

4<sup>e</sup> édition  
Octobre 2023



# Guide des services offerts aux personnes de 65 ans et +



## Réalisation

**Superviseure du projet :** Amy Duchesneau-Bergeron

**Agent de projets :** Vincent Harvey

**Comité de rédaction :**

- 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 :**

Marie-Ève Carrier et Isabelle Roberge,  
Service des communications et des relations  
avec les citoyens de la Ville de Saguenay

**Conception graphique :**

Valérie Larouche, designer graphique

**Impression :** Les Imprimeurs Associés

**Publication :** Octobre 2023 (2 000 exemplaires)



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

[aines.saguenay.ca](https://aines.saguenay.ca)

## 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 chaque 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](http://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 par contre 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 dans la parution aient été modifiées. C'est avec plaisir que nous accueillons vos commentaires et suggestions afin de bonifier le contenu des éditions subséquentes. Nous vous invitons également 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

Téléphone : **418 698-3200 poste 4127** |  [aines@ville.saguenay.qc.ca](mailto:aines@ville.saguenay.qc.ca)



# Table des matières

|  |          |
|--|----------|
| Présentation du guide . . . . .  | 3        |
| Numéros importants . . . . .   | 4        |
| <b>Ville de Saguenay, Municipalité amie des aînés (MADA) . . . . .</b> | <b>9</b> |

## 1

### **Services d'urgence et municipaux . . . . . 11**



|  |    |
|--|----|
| Services d'urgence . . . . .                                 | 12 |
| Services municipaux . . . . .                                | 13 |
| Bureaux d'arrondissement et conseillers municipaux . . . . . | 13 |
| Hôtel de ville de Saguenay . . . . .                         | 13 |
| Question ou requête à formuler . . . . .                     | 14 |

## 2

### **Alimentation . . . . . 15**



|   |    |
|---|----|
| Accompagnement pour faire l'épicerie . . . . .  | 16 |
| Cuisines collectives . . . . .  | 17 |
| Dépannage alimentaire . . . . .   | 17 |
| Épiceries communautaires . . . . .  | 18 |
| Préparation de repas à domicile . . . . .   | 18 |
| Livraison de repas à domicile . . . . .   | 19 |
| Service d'épicerie et de livraison à domicile . . . . .   | 19 |
| Soupes populaires et souprières . . . . .   | 20 |
|  <b>Saviez-vous?</b> . . . . . | 20 |

• Des initiatives locales dans votre communauté

## 3

### **Entraide et soutien . . . . . 21**



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Bonjour quotidien . . . . . | 22 |
| Lignes d'écoute . . . . .   | 23 |
| Visites d'amitié . . . . .  | 24 |

|   |  |    |
|---|--|----|
|  | <b>Saviez-vous?</b> . . . . .                                | 25 |
|   | • Besoin d'un répit? Services 811                            |    |
|   | • Des programmes offerts pour les personnes proches aidantes |    |
|   | • Ouvrez l'œil, un ITMAV peut vous aider!                    |    |
|   | • Biblio-Santé, pour vous aider à aider!                     |    |
|   | • Des ressources pour vous soutenir!                         |    |

## **4 Finances personnelles et services gouvernementaux . . . . .29**



|   |   |    |
|---|---|----|
|   | Finances personnelles. . . . .              | 30 |
|   | Gouvernement du Canada. . . . .             | 31 |
|   | Gouvernement du Québec . . . . .            | 32 |
|  | <b>Saviez-vous?</b> . . . . .               | 33 |
|   | • La curatelle devient la tutelle au majeur |    |
|   | • Attention aux crédits d'impôt!            |    |

## **5 Habitation (chez-soi) . . . . .35**



|   |   |    |
|---|---|----|
|   | Aide à la vie domestique . . . . .                      | 36 |
|   | Alternatives aux résidences privées pour aînés. . . . . | 37 |
|  | <b>Saviez-vous?</b> . . . . .                           | 37 |
|   | • Habitation et crédits d'impôt                         |    |
|   | • Loi concernant les locataires âgés de 70 ans et plus  |    |
|   | • Registre des résidences privées pour aînés            |    |
|   | • Service d'aide à la recherche de logement (SARL)      |    |

## **6 Culture, sports, vie communautaire et bénévolat. .39**



|  |  |    |
|--|--|----|
|  | Carte Accès Saguenay . . . . .                     | 40 |
|  | Activités culturelles et artistiques. . . . .      | 40 |
|  | Activités du patrimoine . . . . .                  | 41 |
|  | Activités de loisirs et vie communautaire. . . . . | 42 |
|  | Activités sportives et de plein air . . . . .      | 43 |
|  | Bibliothèques . . . . .                            | 43 |

|   |    |
|---|----|
| Carte accompagnement loisir (CAL).....  | 47 |
| Clubs d'âge d'or.....   | 47 |
| Cours d'informatique.....   | 48 |
| Le portic, l'accès au numérique.....  | 48 |
| Programme Accès-Loisirs.....  | 49 |
| Le Coffre aux sports.....   | 49 |
| Devenir bénévole, une action pleine de sens.....  | 50 |
|  <b>Saviez-vous?</b> ..... | 51 |
| • Des jardins communautaires à Saguenay   |    |
| • Plus que des parcs!   |    |
| • Le pickleball à Saguenay  |    |

## 7

### Protection et défense des droits .....53



|   |    |
|---|----|
| Défense des droits.....   | 54 |
| Judiciaire.....   | 55 |
| Plainte – Réseau de la santé et des services sociaux... ..  | 55 |
| Services publics.....   | 57 |
| Ville de Saguenay.....  | 57 |
|  <b>Saviez-vous?</b> ..... | 58 |
| • Les droits des consommateurs, ça existe!  |    |
| • La loi, ça se décortique!   |    |

## 8

### Santé et soins personnels .....59



|   |    |
|---|----|
| Aides techniques.....   | 60 |
| Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean.....                  | 61 |
| Soins personnels.....   | 62 |
|  <b>Saviez-vous?</b> ..... | 63 |
| • Des ressources pour vous soutenir!  |    |
| • Maltraitance envers les aînés   |    |
| • Répertoire des ressources en santé et services sociaux  |    |
| • Guichet d'accès à la première ligne   |    |
| • Un guide pour les personnes en situation de handicap  |    |

**9****Sécurité** .....65

Formation – Sécurité incendie. ....66

Formation – Service de police de Saguenay .....66

Programme Secours adaptés .....67

Protection de vos renseignements personnels .....68

**10****Transport** .....69

Accompagnement en transport bénévole .....70

Société de transport du Saguenay.....71

**Saviez-vous?** .....71

• Une carte d'accès pour le transport en commun

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

• Un petit rappel des règles de conduite automobile

**11****Vêtements et ameublements  
à prix modique** .....73

Ameublements.....74

Vêtements.....75

**Saviez-vous?** .....76

• Donner, c'est agréable!

