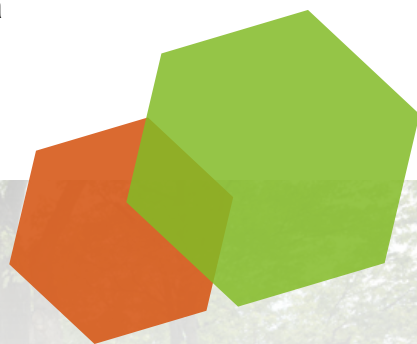
La Baie

422, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M4

☎ 418 698-3357

✉ arrondissementdelabaie@ville.saguenay.qc.ca

ville.saguenay.ca ➡



Hôtel de ville de Saguenay

201, rue Racine Est, C.P. 8060

Chicoutimi (Québec) G7H 5B8

☎ 418 698-3000



Question ou requête à formuler

Pour toute requête d'information ou de service, un seul numéro à composer :

☎ 418 698-3000

requete.saguenay.ca 



Voici quelques exemples :

- Information générale;
- Permis et programmes (rénovation, construction, etc.);
- Lampadaires défectueux;
- Requête ou signalement pour le déneigement;
- Ordures et matières recyclables;
- Travaux publics (fuite, signalisation, travaux routiers, nids-de-poule, etc.).



2



Alimentation





Plusieurs ressources peuvent vous offrir un coup de pouce en ce qui a trait à vos repas et même pour faire votre épicerie. N'hésitez pas à vous renseigner sur leurs services offerts et leurs modalités.

Accompagnement pour faire l'épicerie

Pour vous accompagner dans vos déplacements lors de vos achats en épicerie et autres emplettes.

Aide Chez Soi La Baie

821, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M9

☎ 418 544-2322 | ✉ direction@aidechezsoilabaie.com

aidechezsoilabaie.com ➡

Aide Chez Soi Royaume du Saguenay

1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6

☎ 418 547-5907 | ✉ reception@acsrs.coop

acsrs.coop ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ 418 548-6444 | ✉ info@centrecommunautairejonquiere.ca

centrecommunautairejonquiere.ca ➡



Cuisines collectives

Pour cuisiner des repas en groupe.

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205

Jonquière (Québec) G7X 0A4

☎ 418 542-1625 | ✉ info@cabjonquiere.com | cabeej.ca

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3

☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

centredumieuxvivre.org

Groupe Sainte-Thérèse - Carrefour communautaire Saint-Paul

508, rue Saint-Augustin, Chicoutimi (Québec) G7J 2J9

☎ 418 543-6963 | ✉ animationdequartier@videotron.ca

Maison des familles de La Baie

864, rue de la Fabrique, La Baie (Québec) G7B 2S8

☎ 418 544-0222 | ✉ maisondesfamillesdelabaie@outlook.com

maisondesfamillesdelabaie.ca



Dépannage alimentaire

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

Par téléphone seulement : 📞 **418 815-5126**

Comité sécurité alimentaire de Chicoutimi

14, rue Price Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1G3

📞 **581 668-1161**



Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay

524, boulevard de la Grande-Baie Sud, La Baie (Québec) G7B 2C7

📞 **418 544-5611** | ✉ budgetlabaie@royaume.com

servicebudgetairelabaie.com ➡

Épiceries communautaires

Elles offrent une alternative aux épiceries traditionnelles en proposant des aliments frais et sains à prix abordables tout en favorisant l'achat local et en réduisant le gaspillage alimentaire.

Épicerie du quartier

2049, rue Sainte-Famille, Jonquière (Québec) G7X 4X4

📞 **581 542-8904** | ✉ contact@maisondequartier.org

maisondequartier.org ➡

Service alimentaire La Recette

216, rue des Oblats Ouest, suite 03, Chicoutimi (Québec) G7J 2B1

📞 **418 698-0230** | ✉ larecette@videotron.ca | epicerielarecette.com ➡



Préparation de repas à domicile

Pour bénéficier de l'aide d'une personne-ressource dans la préparation de vos repas.

Aide Chez Soi La Baie

821, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M9

☎ 418 544-2322 | ✉ direction@aidechezsoilabaie.com
aidechezsoilabaie.com ➡

Aide Chez Soi Royaume du Saguenay

1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6

☎ 418 547-5907 | ✉ reception@acsrs.coop
acsrs.coop ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ 418 548-6444 | ✉ info@centremunautairejonquiere.ca
centremunautairejonquiere.ca ➡



Livraison de repas à domicile

Pour recevoir des repas préparés livrés directement à la maison.

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3

☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

centredumieuxvivre.org ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ 418 548-6444

✉ info@centrecommunautairejonquiere.ca

centrecommunautairejonquiere.ca ➡

Popote express Chicoutimi

161, rue Bossé, Chicoutimi (Québec) G7J 1L5

☎ 418 690-1819 | ✉ popoteexpress@hotmail.ca

Popote mobile de La Baie

1244, 5^e Avenue, La Baie (Québec) G7B 4J6

☎ 418 544-6868 | ✉ dgpopotemobilelb@gmail.com

Repas individuel

Certains traiteurs offrent le service de repas individuel livré à domicile. Informez-vous auprès d'eux!

Service d'épicerie et de livraison à domicile

Pour commander et recevoir directement votre épicerie à la maison.

Centre d'action bénévole Saguenay (secteur Chicoutimi)

24-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 543-6639 | ✉ servicesaines@cabsaguenay.com

cabsaguenay.com ➡

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205

Jonquière (Québec) G7X 0A4

☎ 418 542-1625 | ✉ info@cabjonquiere.com

cabeej.ca ➡

Vous pouvez également vous informer auprès de votre épicière : celui-ci offre peut-être le service de livraison!

Soupes populaires et soupières

Si vous vivez de l'insécurité alimentaire, ces services vous permettent d'avoir accès à un repas chaud par jour, servi sur place.

Soupe populaire de Chicoutimi inc.

426, rue du Havre, Chicoutimi (Québec) G7H 1N5

☎ **418 690-1395** | ✉ soupepop@videotron.ca

Soupière de Jonquière inc.

2381, rue Saint-Jean-Baptiste, Jonquière (Québec) G8A 2H4

☎ **418 547-0976** | ✉ soupiere.jonquiere@outlook.com

Soupière de Kénogami

1966, rue Ozanne, Jonquière (Québec) G7X 5A9

☎ **418 542-4529** ou **418 550-4993** (directrice)

Soupière de La Baie

1184, 2^e Rue, La Baie (Québec) G7B 2G4

☎ **418 544-1815** ou **418 544-7874** (présidente)

✉ lasoupierelabaie@gmail.com



Des initiatives locales dans votre communauté

Saviez-vous qu'il existe des initiatives locales afin de lutter contre l'insécurité alimentaire?

En effet, plusieurs organismes communautaires sur le territoire de la ville de Saguenay collaborent afin de mettre sur pied divers projets permettant aux citoyennes et citoyens d'avoir accès à des aliments, et ce, à moindre coût. Groupes d'achat, jardins communautaires, frigos libre-service, en sont quelques exemples.

De plus, lors de situations d'urgence, certains offrent du dépannage alimentaire, des paniers de Noël, etc.

Informez-vous auprès des organismes communautaires de votre arrondissement afin de connaître les initiatives en place.



Se nourrir tout en contribuant à réduire le gaspillage alimentaire

Vous souhaitez vous nourrir à faible coût tout en contribuant à réduire le gaspillage alimentaire?

Les Gratuivores du Saguenay mettent gratuitement à la disposition des citoyennes et citoyens des aliments provenant de divers commerçants, traiteurs ou restaurants, retirés de la vente, mais toujours propres à la consommation. Vous pouvez également bénéficier de trucs et de conseils pour réduire vous-même le gaspillage alimentaire.

Pour information :

Les Gratuivores du Saguenay

1479, boul. de Tadoussac, Chicoutimi (Québec) G7G 4X9

✉ lesgratuivoresdusaguenay@gmail.com

Horaire : Lundi au vendredi : 16 h à 18 h

Samedi et dimanche : 13 h à 15 h



Des conseils pour s'alimenter adéquatement

Vous venez de recevoir un diagnostic médical qui vous oblige à modifier vos habitudes alimentaires?

La ligne Info-Santé peut vous référer vers les bonnes ressources.

Info-Santé

↪ 8-1-1, option 1



3



Entraide et soutien





À certains moments ou étapes de la vie, le soutien d'une personne extérieure peut s'avérer précieux, que ce soit pour mieux comprendre une situation qui vous préoccupe ou simplement pour vous sentir moins seul. Différents types de soutien ou d'entraide s'offrent à vous :

Bonjour quotidien

Pour recevoir l'appel téléphonique d'un bénévole pour discuter et s'assurer que tout va bien.

AQDR Chicoutimi

024-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 543-8347 | ✉ coordination@aqdrchicoutimi.com

aqdrchicoutimi.com ➡

Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1

☎ 418 678-1927 | ✉ centreactionbl@hotmail.com

centreactionbl.com ➡

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3

☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

centredumieuxvivre.org ➡



Lignes d'écoute

Pour discuter de ce que vous vivez avec des intervenants qualifiés, à votre écoute et disponibles pour répondre à vos questions.

Centre d'écoute et de prévention du suicide 02

Ligne d'écoute : ☎ 1 888 600-2433

Ligne de prévention du suicide : ☎ 1 866 277-3553

cps02.org | suicide.ca

Interligne

☎ 1 888 505-1010

interligne.co

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

☎ 1 888 489-2287

lignemaltraitance.ca



Info-Social, votre référence psychosociale

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Il vous permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale.