**12****Un travail d'équipe prolifique.** .....77Comité de pilotage et de suivi  
du plan d'action MADA.....79

Conseil des aînés de la Ville de Saguenay .....80

# 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 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 et s'appuyer sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

## La Ville de Saguenay adhère en 2010

Étant consciente du vieillissement de la population et des divers enjeux que cela comporte, Saguenay s'est jointe au mouvement en 2010. En 2023, 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 affiches murales, des boîtes à suggestions ou des rencontres de groupe, a permis de bien identifier les besoins et les problèmes vécus par les aînés.

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

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



## Plan d'action, mise à jour et réalisations

La Ville de Saguenay rédige son plan d'action MADA aux trois ans. Un bilan annuel des interventions est réalisé afin de tenir la population informée des diverses actions mises en place. Pour consulter le plan d'action, sa mise à jour, les projets développés ou pour toute autre information : [aines.saguenay.ca](https://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](mailto:aines@ville.saguenay.qc.ca)



1

# Services d'urgence et municipaux



1

## Services d'urgence et municipaux



### Services d'urgence

Police  
Incendie  
Ambulance

**9-1-1**



#### 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**

#### Détresse suicidaire

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

**Centre de prévention du suicide O2**  
**1 866 277-3553 | 1 866 APPELLE | [suicide.ca](http://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 :

**Arrondissements de Chicoutimi et La Baie**  
**Hydro-Québec : 1 800 790-2424**  
**[hydroquebec.com](http://hydroquebec.com)**

**Arrondissement de Jonquière**  
**Hydro-Jonquière : 418 698-3370**  
**[hydro-jonquiere.saguenay.ca](http://hydro-jonquiere.saguenay.ca)**

### IMPORTANT

Si vous êtes témoin d'une situation qui pourrait représenter un risque pour vous ou pour autrui, tels 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  
Téléphone : **418 698-3355**

---



#### Jonquière

2354, rue Saint-Dominique, C.P. 2000  
Jonquière (Québec) G7X 7W7  
Téléphone : **418 698-3356**

---



#### La Baie

422, rue Victoria  
La Baie (Québec) G7B 3M4  
Téléphone : **418 698-3357**



### Hôtel de ville de Saguenay

201, rue Racine Est, C.P. 8060  
Chicoutimi (Québec) G7H 5B8  
Téléphone : **418 698-3000**

## Question ou requête à formuler

Pour toute requête d'information ou de service,  
un seul numéro à composer : **418 698-3000**

✉ [info@ville.saguenay.qc.ca](mailto:info@ville.saguenay.qc.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





De nombreuses ressources peuvent vous offrir un coup de pouce en ce qui a trait à vos repas et même pour faire votre épicerie. Informez-vous pour connaître leurs services et leurs modalités de fonctionnement.

## 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

Téléphone : **418 544-2322** | ✉ [direction@aidechezsoilabaie.com](mailto:direction@aidechezsoilabaie.com)

[aidechezsoilabaie.com](http://aidechezsoilabaie.com) ➡

### Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay

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

Téléphone : **418 547-5907**

✉ [cssdrs@cssdrs.com](mailto:cssdrs@cssdrs.com) ou [info@cssdrs.com](mailto:info@cssdrs.com)

[cssdrs.ca](http://cssdrs.ca) ➡

### Les Aînés de Jonquière

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

Téléphone : **418 548-6444**

✉ [info@centrecommunautairejonquiere.ca](mailto:info@centrecommunautairejonquiere.ca)

[centrecommunautairejonquiere.ca](http://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

Téléphone : **418 542-1625** | ✉ info@cabjonquiere.com

[cabjonquiere.com](http://cabjonquiere.com) ➡

### Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

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

Téléphone : **418 672-4143** | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡

### Groupe Sainte-Thérèse - Carrefour communautaire Saint-Paul

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

Téléphone : **418 543-6963** | ✉ animationdequartier@videotron.ca

[carrefourstpaul.com](http://carrefourstpaul.com) ➡

### Maison des familles de La Baie

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

Téléphone : **418 544-0222** | ✉ maisondesfamillesdelabaie@outlook.com

[maisondesfamillesdelabaie.ca](http://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

Téléphone : **581 668-1161**

### Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay

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

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

[servicebudgetairelabaie.com](http://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 Halte-ternative

2049, rue Sainte-Famille, Jonquière (Québec) G7X 4X4  
Téléphone : **581 544-0329** | ✉ [halte@centreescale.com](mailto:halte@centreescale.com)

### Service alimentaire La Recette

216, rue des Oblats Ouest, suite 03, Chicoutimi (Québec) G7J 2B1  
Téléphone : **418 698-0230** | ✉ [larecette@videotron.ca](mailto:larecette@videotron.ca)  
[epicerielarecette.com](http://epicerielarecette.com) ➡

## Préparation de repas à domicile

Afin d'avoir une personne-ressource qui prépare vos repas à la maison.