Les professionnels du service Info-Social 811 prodiguent des conseils sur différentes problématiques telles que l'anxiété, les difficultés familiales ou de couple, ou encore si vous vous inquiétez pour un proche.

Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer à une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou à une ressource communautaire.

Info-Social

☎ 8-1-1, option 2

Soutien aux personnes endeuillées et aux proches de personnes en fin de vie

Pour bénéficier d'un soutien face à la perte d'un être cher ou d'une perte significative dans votre vie.

Deuil 02 Passage

6-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 545-1388 | ✉ coordination.deuil02@gmail.com

deuil02passage.org ➡

Palli-Aide (accompagnement en soins palliatifs)

14-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 690-0478 | ✉ info@palliaide.com

palliaide.com ➡



Des ressources et services pour les personnes atteintes d'Alzheimer et leurs proches

Une personne de votre entourage est atteinte de la maladie d'Alzheimer et vous souhaitez recevoir du soutien?

La Société Alzheimer Saguenay–Lac-Saint-Jean offre plusieurs services s'adressant aux personnes atteintes et à leurs proches, tels que des activités récréatives et sociales, du soutien-conseil, des groupes de soutien ainsi que du répit de quatre jours ou moins.

Pour information :

Arrondissements de Chicoutimi et de La Baie

927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 973-0806

Arrondissement de Jonquière

2560, rue Saint-Jean-Baptiste, Jonquière (Québec) G7X 7V5

☎ 418 695-7794 | ✉ alzheimersag@bellnet.ca

alzheimerslsj.com ➡

Soutien aux proches aidants

Vous êtes proche aidant et êtes à la recherche de ressources pour vous accompagner dans votre rôle?

Ligne Info-Aidant

☎ 1 855 852-7784

✉ info@appui.org

lappui.org

Appui
proches aidants



L'APPUI pour les proches aidants propose différents services afin de vous soutenir dans votre rôle :

- Ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence;
- Fiches conseils;
- Répertoire de ressources;
- Formations en ligne;
- Infolettre mensuelle.



Des programmes offerts pour les personnes proches aidantes

L'APPUI pour les proches aidants propose deux programmes de formation offerts sans frais pour soutenir les proches aidants dans leur parcours.

Le programme *Devenir aidant, ça s'apprend!* s'adresse aux personnes dont le proche a reçu un diagnostic d'Alzheimer ou une maladie apparentée au cours des 24 derniers mois.

Le programme *MeSSAGES* est une formation en ligne qui a pour but de permettre aux personnes proches aidantes d'un aîné ou ayant un profil gériatrique d'apprendre et de mettre en pratique différentes stratégies de gestion du stress.





Biblio-Santé : bien s'informer pour mieux vivre!



Le programme Biblio-Santé offre une série de troussees thématiques regroupant toute l'information traitant de la réalité des proches aidants.

Il constitue une collection spéciale de 16 documents qui renseignent sur les sujets qui touchent les proches aidants et les activités spécialement destinées à cette clientèle.

Troussees thématiques disponibles :

- Aînés et vieillissement;
- Cancer;
- Déficience intellectuelle;
- Deuil;
- Diabète;
- Douleurs chroniques;
- Incapacités physiques;
- Maladie d'Alzheimer;
- Maladie de Parkinson;
- Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux;
- Maladies pulmonaires;
- Proches aidants;
- Santé mentale;
- Sclérose en plaques;
- Soins de fin de vie;
- Trouble du spectre de l'autisme.

Le programme Biblio-Santé est disponible dans les bibliothèques de Saguenay ainsi que sur Internet dans l'onglet *Biblio-Santé* de la section **bibliotheque.saguenay.ca**. ➡



Visites d'amitié

Pour recevoir la visite d'un bénévole à domicile et profiter d'un moment de discussion et de partage.

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205
Jonquière (Québec) G7X 0A4
☎ 418 542-1625 | ✉ info@cabjonquiere.com
cabeej.ca ➡

Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1
☎ 418 678-1927 | ✉ centreactionbl@hotmail.com
centreactionbl.com ➡

Centre d'action bénévole Saguenay

Secteur Chicoutimi

24-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3
☎ 418 543-6639 | ✉ servicesaines@cabsaguenay.com

Secteur La Baie

1331-7, 2^e Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6
☎ 418 544-9235 | ✉ animation.labaie@cabsaguenay.com
cabsaguenay.com ➡

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3
☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org
centredumieuxvivre.org ➡

Les Petits Frères de Saguenay

370, rue Sainte-Anne, Chicoutimi (Québec) G7J 2M6
☎ 581 221-0743 | ✉ saguenay@petitsfreres.ca
petitsfreres.ca/trouver-une-region/saguenay ➡



Certains centres d'action bénévole offrent également le service d'appel d'amitié. Informez-vous auprès de l'organisme de votre secteur.



Ouvrez l'œil, un ITMAV peut vous aider!



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables

Connaissez-vous les ITMAV*?

Ce sont des intervenants de milieu qui font le lien entre les services, les ressources, les organismes et vous.

Ils offrent soutien, écoute et peuvent vous transmettre de précieuses informations gratuitement et en toute confidentialité.

Si vous connaissez une personne aînée qui aurait besoin de mieux connaître les ressources de sa communauté, n'hésitez pas à la référer.

Chicoutimi

☎ 418 543-6639 poste 109

✉ itmav@cabsaguenay.com

Jonquière

☎ 418 376-6798

✉ itmavjonquiere@outlook.com

☎ 418 548-6444 poste 222

✉ itmav.centrecommunautairejonquiere@hotmail.com

La Baie

☎ 418 812-2654

✉ itmavlabai@hotmail.com



ITMAV* : Initiative de travail de milieu auprès des personnes aînées en situation de vulnérabilité

4



Finances personnelles et services gouvernementaux





Finances personnelles

Nos finances personnelles influencent de nombreuses facettes de notre quotidien. C'est pour cette raison qu'il est important de bien s'informer pour les gérer de façon adéquate.

En tant que personne âgée de 65 ans et plus, de nombreux crédits d'impôt, prestations ou programmes peuvent vous être offerts. Afin de vous aider à y voir clair, plusieurs organisations mettent leur expertise à votre disposition, selon certaines modalités :

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3

☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

centredumieuxvivre.org ➡

Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay

524, boulevard de la Grande-Baie Sud, La Baie (Québec) G7B 2C7

☎ 418 544-5611 | ✉ budgetlabaie@royaume.com

servicebudgetairelabaie.com ➡

Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi

2230, rue Roussel, Chicoutimi (Québec) G7G 1W8

☎ 418 549-7597 | ✉ info@servicebudgetaire.org

servicebudgetaire.org ➡

Service budgétaire et communautaire de Jonquière

2303, rue Sir-Wilfrid-Laurier, suite 204, Jonquière (Québec) G7X 5Z2

☎ 418 412-4447 | ✉ mgagnon@servicebudgetairejonquiere.org

servicebudgetairejonquiere.org ➡



Services gouvernementaux

Les différents paliers de gouvernement proposent divers programmes, crédits d'impôt, services et prestations.

Il est important de vous renseigner afin de connaître ceux desquels vous pourriez bénéficier.

Gouvernement du Canada

Centre Service Canada de Chicoutimi

98, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R1

Adresse postale : C.P. 1816, succ. Terminus, Québec (Québec) G1K 7L5

📞 1 800 277-9915 | canada.ca ➡

Exemples de programmes, services et renseignements accessibles :

- Pension de la Sécurité de vieillesse;
- Numéro d'assurance sociale;
- Passeport;
- Assurance-emploi;
- Régime canadien de soins dentaires.



Agence du revenu du Canada

📞 1 800 959-7383 | canada.ca/fr/agence-revenu ➡

Exemples de programmes, services et renseignements accessibles :

- Crédits d'impôt et prestations pour les particuliers;
- Impôt sur le revenu;
- Régimes d'épargne et de pension.

Pour connaître les programmes et services pour aînés :
canada.ca/aines ➡



Demandez votre pension de la Sécurité de vieillesse et votre Supplément de revenu garanti

Vous aurez 65 ans dans les prochains mois?

Assurez-vous d'avoir reçu votre avis postal concernant la pension de sécurité de vieillesse du gouvernement du Canada. Il s'agit d'une prestation financière offerte aux personnes âgées de 65 ans et plus.

Vous pourriez également être admissible au Supplément de revenu garanti, un montant non imposable ajouté à la pension de sécurité de vieillesse.

Pour information ou pour procéder à votre inscription :

Service Canada

📞 1 800 277-9915

canada.ca/supplement ➡



Nouveau régime canadien de soins dentaires

Saviez-vous que depuis 2024, le gouvernement du Canada a mis en place un programme visant à rendre les soins dentaires plus abordables?

Ce programme couvre une partie des coûts de divers services buccodentaires pour les personnes dont le revenu familial net est inférieur à 90 000 \$ et qui n'ont pas d'assurance dentaire privée.

Pour information ou pour procéder à votre inscription :

Service Canada – Régime canadien de soins dentaires

📞 1 833 537-4342

canada.ca/dentaire ➡

Gouvernement du Québec

Bureaux de Services Québec

Chicoutimi : 237, rue Riverin, Chicoutimi (Québec) G7H 7W7

Jonquière : Place Saint-Michel, 3885, boulevard Harvey,
3^e étage, Jonquière (Québec) G7X 9B1

La Baie : 782, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M7

Un seul numéro de téléphone et site Web :

📞 1 877 644-4545 | quebec.ca ➡

Exemples de programmes, services et renseignements accessibles :

- Accompagnement dans les démarches administratives, renseignements sur les programmes et services gouvernementaux;
- Services du Directeur de l'état civil;
- Services liés au Régime de rentes et aux régimes de retraite du secteur public.

Bureau régional de Revenu Québec

1920, boulevard Mellon, Jonquière (Québec) G7S 3H3

📞 1 855 291-6467 | revenuquebec.ca ➡

Adresse postale :

Direction principale des relations avec la clientèle
des particuliers/Revenu Québec
3800, rue de Marly, Québec (Québec) G1X 4A5

Exemples de programmes, services et renseignements accessibles :

- Divers crédits d'impôt tels que celui pour le maintien à domicile des aînés;
- Programme Allocation-logement;
- Revenus de retraite.





Tutelle à la personne majeure

Saviez-vous que depuis le 1^{er} novembre 2022, le régime de curatelle au majeur a été remplacé par le régime de tutelle à la personne majeure?

Ce nouveau régime permet désormais à la personne sous tutelle de participer, autant que possible, à des décisions la concernant.

Pour toute question ou renseignement à propos de ce nouveau régime :

Curateur public

227, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 7B4

✓ 418 698-3608 | 1 844 LECURATEUR (532-8728)

quebec.ca/justice-et-etat-civil section *Protection légale*



Attention aux crédits d'impôt!

Saviez-vous que même si vous êtes âgé de 65 ans et plus, vous n'avez peut-être pas droit à tous les crédits d'impôt disponibles pour cette tranche d'âge?

Informez-vous aux ressources mentionnées dans cette section ou à votre comptable avant tout achat ou action en lien avec ces crédits! Cela concerne même ceux en lien avec votre santé.



5



Habitation (chez-soi)





Notre domicile occupe une place importante dans notre vie. C'est à cet endroit que nous retrouvons confort et sécurité. Afin de vous permettre d'y demeurer le plus longtemps possible, plusieurs services vous sont offerts.

Si vous envisagez un changement de milieu de vie, des ressources et outils sont également à votre disposition pour vous aider à faire un choix libre et éclairé.

Aide à la vie domestique

Pour obtenir du soutien dans vos tâches domestiques ou dans vos menus travaux.



Aide Chez Soi La Baie

821, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M9

☎ 418 544-2322 | ✉ direction@aidechezsoilabaie.com

aidechezsoilabaie.com ➡

Aide Chez Soi Royaume du Saguenay

1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6

☎ 418 547-5907 | ✉ reception@acsrs.coop

acsrs.coop ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ 418 548-6444

✉ info@centrecommunautairejonquiere.ca

centrecommunautairejonquiere.ca ➡



Alternatives aux résidences privées pour aînés

Cohabitation Saguenay

94, rue Jacques-Cartier Est, suite 102, Chicoutimi (Québec) G7H 4Y3
☎ 418 695-5949 | ✉ info@cohabitationsaguenay.com
cohabitationsaguenay.com ➡

Fédération des coopératives d'habitation du Royaume Saguenay–Lac-Saint-Jean

30, rue Racine Est, bureau 100, Chicoutimi (Québec) G7H 1P5
☎ 418 543-6858 | ✉ info@fechas.ca
cooperativehabitation.coop/saguenay-lac-st-jean ➡

Office municipal d'habitation de Saguenay–Le Fjord

206, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R9
☎ 418 543-0061 | ✉ servicesclientele@omhsaguenay.qc.ca
omhsaguenay.qc.ca ➡



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

Vous êtes à la recherche d'un logement ou vous souhaitez déménager d'ici peu de temps?

Le Service d'aide à la recherche de logement (SARL) de l'Office municipal d'habitation de Saguenay peut vous venir en aide dans vos recherches.

Le SARL informe, oriente et accompagne les ménages ou personnes seules qui vivent une situation précaire de relocalisation ou dont le logement ne correspond plus à leurs besoins.

Pour de plus amples informations :

☎ 418 543-0061 poste 241

Construire et rénover

Vous envisagez de rénover votre domicile afin de l'adapter à vos besoins? La section *Construire et rénover* du site Internet de la Ville de Saguenay est une plateforme dédiée spécifiquement aux projets d'habitation.

Vous y découvrirez de l'information concernant :

- Le démarrage d'un projet résidentiel;
- Les programmes de subvention;
- Les règlements d'urbanisme;
- Et plus encore...

Pour de plus amples informations :
permis.saguenay.ca ➤

Environnement et matières résiduelles

Il peut être difficile de connaître la réglementation en matière d'environnement ou de trouver de l'information sur tout ce qui concerne la collecte des matières résiduelles.

La section *Environnement* du site Internet de la Ville de Saguenay vous permet de vous informer sur divers sujets tels que :

- Bonnes pratiques en matière de recyclage et de compostage;
- Écocentres;
- Horaire des collectes;
- Ordures et monstres ménagers;
- Piles et batteries;
- Et plus encore...

Pour de plus amples informations :
environnement.saguenay.ca ➤



EMiliA : Explorer son Milieu de vie Aîné aujourd'hui et pour l'avenir

EMiliA est un outil d'accompagnement en ligne pour aider les personnes de 65 ans et plus à prendre une décision éclairée quant à leur milieu de vie.

Cet outil est organisé en trois étapes simples, qui correspondent aux moments clés du changement de domicile, soit :

- Au début
- Rester ou partir?
- Où aller?

À travers ces étapes, 17 sujets sont abordés, allant des questions pratiques aux aspects plus personnels et émotionnels tels que l'autonomie, la situation financière et l'inventaire des biens personnels.

Vous y trouverez également des renseignements, des témoignages vidéo, des grilles de décisions, des *pas-à-pas* pour certaines étapes et des pistes pour amorcer des discussions avec vos proches.



Pour consulter l'outil :
outilemilia.ca ➡



Habitation et crédits d'impôt

Il existe de nombreux crédits d'impôt en lien avec l'habitation tels que le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés de 70 ans et plus ainsi que la subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales.

Pour de plus amples renseignements :
référez-vous à la section portant sur les services gouvernementaux, à la **page 35**. ➡



Loi concernant les locataires âgés de 65 ans et plus

Saviez-vous qu'une loi protège les locataires de 65 ans et plus?

Depuis 2024, la loi limitant le droit d'éviction des locateurs et renforçant la protection des locataires âgés encadre dorénavant les conditions permettant à un propriétaire d'évincer un locataire âgé. Cette loi vient bonifier la loi sur la protection des droits des locataires adoptée en 2016.

Pour de plus amples informations :
habitation.gouv.qc.ca ➡



Registre des résidences privées pour aînés

Saviez-vous qu'il existe un registre des résidences privées pour aînés?

Le gouvernement du Québec met à votre disposition un outil de recherche : vous indiquez vos préférences quant au lieu et à certains services, et il dresse un bref portrait de chacune des résidences correspondant à vos critères.

Vous y trouverez également les résidences sans but lucratif. Il en existe quelques-unes sur le territoire permettant d'offrir des milieux de vie aux personnes âgées à faible revenu.

Visitez : k10.pub.msss.rtss.qc.ca ➡



6



Culture, sports, vie communautaire et bénévolat





Un guide à l'attention des nouveaux arrivants

Vous venez d'emménager à Saguenay ou envisagez de vous y installer?

Le guide *Saguenay, mon milieu de vie – Guide à l'intention des nouveaux arrivants*, développé en collaboration avec les partenaires du milieu en immigration, francisation et intégration, est l'outil qu'il vous faut.



Complémentaire au présent guide, cet ouvrage vous aidera à mieux vous situer par rapport aux services, activités, programmes, ressources, installations et infrastructures de votre nouveau milieu de vie.

Ce guide a pour principal objectif de vous accueillir et de faciliter votre installation, tout en vous donnant l'information nécessaire pour une intégration rapide et réussie dans plusieurs domaines de la vie : social, économique, politique, culturel, etc.

Vous pouvez vous procurer le guide gratuitement dans les bibliothèques de Saguenay ou en version électronique.

Consultez la section : immigration.saguenay.ca ➡



Carte Accès Saguenay

La Ville de Saguenay offre une panoplie d'activités, et ce, pour tous les goûts. D'ailleurs, avez-vous votre Carte Accès Saguenay?

C'est un outil qui vous permet d'accéder aux multiples activités de loisirs organisées par la Ville de Saguenay ainsi qu'aux services des bibliothèques municipales. La Carte Accès Saguenay est gratuite pour tous les résidents de Saguenay. Plusieurs institutions culturelles offrent des promotions exclusives aux détenteurs de la carte. En effet, sur présentation de la carte, les détenteurs peuvent bénéficier de rabais dans plusieurs musées et lieux de diffusion culturelle participants. Les personnes de 65 ans et plus peuvent également bénéficier d'un rabais de 25 % sur certaines activités de loisirs offertes par la Ville de Saguenay, telles que le bain libre et le patinage libre.

Pour de l'information ou pour vous abonner, présentez-vous dans l'une des cinq bibliothèques de Saguenay ou rendez-vous à l'adresse : carteaccs.saguenay.ca

Le portail *moncompteloisirs.saguenay.ca*

Connaissez-vous le portail de gestion des activités offertes par la Ville de Saguenay?

Ce logiciel vous permet d'accéder à votre propre portail et ainsi gérer les inscriptions de toute votre famille à partir d'un seul compte.

Le portail **moncompteloisirs.saguenay.ca** vous permet de :

- Découvrir l'ensemble des activités municipales;
- Accéder aux informations détaillées des activités, y compris les niveaux de compétence, les exigences et les tarifs;
- Suivre l'horaire des activités;
- Consulter vos états de compte et effectuer les paiements en ligne;
- Et plus encore...