### Aide Chez Soi La Baie

821, rue Victoria, La Baie (Québec) G7B 3M9  
Téléphone : **418 544-2322** | ✉ [direction@aidechezsoilabaie.com](mailto:direction@aidechezsoilabaie.com)  
[aidechezsoilabaie.com](http://aidechezsoilabaie.com) ➡

### Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay

1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6  
Téléphone : **418 547-5907**  
✉ [cssdrs@cssdrs.com](mailto:cssdrs@cssdrs.com) ou [info@cssdrs.com](mailto:info@cssdrs.com) | [cssdrs.ca](http://cssdrs.ca) ➡

### Les Aînés de Jonquière

3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6  
Téléphone : **418 548-6444** | ✉ [info@centrecommunautairejonquiere.ca](mailto:info@centrecommunautairejonquiere.ca)  
[centrecommunautairejonquiere.ca](http://centrecommunautairejonquiere.ca) ➡

## Repas individuel

Saviez-vous que certains traiteurs offrent le service de repas individuel livré à domicile? Informez-vous auprès d'eux!



## Livraison de repas à domicile

Pour recevoir des mets préparés à la maison.

### Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

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

Téléphone : **418 672-4143** | ✉ admin@centredumieuxvivre.org

[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡

### Les Aînés de Jonquière

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

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

[centrecommunautairejonquiere.ca](http://centrecommunautairejonquiere.ca) ➡

### Popote express Chicoutimi

930, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 7K9

Téléphone : **418 690-1819** | ✉ popoteexpress@hotmail.ca

### Popote mobile de La Baie

1244, 5<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 4J6

Téléphone : **418 544-6868** | ✉ dgpopotemobilelb@derytele.com

## 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)

605, rue Saint-Paul, bureau 100, Chicoutimi (Québec) G7J 3Z4

Téléphone : **418 543-6639** | ✉ vaa@cabchicoutimi.com

[cabchicoutimi.com](http://cabchicoutimi.com) ➡

### Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205

Jonquière (Québec) G7X 0A4

Téléphone : **418 542-1625** | ✉ info@cabjonquiere.com

[cabjonquiere.com](http://cabjonquiere.com) ➡

Vous pouvez également vous informer auprès de votre épicier si celui-ci offre le service de livraison.

## Soupes populaires et soupières

Si vous êtes à faible revenu, cela permet 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

Téléphone : **418 690-1395**

### Soupière de Jonquière inc.

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

Téléphone : **418 547-0976** | ✉ [soupiere.jonquiere@outlook.com](mailto:soupiere.jonquiere@outlook.com)

### Soupière de Kénogami

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

Téléphone : **418 542-4529** ou **418 550-4993** (directrice)

### Soupière de La Baie

1184, 2<sup>e</sup> Rue, La Baie (Québec) G7B 2G4

Téléphone : **418 544-1815** ou **418 544-7874** (présidente)

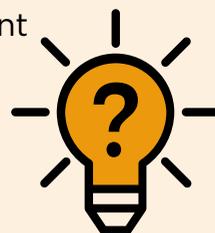
✉ [lasoupiere labaie@gmail.com](mailto:lasoupiere labaie@gmail.com)

## 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 ensemble 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, frigo libres services, en sont quelques exemples.

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

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



3

## Entraide et soutien





À certains moments ou étapes de la vie, une aide extérieure peut être plus que bénéfique afin d'amener un regard nouveau sur une situation qui nous préoccupe ou pour se sentir moins seul. Différents types de soutien ou d'entraide s'offrent à vous :

## Bonjour Quotidien

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

### **AQDR Chicoutimi**

700, rue Bégin, Chicoutimi (Québec) G7H 7Y6

Téléphone : **418 543-8347** | ✉ [coordination@aqdrchicoutimi.com](mailto:coordination@aqdrchicoutimi.com)

[aqdrchicoutimi.com](http://aqdrchicoutimi.com) ➡

### **Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière**

3750, boulevard du Royaume, bureau 205

Jonquière (Québec) G7X 0A4

Téléphone : **418 542-1625** | ✉ [info@cabjonquiere.com](mailto:info@cabjonquiere.com)

[cabjonquiere.com](http://cabjonquiere.com) ➡

### **Centre d'action bénévole de Laterrière**

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

Téléphone : **418 678-1927** | ✉ [centreactionbl@hotmail.com](mailto:centreactionbl@hotmail.com)

### **Centre d'action bénévole Saguenay (secteur La Baie)**

1331-7, 2<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6

Téléphone : **418 544-9235** | ✉ [animation.cabsdv@outlook.com](mailto:animation.cabsdv@outlook.com)

[cabsoifdevivre.com](http://cabsoifdevivre.com) ➡

### **Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)**

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

Téléphone : **418 672-4143** | ✉ [admin@centredumieuxvivre.org](mailto:admin@centredumieuxvivre.org)

[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡

## Lignes d'écoute

Discuter de divers problèmes avec des intervenants formés qui sont en mesure de répondre à vos questions et de vous prêter une oreille attentive.

### Centre de prévention du suicide O2

Téléphone : **1 866 277-3553** ou **1 866 APPELLE**

[cps02.org](http://cps02.org) | [suicide.ca](http://suicide.ca)

### Info-Santé | Info-Social

Téléphone : **8-1-1**

### Ligne Aide Abus Aînés

Téléphone : **1 888 489-2287**

[aideabusaines.ca](http://aideabusaines.ca)

### Service Info-aidant

Téléphone : **1 855 852-7784**

✉ [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

[lappui.org](http://lappui.org)

### Tel-Aide

Téléphone : **418 695-2433** ou **1 888 600-2433**

✉ [telaidessag@hotmail.com](mailto:telaidessag@hotmail.com)

[tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org](http://tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org)



## Visites d'amitié

Recevoir la visite d'une personne bénévole à domicile avec qui discuter de divers sujets.