Pour de l'information ou pour procéder à votre inscription, rendez-vous à l'adresse : moncompteloisirs.saguenay.ca

Activités culturelles et artistiques

Saguenay regorge d'activités culturelles et artistiques permettant aux citoyens d'assister à des prestations, de s'inscrire à des cours ou de participer à des ateliers, et ce, dans plusieurs domaines.

L'offre d'activités culturelles et artistiques couvre :

- Les arts visuels;
- La danse;
- La musique;
- Le théâtre;
- Le cinéma;
- La littérature;
- Les métiers d'art;
- Les musées;
- Le patrimoine.

Profitez d'une panoplie de cours d'arts plastiques, de peinture et de sculpture pour stimuler votre créativité.

Consultez la programmation sur le site :
loisirs.saguenay.ca ➤



Planifier une sortie

La section *Idées de sorties* du site Internet de la Ville de Saguenay vous propose un calendrier des activités qui ont lieu sur le territoire.

Pour consulter la programmation :
sorties.saguenay.ca ➤



Activités du patrimoine

Circuits patrimoniaux

Il existe quatre circuits patrimoniaux qui vous permettront de comprendre l'évolution des différents secteurs de la ville par le biais du patrimoine bâti.

Ces circuits sont composés de panneaux d'interprétation du patrimoine et d'œuvres d'art public. Localisez un de ces éléments à partir de la carte de nos dépliants (secteurs Jonquière, Kénogami et Arvida, arrondissements de Chicoutimi et de La Baie) et lisez le contenu du panneau d'interprétation ou de la plaque explicative.



Les circuits sont téléchargeables en format PDF dans la section *Circuits et parcours* à : patrimoine.saguenay.ca ➡

Parcours audiothéâtral

Découvrez l'arrondissement de Chicoutimi et son patrimoine, à pied, grâce au circuit d'interprétation. Ajoutez à votre expérience l'accompagnement du parcours audiothéâtral « Par le trou de la serrure du temps... », qui vous propose une série de capsules relatant, de façon parfois inattendue, la petite histoire du lieu ou du site devant lequel vous vous trouvez. Faites un retour dans le temps en compagnie de personnages pour le moins... très colorés! Une réalisation du Théâtre 100 Masques.

Les capsules qui constituent ce parcours audiothéâtral sont téléchargeables sur Internet en fichiers MP3, séparément ou par circuit. Une carte accompagnant chaque trajet est disponible en format PDF. Le tour complet dure environ 2 h 30.

patrimoine.saguenay.ca ➡

Activités de loisirs et vie communautaire

Plusieurs activités de loisirs ou de pratique libre sont offertes sur tout le territoire :

- Activités aquatiques;
- Ateliers d'arts plastiques;
- Bains libres;
- Cours d'informatique et technologiques;
- Glissade en tube;
- Location d'embarcations;
- Location de raquettes de tennis et de pickleball;
- Patinage libre;
- Randonnée pédestre;
- Ski alpin et ski de fond;
- Et plus encore...

☎ 418 698-3200 | loisirs.saguenay.ca ➡



Pratiquer le pickleball

Saviez-vous qu'il est possible de pratiquer le pickleball sur le territoire de la ville de Saguenay?

En effet, plus d'une vingtaine de terrains intérieurs et extérieurs, dont plus d'une dizaine sont réservés exclusivement à la pratique de ce sport, sont mis à votre disposition. Vous aimeriez essayer le pickleball, mais vous ne disposez d'aucun équipement? Un service de prêts de raquettes est maintenant offert dans les bibliothèques de Saguenay.

Pour de plus amples renseignements : loisirs.saguenay.ca ➡



Plus que des parcs!

Saviez-vous que, sur le territoire de la ville de Saguenay, plusieurs parcs vous offrent différents types d'exerciceurs en plein air?

Par exemple, vous pourrez essayer un elliptique, un marcheur (parc J.-Alcide-Reid de Jonquière, parc Rosaire-Gauthier de Chicoutimi) ou un programme d'entraînement à l'aide du mobilier urbain (parc Mars de La Baie, parc Bon Air de Chicoutimi).

Activités sportives et de plein air

Que ce soit pour pratiquer un sport individuel ou collectif, ou encore pour prendre part à une activité de plein air, la Ville de Saguenay et ses partenaires disposent d'installations intérieures et extérieures.

- Arénas;
- Bases de plein air;
- Centres de ski;
- Centres multisports;
- Gymnases;
- Marinas et débarcadères;
- Parcs et espaces verts;
- Patinoires intérieures et extérieures, anneaux de glace;
- Pistes cyclables et de vélo de montagne;
- Sentiers de randonnée, de raquette, de ski de fond;
- Sites de pêche (été et hiver);
- Terrains sportifs;
- Et plus encore...

Vous trouverez les renseignements pertinents en nous contactant ou en visitant le site Web :

☎ 418 698-3200 | ville.saguenay.ca



Parcourez Saguenay à vélo!

Amateurs de vélo, saviez-vous que la Ville de Saguenay propose 257 kilomètres de pistes cyclables et multimodales vous permettant de vous déplacer à travers le territoire?

Depuis 2019, ce sont 20 kilomètres de pistes qui ont été ajoutés.

Pour connaître les différents circuits cyclables à Saguenay, mais également ceux au Saguenay–Lac-Saint-Jean : experiencevelo.com/cartes

Bibliothèques

Les bibliothèques publiques occupent une place de choix au sein de la communauté. En plus d'être un lieu de divertissement et d'apprentissage, c'est aussi un lieu d'information important et un lieu de rencontre avec des services d'aide à la recherche et de soutien en littératie numérique qui s'adaptent aux nouvelles réalités technologiques, en plus d'une panoplie d'activités pour tous les citoyens.

Programmation des activités en bibliothèque

Soucieuse de vous faire découvrir de nouveaux auteurs, conférenciers et artistes inspirants, l'équipe d'animation et de médiation culturelle de la Ville de Saguenay vous propose une programmation variée. Et comme ce n'est pas le choix qui manque, vous trouverez certainement quelque chose qui saura vous plaire!

Pour connaître la programmation, procurez-vous le cahier de programmation des activités disponible dans l'une des cinq bibliothèques municipales ou **consultez la section : animationbiblio.saguenay.ca** ➤

Une collection de livres en format numérique

Amatrices et amateurs de lecture, l'onglet *Livres numériques et audionumériques* de la section **bibliotheque.saguenay.ca** ➤ vous offre la possibilité d'accéder à une bibliothèque numérique dans le confort de votre foyer. Ce service, pratique et accessible en tout temps, vous permet d'emprunter des livres, pour vous et votre famille, en quelques clics, sans avoir à vous déplacer en succursale.

Cela vous intéresse, mais vous ne savez pas comment faire? Plusieurs vidéos explicatives sont mises à votre disposition. Au besoin, vous pouvez avoir accès à une foire aux questions ou remplir un formulaire de demande de soutien numérique.

Pour consulter l'inventaire des livres disponibles, visitez le site Web : saguenay.pretnumerique.ca ➤

Des ressources et périodiques numériques pour tous les goûts

La section **bibliotheque.saguenay.ca** du site Internet de la Ville de Saguenay met à votre disposition différentes ressources ainsi que des périodiques numériques répondant à vos besoins. Pour les consulter, ayez en main votre Carte Accès Saguenay.

Vous désirez parfaire vos connaissances sur un sujet en particulier?

La section *Ressources numériques* propose plusieurs plateformes présentant du contenu audiovisuel (films, émissions, reportages), des plateformes d'apprentissage, du contenu dédié à la généalogie, et plus encore.

Vous souhaitez avoir accès gratuitement aux journaux et revues?

La section *Périodiques numériques* met à votre disposition plusieurs revues et journaux régionaux, provinciaux et internationaux.

Un accueil adapté

Pour faciliter l'accès à l'ensemble de ses collections, de ses services et de ses bâtiments, les bibliothèques de Saguenay offrent des services, des aménagements et de l'équipement adaptés à tous les abonnés vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'audition, à la parole ou à la vision.

Des livres pour les personnes ayant une déficience visuelle

Le Service québécois du livre adapté (SQLA) de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) dispose d'une très importante collection d'ouvrages de langue française en médias adaptés. Cette collection comprend des milliers de titres offerts sur différents supports qui peuvent être consultés en ligne. Les documents peuvent être empruntés, à condition d'être abonné au SQLA.

Le personnel des bibliothèques de Saguenay peut vous renseigner sur l'abonnement au SQLA.

Visitez le :

sqla.banq.qc.ca



Des ressources documentaires diversifiées et ciblées

Tous les usagers ont accès gratuitement à l'ensemble des collections, y compris les documents spécialisés tels que :

- Les livres en gros caractères (Collection LV - Large Vision);
- Les livres en médias adaptés ainsi que les films sous-titrés;
- Les livres numériques permettant le grossissement des caractères;
- Les livres audionumériques.

De l'équipement et des lieux adaptés

Les bibliothèques de Saguenay apportent un soin particulier à l'organisation des espaces afin de faciliter l'accès et les déplacements à l'intérieur comme à l'extérieur de ses édifices.

Des installations offrant de nombreux aménagements aux personnes en situation de handicap :

- Des comptoirs de service dont la hauteur est adaptée aux usagers en fauteuil roulant (bibliothèques de Chicoutimi, de Jonquière, d'Arvida et de Laterrière);
- Des ascenseurs, dont un avec signalisation en braille et signal sonore (bibliothèques de Jonquière et d'Arvida);
- Des espaces avec dégagement suffisant pour la circulation;
- Des tables de travail adaptées;
- Des toilettes adaptées.