### Centre d'action bénévole Saguenay (secteur Chicoutimi)

605, rue Saint-Paul, bureau 100, Chicoutimi (Québec) G7J 3Z4  
Téléphone : **418 543-6639** | ✉ [vaa@cabchicoutimi.com](mailto:vaa@cabchicoutimi.com)  
[cabchicoutimi.com](http://cabchicoutimi.com) ➡

### Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205  
Jonquière (Québec) G7X 0A4  
Téléphone : **418 542-1625** | ✉ [info@cabjonquiere.com](mailto:info@cabjonquiere.com)  
[cabjonquiere.com](http://cabjonquiere.com) ➡

### Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1  
Téléphone : **418 678-1927** | ✉ [centreactionbl@hotmail.com](mailto:centreactionbl@hotmail.com)

### Centre d'action bénévole Saguenay (secteur La Baie)

1331-7, 2<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6  
Téléphone : **418 544-9235** | ✉ [animation.cabsdv@outlook.com](mailto:animation.cabsdv@outlook.com)  
[cabsoifdevivre.com](http://cabsoifdevivre.com) ➡

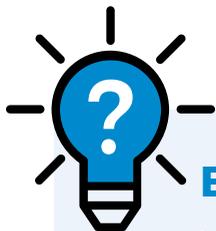
### Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3  
Téléphone : **418 672-4143** | ✉ [admin@centredumieuxvivre.org](mailto:admin@centredumieuxvivre.org)  
[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡

### Les Petits Frères de Saguenay

370, rue Sainte-Anne, Chicoutimi (Québec) G7J 2M6  
Téléphone : **581 221-0743** | ✉ [saguenay@petitsfreres.ca](mailto:saguenay@petitsfreres.ca)  
[petitsfreres.ca/saguenay](http://petitsfreres.ca/saguenay) ➡

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



## Besoin d'un répit?

Vous êtes proche aidant et souhaitez avoir un moment pour vous? Certaines ressources peuvent vous offrir un service de répit. Pour de plus amples renseignements, contactez la **ligne Info-aidant** en composant le **1 855 852-7784**.

**Info-Santé | Info-Social**

Téléphone : **8-1-1**

## 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 proche aîné ou ayant un profil gériatrique d'apprendre et de mettre en pratique différentes stratégies de gestion du stress.

### **Pour de plus amples informations :**

Téléphone : **1 855 852-7784**

[lappui.org](http://lappui.org) 

## Ouvrez l'œil, un ITMAV peut vous aider!

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.

À Saguenay, ce sont cinq intervenants qui desservent le territoire. Ils visitent régulièrement les centres communautaires, les centres commerciaux et les cafés. Si vous connaissez une personne aînée qui aurait besoin de mieux connaître les ressources de sa communauté, n'hésitez pas à la référer.

### Chicoutimi

Programme porté par le

#### Centre d'action bénévole Saguenay (secteur Chicoutimi)

605, rue Saint-Paul, bureau 100,

Chicoutimi (Québec) G7J 3Z4

Téléphone : **418 543-6639 poste 109**

✉ [itmav@cabchicoutimi.com](mailto:itmav@cabchicoutimi.com)

### Jonquière

Programme porté par **La Maison d'un Nouvel Élan**

1969, rue Price, Jonquière (Québec) G7X 5S2

Téléphone : **418 376-6798** ou **418 376-0566**

✉ [itmavjonquiere@outlook.com](mailto:itmavjonquiere@outlook.com)

### La Baie

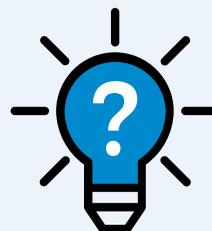
Programme porté par

#### Aide Chez Soi La Baie

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

Téléphone : **418 544-2322 poste 7**

✉ [itmavlabai@hotmail.com](mailto:itmavlabai@hotmail.com)



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



## **Biblio-Santé, pour vous aider à aider!**



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 documents disponibles en bibliothèque 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, incapacités physiques, maladie d'Alzheimer, maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux, maladies pulmonaires, maladie de Parkinson, proches aidants, santé mentale, sclérose en plaques, soins de fin de vie et trouble du spectre de l'autisme.

Disponible dans les bibliothèques de Jonquière, Arvida, Chicoutimi et La Baie.

## Des ressources pour vous soutenir!

Saviez-vous que si vous avez des questions concernant votre état de santé ou celui d'un proche en lien avec une problématique précise, vous pourriez trouver réponse auprès d'une ressource?



**N'hésitez pas à contacter Info-Santé/Info-Social afin d'être référé à la bonne ressource.**

**Info-Santé | Info-Social**

Téléphone : **8-1-1**

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 d'une 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

Téléphone : **418 672-4143** | ✉ [admin@centredumieuxvivre.org](mailto: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

Téléphone : **418 544-5611** | ✉ [budgetlabaie@royaume.com](mailto:budgetlabaie@royaume.com)  
**servicebudgetairelabaie.com** ➡

### **Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi**

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

Téléphone : **418 549-7597**

✉ [info@servicebudgetaire.org](mailto:info@servicebudgetaire.org)

**servicebudgetaire.org** ➡

### **Service budgétaire et communautaire de Jonquière**

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

Téléphone : **418 412-4447**

✉ [mgagnon@servicebudgetairejonquiere.org](mailto:mgagnon@servicebudgetairejonquiere.org)

**servicebudgetairejonquiere.org** ➡

## Services gouvernementaux

Les différents paliers de gouvernement développent divers programmes, crédits d'impôt, services et prestations. Il est important de vous informer pour connaître ceux auxquels vous pourriez avoir droit!

### Gouvernement du Canada

#### Centre Service Canada Chicoutimi

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

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

Téléphone : **1 800 277-9915**

[canada.ca](http://canada.ca) 

Voici quelques exemples de programmes, services ou informations que vous pourrez trouver auprès de Service Canada :

- Pension de la Sécurité de la vieillesse
- Numéro d'assurance sociale
- Passeport
- Assurance-emploi

#### Agence du revenu du Canada

Téléphone : **1 800 959-7383**

[canada.ca/fr/agence-revenu](http://canada.ca/fr/agence-revenu) 

Voici quelques exemples de programmes, services ou informations que vous pourrez trouver auprès de l'Agence du revenu du Canada :

- Impôt sur le revenu
- Régimes d'épargne et de pension

Pour connaître les programmes et services pour aînés :

[canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines](http://canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines) 

## Gouvernement du Québec

### Bureaux de Services Québec

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

**Jonquière** : Place Saint-Michel, 3885, boulevard Harvey,  
3<sup>e</sup> 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** 

Voici quelques exemples de programmes, services ou informations que vous pourrez trouver auprès de Services Québec. Notez que l'offre peut différer d'une succursale à l'autre :

- 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

### Revenu Québec

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

Téléphone : **1 855 291-6467**

Adresse postale : Direction principale des relations avec la clientèle des particuliers/Revenu Québec

3800, rue de Marly, Québec (Québec) G1X 4A5

Voici quelques exemples de programmes, services ou informations que vous pourrez trouver auprès de Revenu Québec :

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



## La curatelle devient la tutelle au majeur

Saviez-vous que depuis le 1<sup>er</sup> 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

Téléphone : **418 698-3608**

**1 844 LECURATEUR (532-8728)**

[quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/tutelle-au-majeur](https://quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/tutelle-au-majeur) 



## 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 ci-dessus mentionnées 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. De nombreux services ont été développés afin de permettre aux personnes âgées de demeurer à domicile le plus longtemps possible. Il existe également plusieurs outils pour faire un choix éclairé lorsque le moment de vivre en résidence est venu.