Pour vous faciliter la vie

Les bibliothèques de Saguenay offrent gratuitement aux personnes en situation de handicap une gamme de services adaptés à leurs besoins :

- Des salles de travail et de rencontre conviviales;
- Des lecteurs de livres parlés numériques avec écouteurs (*Victor Reader*);
- Des fauteuils roulants manuels;
- Des lunettes, des loupes et des lampes de lecture;
- Une télévisionneuse (bibliothèque de Chicoutimi).



Adresses des bibliothèques :

Bibliothèque d'Arvida

2850, place Davis, Jonquière (Québec) G7X 7W7

Bibliothèque de Chicoutimi

155, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R5

Bibliothèque de Jonquière

2480, rue Saint-Dominique, Jonquière (Québec) G7X 6K2

Bibliothèque de La Baie

1911, 6^e Avenue, La Baie (Québec) G7B 1S1

Bibliothèque de Laterrière

6168, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1P7

☎ 418 698-5350

✉ bibliosaguenay@ville.saguenay.qc.ca | bibliotheque.saguenay.ca ➡

Bibliothèque de Lac-Kénogami

3000, chemin de l'Église
Lac-Kénogami (Québec) G7X 7V6

☎ 418 695-4717

Bibliothèque de Shipshaw (Rivière)

4100, rue des Ormes
Shipshaw (Québec) G7P 1B5

☎ 581 544-0503

✉ riviere@reseaubiblioslsj.qc.ca
reseaubiblioslsj.qc.ca ➡



Pour les bibliothèques
de Lac-Kénogami
et de Shipshaw,
informez-vous auprès
d'un responsable
afin de connaître
les services offerts.



Carte accompagnement loisir (CAL)

La Ville de Saguenay accepte la Carte accompagnement loisir lors des différentes activités de loisir offertes. La CAL vise à accorder l'entrée gratuite à l'accompagnateur de la personne en situation de handicap. La gestion du programme provincial est assurée par l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH).

Association régionale de loisirs pour les personnes handicapées du Saguenay–Lac-Saint-Jean

138, rue Price Ouest, local 101, Chicoutimi (Québec) G7J 1G8

☎ 418 545-4132 | ✉ info@arlph02.com | arlph02.com

Clubs et associations

Il existe à Saguenay plusieurs clubs et associations destinés aux aînés, offrant différents types d'activités : palet américain, pétanque, fer à cheval, baseball poche, jeux de cartes, cours d'informatique, danse en ligne et plus encore!

N'hésitez pas à communiquer avec eux pour avoir de plus amples renseignements ou pour vous joindre à leurs activités.

Pour information : loisirs.saguenay.ca

onglet *Clubs et associations* section *Clubs d'âge d'or*

FADOQ

414, rue Collard Ouest, Alma (Québec) G8B 1N2

☎ 418 668-4795 ou 1 800 828-3344 poste 7248

✉ reception@fadoqsaglac.com

fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava

Notez que tous les clubs et associations ne sont pas membres de la FADOQ.



Cours d'informatique

Vous désirez apprendre à utiliser votre ordinateur, votre tablette, votre cellulaire ou les réseaux sociaux?

Plusieurs organisations vous proposent des ateliers d'initiation à l'informatique. Comme l'offre peut varier selon l'organisation, n'hésitez pas à vous renseigner.

Ateliers FADOQ

414, rue Collard Ouest, Alma (Québec) G8B 1N2

☎ 418 668-4795 ou 1 800 828-3344 poste 7248

✉ reception@fadoqsaglac.com

fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava ↗

Centres Alpha

Jonquière : 2240, rue Montpetit, Jonquière (Québec) G7X 6A3

☎ 418 547-7514 | ✉ centrealpha@hotmail.com

Laterrière : 6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1

☎ 581 546-0103 | ✉ alphasat@hotmail.com | **alphasat.org** ↗

La Baie et Bas-Saguenay :

631, boulevard de la Grande-Baie Sud, La Baie (Québec) G7B 2E1

☎ 418 697-0046 | ✉ alpha@derytele.com

Le portic, l'accès au numérique

Connaissez-vous Le portic?

Il s'agit un service offert dans les bibliothèques de Saguenay afin de vous aider dans le monde du numérique. Vous aimeriez apprendre l'informatique, comprendre les médias sociaux ou vous initier au livre numérique? Le portic offre une vaste sélection de cours et de tutoriels vidéo, une boîte à outils ainsi que de l'aide en ligne ou sur rendez-vous avec notre équipe d'accompagnateurs.



Pour de plus amples informations :

☎ 418 698-5350 poste 2 | ✉ leportic@ville.saguenay.qc.ca

leportic.saguenay.ca ↗

Programme Accès-Loisirs

Accès-Loisirs est un programme qui rend accessibles gratuitement des activités de loisirs récréatives, culturelles, artistiques et sportives aux personnes de tous âges répondant à certains critères de revenu.



Pour s'inscrire à une activité, les participants admissibles doivent se présenter à l'une des deux inscriptions prévues chaque année, soit en septembre et en janvier.

Tous les critères d'admissibilité et détails à propos du programme sont disponibles sur Internet à : acces-loisirs.saguenay.ca

Le Coffre aux sports

Vous souhaitez pratiquer un sport et recherchez une pièce d'équipements? Visitez le Coffre aux sports!

Peu importe votre situation financière, de l'équipement sportif vous sera offert gratuitement. Le Coffre aux sports accepte aussi les dons volontaires, lesquels permettent d'assumer certaines dépenses d'entretien ou d'achat de matériel.

Horaire régulier :

Les citoyens qui désirent se procurer des équipements sportifs doivent se présenter les mardis, de 18 h à 20 h, et les samedis, de 9 h à 12 h, à la Joujouthèque Saguenay.



Coffre aux sports/Joujouthèque Saguenay

2223, boulevard du Saguenay
Jonquière (Québec) G7S 4H5

☎ 418 699-6065

✉ coffreauxsports@ville.saguenay.qc.ca
coffreauxsports.saguenay.ca



Devenir bénévole, une action pleine de sens

**Vous aimeriez offrir du temps à votre collectivité?
Devenez bénévole!**

Cela vous permettra de partager votre expertise, de demeurer actif et de contribuer à la vie de votre communauté, tout en ayant des répercussions concrètes dans le quotidien des gens. Peu importe votre âge, votre état de santé ou vos intérêts, une implication bénévole n'attend que vous. Pour en savoir plus ou pour passer à l'action, communiquez avec le centre d'action bénévole de votre secteur.

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205
Jonquière (Québec) G7X 0A4
☎ 418 542-1625 | ✉ info@cabjonquiere.com
cabeej.ca ➡

Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1
☎ 418 678-1927 | ✉ centreactionbl@hotmail.com
centreactionbl.com ➡

Centre d'action bénévole Saguenay

Secteur Chicoutimi

24-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3
☎ 418 543-6639

Secteur La Baie

1331-7, 2^e Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6
☎ 418 544-9235 | ✉ actionbenevole@cabsaguenay.com
cabsaguenay.com ➡

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3
☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org
centredumieuxvivre.org ➡



Vous pouvez également joindre directement les ressources des organismes dont la mission vous interpelle pour offrir vos services.



Des jardins communautaires à votre disposition

**Vous aimez jardiner et cultiver vos propres légumes,
mais n'avez pas l'emplacement pour le faire?**

La Ville de Saguenay compte plusieurs jardins communautaires sur son territoire. Ces jardins vous donnent la possibilité de :

- Rencontrer des gens de tous âges, milieux et origines culturelles;
- Bouger, vous détendre et profiter du plein air;
- Mettre à profit vos connaissances, vos intérêts et vos passions;
- Partager votre savoir-faire et favoriser l'entraide;
- Récolter des fruits et légumes frais et savoureux;
- Contribuer à la transmission des savoirs agricoles entre les générations.

Pour de plus amples renseignements :
environnement.saguenay.ca ➡



7



Protection et défense des droits





Certaines ressources ont pour mission de vous offrir du soutien lorsque vous vous sentez lésé dans un droit ou si vous désirez des informations d'ordre juridique.



Défense des droits

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

AQDR Chicoutimi

024-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 543-8347 | ✉ coordination@aqdrchicoutimi.com
aqdrchicoutimi.com ➡

AQDR Jonquière

3507, boulevard Saint-François, suite 102, Jonquière (Québec) G7X 2W5

☎ 581 544-0478 | ✉ aqdrjonquiere@aqdr.org
aqdr.org/section/jonquiere ➡

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

☎ 1 800 361-6477 | ✉ information@cdpdj.qc.ca | cdpdj.qc.ca ➡

Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale région 02

520, rue Sacré-Cœur Ouest, suite 6, Alma (Québec) G8B 1L9

☎ 1 800 561-2477 | ✉ info@gpddsm.com | gpddsm.com ➡

Juripop

☎ 1 855 JURIPOP (587-4767) | ✉ info@juripop.org | juripop.org ➡

FADOQ

414, rue Collard Ouest, Alma (Québec) G8B 1N2

☎ 418 668-4795 ou 1 800 828-3344 poste 7248

✉ reception@fadoqsaglac.com

fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava ➡

Judiciaire

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

100, rue Racine Est, bureau 300, Chicoutimi (Québec) G7H 1R1
☎ 418 543-9695 ou 1 877 543-9695 | ✉ reception@cavacslsj.ca
cavac.qc.ca ➡

Centre de justice de proximité du Saguenay–Lac-Saint-Jean

3885, boulevard Harvey, bureau 201-A
Jonquière (Québec) G7X 9B1 (Édifice Saint-Michel)
☎ 418 412-7722 ou 1 844 412-7722 | justicedeproximite.qc.ca ➡

Équijustice Saguenay

152, rue Racine Est, C.P. 8174, Chicoutimi (Québec) G7H 5B7
☎ 418 698-2400 poste 221 | ✉ saguenay@equijustice.ca
equijustice.ca/membres/saguenay ➡



Nouveau service en droits du logement

Le Centre de Justice de proximité offre aux locataires âgés de 65 ans et plus un nouveau service en droits du logement.