## 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

Téléphone : **418 544-2322**

✉ [direction@aidechezsoilabaie.com](mailto:direction@aidechezsoilabaie.com)

[aidechezsoilabaie.com](http://aidechezsoilabaie.com) ➔

### Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay

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

Téléphone : **418 547-5907**

✉ [cssdrs@cssdrs.com](mailto:cssdrs@cssdrs.com) ou [info@cssdrs.com](mailto:info@cssdrs.com)

[cssdrs.ca](http://cssdrs.ca) ➔

### Les Aînés de Jonquière

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

Téléphone : **418 548-6444**

✉ [info@centrecommunautairejonquiere.ca](mailto:info@centrecommunautairejonquiere.ca)

[centrecommunautairejonquiere.ca](http://centrecommunautairejonquiere.ca) ➔



## Alternatives aux résidences privées pour aînés

### Cohabitation Saguenay

94, rue Jacques-Cartier Est, suite 301

Chicoutimi (Québec) G7H 4Y3

Téléphone : **418 695-5949** ou **418 695-5577**

✉ [interventionhps@gmail.com](mailto:interventionhps@gmail.com)

[cohabitationsaguenay.com](http://cohabitationsaguenay.com) ➔

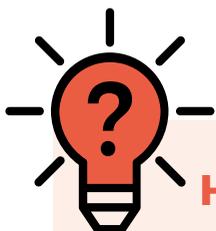
### Office d'habitation Saguenay-Le Fjord

206, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R9

Téléphone : **418 543-0061**

✉ [servicesclientele@omhsaguenay.qc.ca](mailto:servicesclientele@omhsaguenay.qc.ca)

[ohsaguenaylefjord.ca](http://ohsaguenaylefjord.ca) ➔



## Habitation et crédits d'impôt

Il existe de nombreux crédits d'impôt en lien avec l'habitation tel que le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés de 70 ans et plus. Pour de plus amples renseignements, référez-vous à la section portant sur les services gouvernementaux, à la page 31.



## Loi concernant les locataires âgés de 70 ans et plus

Saviez-vous qu'une loi protégeant les droits des locataires âgés de 70 ans et plus est entrée en vigueur en 2016? En effet, cette loi vise à encadrer les conditions permettant à un propriétaire d'évincer un locataire âgé. Pour de plus amples informations : [habitation.gouv.qc.ca](http://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 brosse un bref portrait de chacune des résidences correspondant à vos critères. Visitez [k10.pub.msss.rtss.qc.ca](http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca). ➡

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.

## 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**

6

# Culture, sports, vie communautaire et bénévolat





## 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 unique qui vous permet d'accéder aux multiples activités de loisirs organisées par la Ville de Saguenay ainsi qu'à tous les services des bibliothèques municipales. La Carte Accès Saguenay est gratuite pour tous les résidents de Saguenay. De plus, plusieurs institutions culturelles offrent des promotions exclusives aux détenteurs de la carte.

En effet, les membres âgés de 65 ans et plus peuvent se procurer une carte qui leur accorde un rabais de 25 % sur le coût régulier de certaines activités de loisirs et de certaines cartes de membre offertes par la Ville de Saguenay. Informez-vous à [loisirs.saguenay.ca](http://loisirs.saguenay.ca). 



## Activités culturelles et artistiques

La Ville de Saguenay propose une offre d'activités culturelles accessibles et diversifiées. Grâce au **Bulletin culture Saguenay**, vous pourrez consulter la programmation saisonnière! Le document est disponible sur le site Internet de la Ville de Saguenay à [ville.saguenay.ca](http://ville.saguenay.ca). 

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;
- Le théâtre;
- Les métiers d'art;
- La danse;
- Le cinéma;
- Les musées;
- La musique;
- La littérature;
- 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](http://loisirs.saguenay.ca). 

### Planifier une sortie à Saguenay

Consultez le calendrier complet des festivals, spectacles, restaurants, etc. à [sorties.saguenay.ca](http://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](http://patrimoine.saguenay.ca). 



## Parcours audiothéâtral

Découvrez l'arrondissement de Chicoutimi et son patrimoine grâce au circuit d'interprétation et ajoutez à votre expérience en accompagnant votre visite du parcours audiothéâtral « Par le trou de la serrure du temps... ». Ce dernier 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 à [patrimoine.saguenay.ca](http://patrimoine.saguenay.ca) 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.

---

## Activités de loisirs et vie communautaire

Plusieurs activités de loisirs ou de pratique libre sont offertes sur tout le territoire de la ville de Saguenay.

Téléphone : **418 698-3200** | [loisirs.saguenay.ca](http://loisirs.saguenay.ca)

- Activités aquatiques;
- Bains libres;
- Ateliers d'arts plastiques;
- Cours d'informatique et technologie;
- Patinage libre;
- Vélo adapté;
- Glissade en tube;
- Randonnée pédestre;
- Location d'embarcation;
- Ski de fond;
- Et plus encore.



## 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. Vous trouverez les renseignements pertinents sur le Web à [ville.saguenay.ca](http://ville.saguenay.ca) ou en contactant le **418 698-3200**.



- 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!

---

## 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, de soutien en littératie numérique qui s'adaptent aux nouvelles réalités technologiques et une panoplie d'activités pour tous les citoyens.

Les bibliothèques de Saguenay sont en constante évolution pour pouvoir s'adapter aux nouvelles réalités technologiques et sociales.