Conseils juridiques, complétion de formulaires, avis et rédaction de lettres et de procédures judiciaires sont parmi les services offerts.

Pour de plus amples renseignements :

☎ 1 844 412-7722 | justicedeproximite.qc.ca ➡



Plainte – Réseau de la santé et des services sociaux

Droit de recours

En tant qu'utilisateur du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS), vous êtes en droit de recevoir des soins et services sécuritaires et de qualité. Si vous n'êtes pas satisfait d'un soin ou service reçu ou que vous considérez que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez déposer une plainte officielle, verbalement ou par écrit, auprès du Commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Bureau du Commissariat aux plaintes et à la qualité des services
Hôpital de Chicoutimi

305, rue Saint-Vallier, aile F, 8^e étage, Chicoutimi (Québec) G7H 5H6

☎ 1 877 662-3963 | ✉ plaintesciusss02@ssss.gouv.qc.ca

Ressources pour vous aider dans vos démarches

Comité des usagers

Comité des usagers en DI-TSA

☎ 418 662-3447 poste 453152

Comité des usagers du Centre jeunesse du SLSJ

☎ 418 549-4853 poste 244286

Comité des usagers de Jonquière

☎ 418 695-7822

Comité des usagers de Chicoutimi

☎ 418 541-1234 poste 202128

Comité des usagers de La Baie

☎ 418 544-3381 poste 100232



Services publics

Bureau de l'ombudsman de la Ville de Saguenay

Édifice de la Pulperie

300, rue Dubuc, Chicoutimi (Québec) G7J 4M1

☎ 418 541-5999 | ✉ ombudsman@ville.saguenay.qc.ca

ombudsman.saguenay.ca ➡

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes du Saguenay–Lac-Saint-Jean (C.A.A.P)

15-927, rue Jacques-Cartier Est

Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 662-6774 ou 1 877 767-2227

✉ info@plaintesante.ca

plaintesante.ca ➡

Protecteur du citoyen

☎ 1 800 463-5070

✉ protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca

protecteurducitoyen.qc.ca ➡



Vous habitez en résidence privée pour aînés et vous rencontrez un problème?
Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes peut vous informer sur vos droits et vous accompagner dans vos démarches.

Ville de Saguenay

À la Ville de Saguenay, vous pouvez également faire le signalement d'une situation en lien avec les services municipaux ou déposer une requête.

Administration municipale de Saguenay

☎ 418 698-3000

requete.saguenay.ca ➡





Les droits des consommateurs, ça existe!

Saviez-vous que vous avez également des droits en tant que consommateur?

Certains organismes tels que les services budgétaires de Chicoutimi et La Baie peuvent vous aider si vous croyez avoir été victime d'une injustice. L'Office de la protection du consommateur peut également vous aiguiller dans une telle situation.

Office de la protection du consommateur

3950, boulevard Harvey, bureau 2.12

Jonquière (Québec) G7X 8L6

☎ **418 695-8427** | opc.gouv.qc.ca ➡

Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay

524, boulevard de la Grande-Baie Sud

La Baie (Québec) G7B 2C7

☎ **418 544-5611** | ✉ budgetlabaie@royaume.com

servicebudgetairelabaie.com ➡

Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi

2230, rue Roussel

Chicoutimi (Québec) G7G 1W8

☎ **418 549-7597** | ✉ info@servicebudgetaire.org

servicebudgetaire.org ➡



La loi, ça se décortique!

Connaissez-vous Éducaloi?

Il s'agit d'un site Internet regorgeant d'informations juridiques selon les situations de vie vécues : divorce, décès, succession, testament et plus encore y sont expliqués.

Pour de plus amples renseignements :

educaloi.qc.ca ➡

8



Santé et soins personnels





Aides techniques

Une aide technique permet à une personne en situation de handicap d'améliorer son autonomie. Elle prend habituellement la forme d'un appareil visant à corriger une déficience ou à compenser une incapacité. Il peut s'agir d'une aide technique au déplacement, à la communication, au soutien à domicile et aux activités de la vie quotidienne.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux offre des programmes d'aides techniques destinés aux personnes en situation de handicap qui ont besoin d'un équipement spécialisé pour être autonomes et en sécurité au quotidien. Elles doivent être inscrites au régime d'assurance maladie du Québec.

Les programmes s'adressent également aux personnes ayant une déficience intellectuelle, une incapacité auditive, motrice, visuelle ou du langage.

Pour information :

**CIUSSS - Centre de réadaptation
en déficience physique (CRDP)**

☎ 418 695-7788



Guichet d'accès à la première ligne

Saviez-vous qu'un service téléphonique est disponible pour les personnes en attente d'un médecin de famille?

Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) est un service offert par Info-Santé et qui vous permet de joindre rapidement un professionnel de la santé pour un problème non urgent. Le GAP vous permet également de demander une consultation médicale ou psychosociale.

Pour joindre le Guichet d'accès à la première ligne :

☎ 8-1-1, option 3

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–
Lac-Saint-Jean

Québec 

☎ 418 545-4980

Ligne sans frais : 1 800 370-4980

✉ ciusss02@ssss.gouv.qc.ca

santesaglac.gouv.qc.ca ➡

Installations – Secteur Chicoutimi

Hôpital de Chicoutimi

305, rue Saint-Vallier, Chicoutimi (Québec) G7H 5H6

☎ 418 541-1000

CLSC de Chicoutimi

80, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1P6

☎ 418 543-2221

CLSC de Chicoutimi – Secteur nord

222, rue Saint-Ephrem, Chicoutimi (Québec) G7G 2W5

☎ 418 543-2221

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme (CRDITSA)

766, rue du Cénacle, Chicoutimi (Québec) G7H 2J2

☎ 418 549-4003

Installations – Secteur Jonquière

Hôpital de Jonquière

Centre de réadaptation en déficience physique

Centre de réadaptation en dépendance

2230, rue de l'Hôpital, C.P. 1200, Jonquière (Québec) G7X 7X2

☎ 418 695-7700

CLSC de Jonquière

3667, boulevard Harvey, C.P. 580, Jonquière (Québec) G7X 7W4

☎ 418 695-7700

Installations – Secteur La Baie

Hôpital de La Baie

1000, rue du Docteur-Desgagné

La Baie (Québec) G7B 2Y6

☎ 418 544-3381

CLSC du Fjord-à-La-Baie

800, rue Aimé-Gravel

La Baie (Québec) G7B 2M4

☎ 418 544-3381

Notez que le CIUSSS offre également différents programmes en lien avec la santé et les saines habitudes de vie tels que le programme de prévention des chutes (Programme P.I.E.D.). Informez-vous!



Info-Santé, votre référence téléphonique en matière de santé

Info-Santé est un service de consultation téléphonique qui vous permet de joindre rapidement une infirmière dans le cas d'un problème de santé non urgent.

Les infirmières du service 811 évaluent votre état de santé et font des recommandations adaptées. Elles peuvent répondre à vos questions et vous orienter vers la ressource la plus appropriée de votre territoire selon votre situation.

Pour rejoindre Info Santé :

☎ 8-1-1, option 1



Répertoire des ressources en santé et services sociaux

Site Internet du gouvernement provincial, ce répertoire permet de trouver des ressources précises parmi les différents services de santé disponibles.

Pour consulter :

sante.gouv.qc.ca ➔



Ressources pour les personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et vous vous questionnez sur les services qui vous sont offerts?



Le *Guide des services offerts aux personnes handicapées*, développé dans le cadre du plan d'action favorisant l'intégration des personnes handicapées (PAIPH) de la Ville de Saguenay vous sera utile. Vous y trouverez également le plan d'action et les réalisations PAIPH.

Complémentaire au présent guide, il peut être consulté à :
handicap.saguenay.ca ➡



Le plan d'action favorisant l'intégration des personnes handicapées (PAIPH) diffuse une infolettre que vous pouvez recevoir par la poste ou par courriel.

Pour vous abonner, composez :
☎ **418 698-3200 poste 4167**

Soins personnels

Pour obtenir du soutien ou de l'aide en ce qui a trait à vos soins personnels.

Aide Chez Soi La Baie

821, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M9

☎ **418 544-2322** | ✉ direction@aidechezsoilabaie.com

aidechezsoilabaie.com ➡

Aide Chez Soi Royaume du Saguenay

1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6

☎ **418 547-5907** | ✉ reception@acsrs.coop

acsrs.coop ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ **418 548-6444** | ✉ info@centrecommunautairejonquiere.ca

centrecommunautairejonquiere.ca ➡



Accédez à votre dossier médical en tout temps

Le site Internet Carnet Santé Québec vous permet d'accéder à vos informations de santé et à certains services pour vous aider à prendre votre santé en main. Ce service en ligne vous permet de consulter :

- Votre liste de médicaments reçus en pharmacie;
- Vos résultats de prélèvements;
- Vos rapports d'examen d'imagerie médicale;
- La liste des services médicaux payés à l'acte que vous avez reçus;
- Et plus encore.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire :
carnetsante.gouv.qc.ca/portail ➤



Maltraitance envers les aînés

Le 30 mai 2017, le gouvernement du Québec a adopté la Loi 115 ayant pour objectif de mettre en place des mesures pour lutter contre la maltraitance. Des bonifications ont été apportées à la loi en 2022 et un nouveau plan d'action a été adopté pour 2022-2027.

Cinq orientations sont ciblées :

- Prévenir la maltraitance en misant sur une sensibilisation accrue de la population;
- Développer, promouvoir et mettre en œuvre des pratiques favorisant la bientraitance;
- Sensibiliser et former différents acteurs et milieux au phénomène de la maltraitance;
- Améliorer la gestion des situations de maltraitance;
- Diffuser des connaissances liées à la maltraitance.

Si ce sujet vous interpelle ou si vous connaissez une personne pouvant vivre de la maltraitance :

☎ 1 888 489-2287

quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences ➤

Section *S'informer sur la maltraitance envers les personnes aînées*

9



Sécurité





Saviez-vous que de nombreux programmes et formations existent afin de vous assurer un milieu de vie plus sécuritaire? En voici quelques-uns!

Formation – Sécurité incendie

Prévention des incendies et des accidents par brûlures

Cette conférence a pour objectif de sensibiliser les personnes âgées, leurs proches et les résidences pour aînés aux comportements à adopter pour prévenir les incendies et les accidents par brûlures. Trucs et conseils sont présentés lors de la conférence offerte gratuitement par un préventionniste en incendie de la Ville de Saguenay.

Si vous désirez recevoir cette formation gratuite ou pour de plus amples renseignements :

Service de sécurité incendie

☎ 418 698-3380 poste 4577



Formation – Service de police de Saguenay

Aîné-Avisé

Cette séance d'information, d'une durée d'une heure, présente diverses vidéos afin de susciter la discussion des participants devant des situations d'abus ou de maltraitance envers les aînés. Coanimée par un policier du Service de police de Saguenay et un intervenant de la FADOQ, elle permet d'offrir des conseils afin de prévenir de telles situations. Tous les groupes d'aînés, résidences privées pour aînés, regroupements d'aînés, organismes communautaires et autres qui sont intéressés à recevoir cette séance d'information gratuite peuvent s'adresser à la FADOQ :

FADOQ

☎ 418 668-4795

✉ agent.projet@fadoqsaglac.com

Service de police de Saguenay

☎ 418 699-6000 poste 4415

Programme Secours adaptés

Secours adaptés est un programme adapté, sécuritaire et confidentiel qui s'adresse aux personnes en situation de handicap et qui habitent ou sont souvent seules.



Les informations sont répertoriées dans un logiciel du Service de sécurité incendie qui les transmet aux premiers intervenants appelés lors d'une situation d'urgence. Ainsi, les premiers intervenants sur place seront en mesure d'identifier, avant leur arrivée, s'il y a des personnes qui nécessitent une aide particulière, où elles se trouvent et de quelle façon l'intervention doit se faire. Le logiciel est à l'usage exclusif des services de sécurité incendie et de police de la Ville de Saguenay. Les informations recueillies sont confidentielles et la personne inscrite n'est pas identifiée publiquement.

Programme Secours adaptés

☎ 418 698-3380 poste 4517

handicap.saguenay.ca ➡ section *Secours adaptés*

SécuriCAB : Un service d'appel de sécurité

SécuriCAB est un service gratuit d'appel automatisé de sécurité, destiné aux aînés, afin de veiller à leur bien-être dans le confort de leur domicile. Les appels de sécurité sont effectués sept jours sur sept.

Le service peut vous être offert à long terme ou de façon temporaire comme lors d'une convalescence et aucun engagement de votre part n'est exigé.

Pour information ou pour vous inscrire :

Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

☎ 418 542-1625

Centre d'action bénévole Saguenay

☎ 418 544-9235

securicab.org ➡



Protection de vos renseignements personnels

La protection de vos renseignements personnels est primordiale, et ce, au quotidien, afin de préserver votre identité.

Certaines ressources sont mises à votre disposition dans le but de vous informer et de vous prémunir contre la fraude et le vol de celle-ci :

Agences nationales d'évaluation de crédit

Equifax

📞 1 800 465-7166 | equifax.ca ➡

TransUnion

📞 1 800 663-9980 | transunion.ca ➡

Centre antifraude du Canada

📞 1 888 495-8501 | centreantifraude.ca ➡

Service de police de Saguenay

📞 418 699-6000

police.saguenay.ca/prevention/prevention-de-la-fraude ➡



Si vous soupçonnez ou pensez avoir été victime d'une fraude ou d'un vol d'identité ou si vous avez transmis accidentellement des données personnelles ou financières, communiquez avec votre institution bancaire ou financière, ainsi qu'avec les ressources mentionnées ci-dessus.

Si vous soupçonnez qu'une personne utilise votre numéro d'assurance sociale (NAS), communiquez également avec :

Service Canada

📞 1 866 274-2267

Si vous désirez de plus amples renseignements concernant les programmes, services ou conseils qui pourraient améliorer votre sécurité, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à Info-Santé/Info-Social.

Référez-vous à la section *Santé et soins personnels*, à la **page 67** ➡



10



Transport





Il est important de connaître les options de transport disponibles dans votre secteur en cas d'imprévu ou si un enjeu de santé vous empêche d'utiliser votre moyen de déplacement habituel. Vous souhaitez en savoir plus sur ces services ou vous familiariser en les essayant? Renseignez-vous auprès des ressources ci-dessous.

Accompagnement en transport bénévole

Afin d'être accompagné de façon sécuritaire dans vos déplacements, tels que des rendez-vous médicaux ou une visite à votre institution financière.

Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1

☎ 418 678-1927 | ✉ centreactionbl@hotmail.com | centreactionbl.com ➡

Centre d'action bénévole Saguenay

Secteur Chicoutimi

24-927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

☎ 418 543-6639 | ✉ atb.chicoutimi@cabsaguenay.com

Secteur La Baie

1331-7, 2^e Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6

☎ 418 544-9235 | ✉ atb.labaie@cabsaguenay.com

cabsaguenay.com ➡

Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3

☎ 418 672-4143 | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

centredumieuxvivre.org ➡

Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6

☎ 418 548-6444 | ✉ info@centrecommunautairejonquiere.ca

centrecommunautairejonquiere.ca ➡



Société de transport du Saguenay

Une alternative à la voiture pouvant vous conduire sur tout le territoire de Saguenay.



SOCIÉTÉ DE
TRANSPORT
DU SAGUENAY

Société de transport du Saguenay

1330, rue Bersimis, Chicoutimi (Québec) G7K 1A5

Service à la clientèle : ☎ 418 545-2487

sts.saguenay.ca ➡



© Société de transport du Saguenay



Une carte d'accès pour le transport en commun

Connaissez-vous la carte Accès de la Société de transport du Saguenay?

Il s'agit d'un abonnement prépayé au service de transport en commun. Sous forme de carte à puce, elle peut être utilisée comme porte-monnaie électronique pour les déplacements occasionnels ou comme laissez-passer mensuel.

Pour de plus amples renseignements, informez-vous auprès de la Société de transport du Saguenay ou auprès des bibliothèques de Chicoutimi, Jonquière, Arvida et La Baie.



Planifiez vos déplacements!

Vous souhaitez planifier vos déplacements à Saguenay?

La carte de l'état de la circulation vous indique, en temps réel, les rues et routes fermées à la circulation en raison de tempêtes, de travaux ou autres ainsi que celles partiellement ouvertes (par exemple, en circulation locale, avec présence de signaleur ou de feux de circulation).

Pour consulter la carte :
circulation.saguenay.ca ➡

Points de service

Jonquière

2671, boulevard Mellon, Jonquière (Québec) G7T 0H8

La Baie

782, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M8

📞 1 800 361-7620 | ✉️ courrier@saaq.gouv.qc.ca | saaq.gouv.qc.ca ➡

SAAQclic

saaqclic.saaq.gouv.qc.ca ➡



La santé et le permis de conduire, ça va de pair!

Saviez-vous que tous les conducteurs doivent remplir un formulaire d'autodéclaration médicale 45 jours avant d'atteindre 75 ans?

Pour de plus amples renseignements :

📞 1 800 361-7620 | saaq.gouv.qc.ca/autodeclaration ➡



Un petit rappel des règles de conduite automobile

**Saviez-vous qu'une présentation abordant la
conduite automobile chez les aînés est disponible?**

Offerte par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) en collaboration avec le Service de police de Saguenay, la formation *Au volant de ma santé* traite de mythes, conseils, prévention, sécurité routière, etc.

Pour de plus amples renseignements :

📞 418 699-6000

11



Vêtements et ameublements à prix modique





Il existe plusieurs ressources sur le territoire de Saguenay qui proposent des vêtements et des articles d'ameublement à prix abordable. Que ce soit pour des raisons économiques, environnementales ou par esprit de solidarité, il peut être très avantageux d'aller voir ce qu'elles proposent. Notez que certaines ressources peuvent également offrir à petits prix des livres, des jouets, des articles de cuisine et plus encore.