## 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<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 1S1

### Bibliothèque de Laterrière

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

Téléphone : **418 698-5350** | ✉ [bibliosaguenay@ville.saguenay.qc.ca](mailto:bibliosaguenay@ville.saguenay.qc.ca)  
[ville.saguenay.ca/bibliotheque](http://ville.saguenay.ca/bibliotheque) ➡

### Bibliothèque de Lac-Kénogami

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

Téléphone : **418 695-4717**

### Bibliothèque de Shipshaw (Rivière)

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

Téléphone : **581 544-0503** | ✉ [riviere@reseaubiblioslsj.qc.ca](mailto:riviere@reseaubiblioslsj.qc.ca)  
[reseaubiblioslsj.qc.ca](http://reseaubiblioslsj.qc.ca) ➡

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

## 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, aux personnes ayant des besoins particuliers, des services, des aménagements et de l'équipement adapté à tous les abonnés vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, 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. Visitez le [sqla.banq.qc.ca](http://sqla.banq.qc.ca). 

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

## 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.

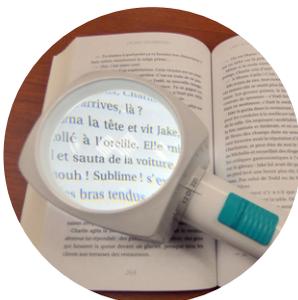
### Des installations offrant de nombreux aménagements aux personnes en situation de handicap :

- Des comptoirs de service dont la hauteur est adaptée aux usagers en fauteuil roulant (bibliothèques de Chicoutimi, de Jonquière et d'Arvida);
- 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 fauteuils roulants;
- 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).



## 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  
Téléphone : **418 545-4132** | ✉ [info@arlp02.com](mailto:info@arlp02.com)  
[arlp02.com](http://arlp02.com) ➡

## Clubs d'âge d'or

Il existe plus d'une vingtaine de clubs d'âge d'or sur le territoire de Saguenay offrant différents types d'activités : palet américain, cardio-cerveau, baseball poche, minitennis, jeux de cartes, cours d'informatique, danse en ligne, tai-chi, fléchettes et plus encore! N'hésitez pas à communiquer avec eux pour avoir de plus amples renseignements ou pour vous joindre à leurs activités.

Pour informations : [loisirs.saguenay.ca](http://loisirs.saguenay.ca) ➡  
onglet *Clubs et associations* section *Clubs d'âge d'or*

### Réseau FADOQ

414, rue Collard Ouest, Alma (Québec) G8B 1N2  
Téléphone : **418 668-4795** ou **1 800 828-3344 poste 7248**  
✉ [reception@fadoqsaglac.com](mailto:reception@fadoqsaglac.com)  
[fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava](http://fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava) ➡

Notez que tous les groupes d'âge d'or ne sont pas membres de la FADOQ.

## Cours d'informatique

Pour vous permettre d'apprendre à utiliser votre tablette, votre téléphone cellulaire et même les réseaux sociaux. Informez-vous puisque l'offre diffère d'un endroit à l'autre. Il est possible également que d'autres organisations offrent ce type de cours.

### Ateliers FADOQ

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

Téléphone : **418 668-4795** ou **1 800 828-3344 poste 7248**

✉ [reception@fadoqsaglac.com](mailto:reception@fadoqsaglac.com)

[fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava](http://fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava) ➔

### Centres Alpha

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

Téléphone : **418 547-7514** | ✉ [centrealpha@hotmail.com](mailto:centrealpha@hotmail.com)

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

Téléphone : **581 546-0103** | ✉ [alphalat@hotmail.com](mailto:alphalat@hotmail.com)

[alphalat.com](http://alphalat.com) ➔

**La Baie et Bas-Saguenay** : 631, boulevard de la Grande-Baie Sud, La Baie (Québec) G7B 2E1

Téléphone : **418 697-0046** | ✉ [alpha@derytele.com](mailto: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 : Téléphone : **418 698-5350 poste 2**

✉ [leportic@ville.saguenay.qc.ca](mailto:leportic@ville.saguenay.qc.ca) | [leportic.saguenay.ca](http://leportic.saguenay.ca) ➔



**Portic**  
L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE

## 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 [aces-loisirs.saguenay.ca](http://aces-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 samedis, entre 9 h et 12 h, à la joujouthèque de Jonquière.

### **Coffre aux sports/Joujouthèque de Jonquière**

2223, boulevard du Saguenay  
Jonquière (Québec) G7S 4H5  
Téléphone : **418 699-6065**

 [coffreauxsports@ville.saguenay.qc.ca](mailto:coffreauxsports@ville.saguenay.qc.ca)  
[coffreauxsports.saguenay.ca](http://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, d'être actif et impliqué dans votre communauté en faisant une différence dans le quotidien des gens. Peu importe votre âge, votre état de santé, vos intérêts, la couleur de vos yeux, une implication bénévole n'attend que vous. Pour devenir bénévole ou pour de plus amples renseignements, contactez le centre d'action bénévole de votre arrondissement.

### Centre d'action bénévole Saguenay (secteur Chicoutimi)

605, rue Saint-Paul, bureau 100, Chicoutimi (Québec) G7J 3Z4  
Téléphone : **418 543-6639** | ✉ [coordo1cabsdv@outlook.com](mailto:coordo1cabsdv@outlook.com)  
[cabchicoutimi.com](http://cabchicoutimi.com) ➡

### Centre d'action bénévole Entre-Êtres de Jonquière

3750, boulevard du Royaume, bureau 205  
Jonquière (Québec) G7X 0A4  
Téléphone : **418 542-1625** | ✉ [info@cabjonquiere.com](mailto:info@cabjonquiere.com)  
[cabjonquiere.com](http://cabjonquiere.com) ➡

### Centre d'action bénévole de Laterrière

6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1  
Téléphone : **418 678-1927** | ✉ [centreactionbl@hotmail.com](mailto:centreactionbl@hotmail.com)

### Centre d'action bénévole Saguenay (secteur La Baie)

1331-7, 2<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6  
Téléphone : **418 544-9235** | ✉ [coordo1cabsdv@outlook.com](mailto:coordo1cabsdv@outlook.com)  
[cabsoifdevivre.com](http://cabsoifdevivre.com) ➡

### Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)

55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3  
Téléphone : **418 672-4143** | ✉ [admin@centredumieuxvivre.org](mailto:admin@centredumieuxvivre.org)  
[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡

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

## Des jardins communautaires à Saguenay

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 servent à :

- Rencontrer des gens de tous âges, de toute condition, classe sociale ou ethnie;
- Faire de l'exercice et de la détente en plein air;
- Mettre en pratique des connaissances et des goûts;
- Partager des connaissances et s'entraider;
- Récolter des fruits et légumes frais et meilleurs au goût;
- Avoir la possibilité de faire perdurer la tradition agricole à travers les générations.