Ameublements

Pour vous procurer des meubles usagés à faible coût :

Atelier de récupération Saint-Joseph

20, boulevard du Saguenay Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1K3

☎ 418 690-3973 | ✉ atelierstjoseph@hotmail.com | fondationmlb.com ➡

La Meublerie de La Baie

524, boulevard de la Grande-Baie Sud, La Baie (Québec) G7B 2C7

☎ 418 544-5611 | ✉ budgetlabaie@royaume.com

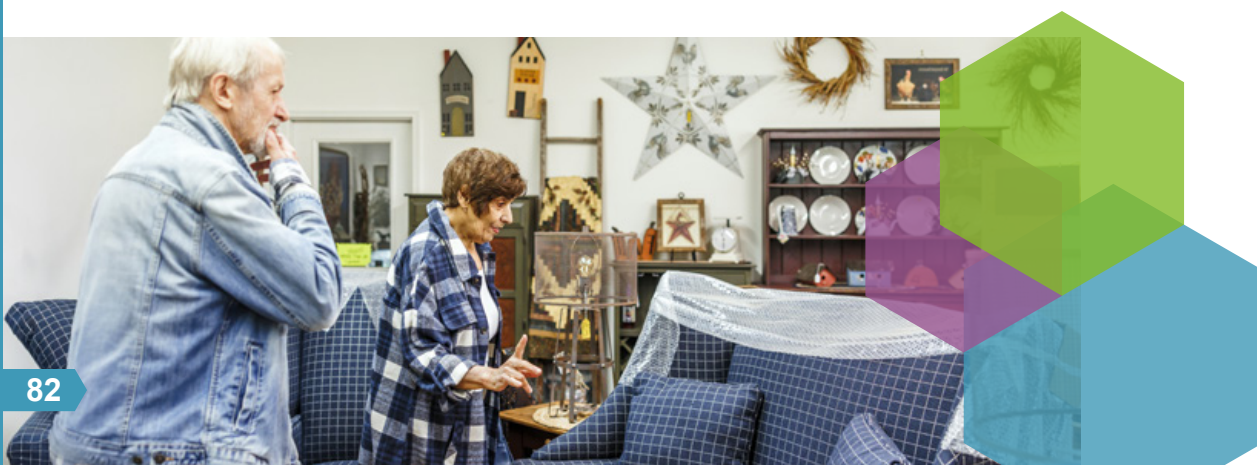
servicebudgetairelabaie.com ➡

Maison de Quartier de Jonquière

2049, rue Sainte-Famille, Jonquière (Québec) G7X 4X4

☎ 418 542-8904 | ✉ contact@maisondequartier.org

maisondequartier.org ➡



Vêtements

Pour faire l'achat de vêtements usagés à prix modique :

Comptoir Les Fringues

348, rue Sainte-Anne, Chicoutimi (Québec) G7J 2M6

☎ 418 696-2680 | ✉ lesfringues@videotron.ca

fondationmlb.com ➡

Friperie La Corde à Linge

6264, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1P9

☎ 418 678-9494 | ✉ friperielacordealinge@gmail.com

friperielacordealinge.com ➡

Friprix

1730, boulevard Talbot, Chicoutimi (Québec) G7H 4C2

☎ 418 545-8111

✉ friprix.sag@gmail.com

La Friperie de Coderr

1564, boulevard Talbot

Chicoutimi (Québec) G7H 4C2

☎ 418 579-0911 | ✉ service@coderr.ca

coderr.ca ➡

Maison de Quartier de Jonquière

2049, rue Sainte-Famille

Jonquière (Québec) G7X 4X4

☎ 418 542-8904

✉ contact@maisondequartier.org

maisondequartier.org ➡

Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi (Éco-fripes Roussel)

2230, rue Roussel, Chicoutimi (Québec) G7G 1W8

☎ 418 549-7597 | ✉ info@servicebudgetaire.org

servicebudgetaire.org ➡





Société Saint-Vincent-de-Paul

Soucieuse d'aider les gens dans le besoin, la Société Saint-Vincent-de-Paul dispose de plusieurs comptoirs sur le territoire de Saguenay afin de fournir à prix modique ou gratuitement meubles et vêtements.

Ameublement

La Baie

2873, chemin Saint-Louis

Vêtements

Chicoutimi

216, rue des Oblats, local 05
500, chemin de la Réserve
850, rue Léonidas-Bélanger

Jonquière

2127, rue Deschênes
3699, rue Saint-Michel

La Baie

482, rue Albert
1242, 5^e Avenue

Shipshaw

1983, rue de la Montagne





Donner, c'est agréable!

**Vous avez des biens matériels
dont vous souhaitez vous départir?**

Au lieu de les jeter, pourquoi ne pas leur donner une deuxième vie?

Apportez-les à un organisme cité aux pages précédentes : vêtements, accessoires, électroménagers, meubles, livres, articles de maison, etc.

Certaines ressources offrent également le service de cueillette pour les meubles et électroménagers.

Donner au suivant, un beau geste pour la collectivité et l'environnement!

Pour de plus amples informations :
environnement.saguenay.ca ➤ section *Réemploi*





Collecte de monstres ménagers

Vos meubles et électroménagers ont atteint leur fin de vie utile?

La Ville de Saguenay offre un service de ramassage à domicile pour les monstres ménagers, également appelés encombrants. Il suffit de les placer au bord du chemin en même temps que la collecte régulière de vos ordures.

La collecte des monstres ménagers se fera dans un délai de cinq jours ouvrables (excluant les samedis et dimanches), suivant votre collecte des déchets.

Pour de plus amples informations :
environnement.saguenay.ca ↗ section *Monstres ménagers*



12

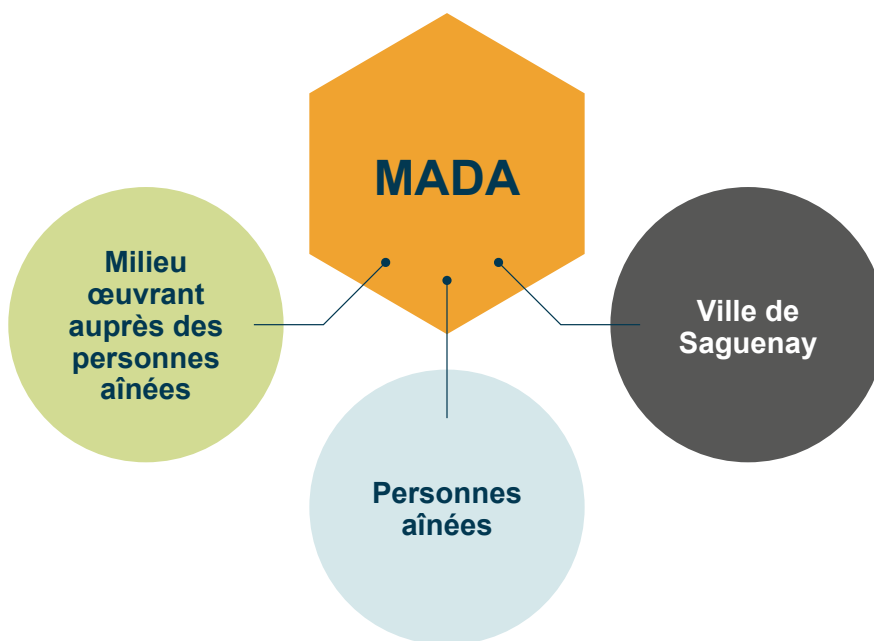


Un travail d'équipe prolifique





La réalisation du *plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA)* de la Ville de Saguenay est possible grâce au partenariat entre la municipalité, les organisations œuvrant auprès des personnes âgées, par le biais du *comité de pilotage et de suivi MADA*, et les citoyennes et citoyens œuvrant au sein du *conseil des aînés de Saguenay*.



Comité de pilotage et de suivi du plan d'action MADA (CPSM)

Le *comité de pilotage et de suivi MADA* a pour objectif d'améliorer les conditions de vie des aînés et favoriser leur inclusion dans la vie sociale, en favorisant et promouvant un vieillissement actif.

Son mandat est d'orienter, de planifier, de coordonner et d'évaluer le plan d'action MADA de la Ville de Saguenay en adoptant une approche citoyenne et participative, ainsi que la mise en commun des forces, intérêts et ressources des organisations.

Il est constitué de 13 membres provenant de différentes organisations.

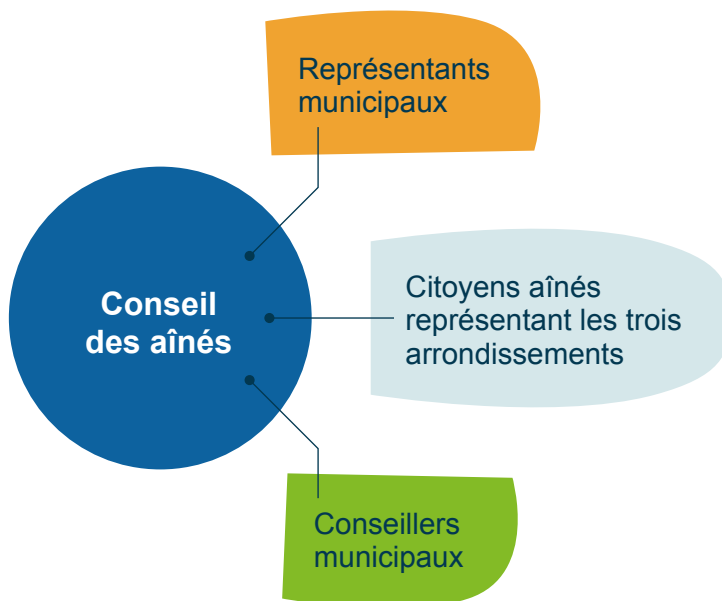


Conseil des aînés de la Ville de Saguenay (CDA)

Le *conseil des aînés* a pour mandat de soutenir la Ville dans la rédaction et la réalisation de son d'action MADA tout en étant le porte-parole de ses pairs. Ses objectifs sont :

- Favoriser la participation des aînés à leur communauté;
- Améliorer leurs conditions de vie;
- Assurer un vieillissement actif;
- Partager les actions MADA avec d'autres organisations.

Il est constitué d'un maximum de 14 membres.



Notes

[illegible]



aines.saguenay.ca 