**Pour de plus amples renseignements :**  
[environnement.saguenay.ca](http://environnement.saguenay.ca) 

## Plus que des parcs!

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



Par exemple, vous pourrez essayer un elliptique, un marcheur (parc 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).

## Le pickleball à Saguenay

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 réservés exclusivement à la pratique de ce sport, sont mis à votre disposition.

**Pour de plus amples renseignements :**  
[loisirs.saguenay.ca.](https://loisirs.saguenay.ca) 



7

# Protection et défense des droits





## Protection et défense des droits



Certaines ressources ont pour mission de vous offrir du soutien lorsque vous vous sentez lésé dans vos droits 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** : 700, rue Bégin, Chicoutimi (Québec) G7H 7Y6

Téléphone : **418 543-8347** | ✉ [coordination@aqdrchicoutimi.com](mailto:coordination@aqdrchicoutimi.com)

[aqdrchicoutimi.com](http://aqdrchicoutimi.com) ➡

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

Téléphone : **581 544-0478** | ✉ [aqdrjonquiere@aqdr.org](mailto:aqdrjonquiere@aqdr.org)

[aqdrjonquiere.org](http://aqdrjonquiere.org) ➡

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

Téléphone : **1 800 361-6477** | ✉ [information@cdpdj.qc.ca](mailto:information@cdpdj.qc.ca) | [cdpdj.qc.ca](http://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

Téléphone : **1 800 561-2477** | ✉ [info@gpddsm.com](mailto:info@gpddsm.com)

[gpddsm.com](http://gpddsm.com) ➡

#### Juripop

Téléphone : **1 855 JURIPOP (587-4767)** | ✉ [info@juripop.org](mailto:info@juripop.org) | [juripop.org](http://juripop.org) ➡

#### Réseau FADOQ

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

Téléphone : **418 668-4795** ou **1 800 828-3344 poste 7248**

✉ [reception@fadoqsaglac.com](mailto:reception@fadoqsaglac.com)

[fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava](http://fadoq.ca/saguenay-lac-saint-jean-ungava) ➡



## Judiciaire

### Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

100, rue Racine Est, bureau 300, Chicoutimi (Québec) G7H 1R1

Téléphone : **418 543-9695** ou **1 877 543-9695**

✉ [reception@cavacslsj.ca](mailto:reception@cavacslsj.ca) | [cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca) ➡

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

3885, boulevard Harvey, bureau 201-A

Jonquière (Québec) G7X 9B1 (Édifce Saint-Michel)

Téléphone : **418 412-7722** ou **1 844 412-7722**

[justicedeproximite.qc.ca](http://justicedeproximite.qc.ca) ➡

### Équijustice Saguenay

152, rue Racine Est, C.P. 8174, Chicoutimi (Québec) G7H 5B7

Téléphone : **418 698-2400 poste 221** | ✉ [saguenay@equijustice.ca](mailto:saguenay@equijustice.ca)

[equijustice.ca/membres/saguenay](http://equijustice.ca/membres/saguenay) ➡

---

## 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<sup>e</sup> étage, Chicoutimi (Québec) G7H 5H6

Numéro sans frais : **1 877 662-3963**

✉ [plaintesciuss02@ssss.gouv.qc.ca](mailto:plaintesciuss02@ssss.gouv.qc.ca)

## Ressources pour vous aider dans vos démarches

### Comité des usagers

#### Comité des usagers en DI-TSA

Téléphone : **418 662-3447 poste 3152**

#### Comité des usagers du Centre jeunesse du SLSJ

Téléphone : **418 549-4853 poste 4286**

#### Comité des usagers de Jonquière

Téléphone : **418 695-7822**

#### Comité des usagers de Chicoutimi

Téléphone : **418 541-1234 poste 2128**

#### Comité des usagers de La Baie

Téléphone : **418 544-3381 poste 232**



## Services publics

### ● Bureau de l'ombudsman (en dernier recours seulement)

Édifice de la Pulperie

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

Téléphone : **418 541-5999**

✉ [ombudsman@ville.saguenay.qc.ca](mailto:ombudsman@ville.saguenay.qc.ca)

[ombudsman.saguenay.ca](http://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

Téléphone : **418 662-6774** ou **1 877 767-2227**

✉ [info@plaintesante.ca](mailto:info@plaintesante.ca)

[plaintesante.ca](http://plaintesante.ca) ➤

### ● Protecteur du citoyen

Téléphone : **1 800 463-5070**

✉ [protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)

[protecteurducitoyen.qc.ca](http://protecteurducitoyen.qc.ca) ➤

---

## Ville de Saguenay

À la Ville de Saguenay, vous pouvez également faire connaître votre opinion ou déposer une requête. Pour ce faire, vous pouvez communiquer avec l'administration municipale de Saguenay :

### ● Administration municipale de Saguenay

Téléphone : **418 698-3000**

[requete.saguenay.ca](http://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

Téléphone : **418 695-8427**

[opc.gouv.qc.ca](http://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

Téléphone : **418 544-5611** | ✉ [budgetlabaie@royaume.com](mailto:budgetlabaie@royaume.com)

[servicebudgetairelabaie.com](http://servicebudgetairelabaie.com) ➡

### Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi

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

Téléphone : **418 549-7597** | ✉ [info@servicebudgetaire.org](mailto:info@servicebudgetaire.org)

[servicebudgetaire.org](http://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](http://educaloi.qc.ca).** ➡

8

# Santé et soins personnels





## Aides techniques

Une aide technique permet à une personne handicapée 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 ou 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 handicapées 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

Communiquez avec le Centre de réadaptation en déficience physique Le Parcours (CRDP) en composant le **418 695-7788**.



# 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 

Téléphone : **418 545-4980**

Ligne sans frais : **1 800 370-4980**

✉ [ciuss02@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciuss02@ssss.gouv.qc.ca)

[santesaglac.gouv.qc.ca](http://santesaglac.gouv.qc.ca) 

## Installations – Secteur Chicoutimi

### Hôpital de Chicoutimi

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

Téléphone : **418 541-1000**

### CLSC de Chicoutimi

411, rue de l'Hôtel-Dieu, Chicoutimi (Québec) G7H 7Z5

Téléphone : **418 543-2221**

### CLSC de Chicoutimi – Secteur nord

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

Téléphone : **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

Téléphone : **418 549-4003**

## Installations – Secteur Jonquière

- **Hôpital de Jonquière**
  - **Centre de réadaptation en déficience physique Le Parcours**
  - **Centre de réadaptation en dépendance**
- 2230, rue de l'Hôpital, C.P. 1200, Jonquière (Québec) G7X 7X2  
Téléphone : **418 695-7700**

### CLSC de Jonquière

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

Téléphone : **418 695-7700**

## Installations - Secteur La Baie

### Hôpital de La Baie

1000, rue du Dr. Desgagné, La Baie (Québec) G7B 2Y6

Téléphone : **418 544-3381**

### CLSC du Fjord-à-La-Baie

800, rue Aimé-Gravel, La Baie (Québec) G7B 2M4

Téléphone : **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!

## 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

Téléphone : **418 544-2322** | ✉ [direction@aidechezsoilabaie.com](mailto:direction@aidechezsoilabaie.com)

[aidechezsoilabaie.com](http://aidechezsoilabaie.com) ➡

### Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay

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

Téléphone : **418 547-5907** | ✉ [cssdrs@cssdrs.com](mailto:cssdrs@cssdrs.com) ou [info@cssdrs.com](mailto:info@cssdrs.com)

[cssdrs.ca](http://cssdrs.ca) ➡

### Les Aînés de Jonquière

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

Téléphone : **418 548-6444** | ✉ [info@centrecommunautairejonquiere.ca](mailto:info@centrecommunautairejonquiere.ca)

[centrecommunautairejonquiere.ca](http://centrecommunautairejonquiere.ca) ➡





## Des ressources pour vous soutenir!

Saviez-vous que si vous avez des questions concernant votre état de santé ou celui d'un proche en lien avec un problème précis, vous pourriez trouver réponse auprès d'une ressource? La maladie d'Alzheimer, le Parkinson, le deuil, le cancer, le diabète, la santé mentale, les soins de fin de vie et plus encore sont des causes portées par des ressources œuvrant dans votre milieu de vie. Le programme **Biblio-Santé, disponible dans les bibliothèques de Saguenay, peut également vous outiller.** Référez-vous à la section *Entraide et soutien*, à la page 27.

## 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 est 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 :**

Téléphone : **1 888 489-2287**

[quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences](https://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences)   
(section *Maltraitance envers les personnes aînées*)

## 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 le consulter : [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca) ➔

## 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, **composez le 8-1-1 option 3.**

## Un guide pour les personnes en situation de handicap



Vous êtes en situation de handicap et vous vous questionnez sur les services qui peuvent vous être 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. Complémentaire au présent guide, il peut être consulté à [handicap.saguenay.ca](http://handicap.saguenay.ca). ➔ Vous y trouverez également le plan d'action et les réalisations du PAIPH.

# 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 l'agent de projet de la FADOQ et un préventionniste en incendie de la Ville de Saguenay.

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

Téléphone FADOQ : **418 668-4795** | ✉ [agent.projet@fadoqsaglac.com](mailto:agent.projet@fadoqsaglac.com)

### 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](mailto:agent.projet@fadoqsaglac.com)  
Service de police de Saguenay : **418 699-6000 poste 4415**

## Au volant de ma santé

Offerte par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) en collaboration avec le Service de police de Saguenay, cette formation aborde la conduite automobile chez les aînés. Mythes, conseils, prévention, sécurité routière et bien d'autres sujets y sont traités.

### Cette formation gratuite vous intéresse?

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.

Téléphone : **418 698-3380 poste 4573**

[handicap.saguenay.ca](http://handicap.saguenay.ca) ➔ section *Formulaires et plans d'action*

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 59.

## 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

Téléphone : **1 800 465-7166** | [consumer.equifax.ca](https://consumer.equifax.ca) ➤

#### TransUnion

Téléphone : **1 800 663-9980** | [transunion.ca](https://transunion.ca) ➤

### Centre antifraude du Canada

Téléphone : **1 888 495-8501** | [centreatifraude.ca](https://centreatifraude.ca) ➤

### Service de police de Saguenay

Téléphone : **418 699-6000**

[police.saguenay.ca/prevention/prevention-de-la-fraude](https://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 que les ressources mentionnées ci-dessus.

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

### Service Canada

Téléphone : **1 866 274-2267**



**10**

# Transport





Lorsque survient un imprévu ou que des événements entraînent la perte ponctuelle ou permanente du permis de conduire, il est important de pouvoir compter sur un moyen alternatif et abordable. Vous souhaitez en connaître davantage sur ceux-ci ou vous familiariser en l'essayant? Informez-vous auprès des ressources ci-dessous.

## Accompagnement en transport bénévole

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

- **Centre d'action bénévole Saguenay (secteur Chicoutimi)**  
605, rue Saint-Paul, bureau 100, Chicoutimi (Québec) G7J 3Z4  
Téléphone : **418 543-6639** | ✉ [reception@cabchicoutimi.com](mailto:reception@cabchicoutimi.com)  
[cabchicoutimi.com](http://cabchicoutimi.com) ➡
- **Centre d'action bénévole de Laterrière**  
6166, rue Notre-Dame, Laterrière (Québec) G7N 1A1  
Téléphone : **418 678-1927** | ✉ [centreactionbl@hotmail.com](mailto:centreactionbl@hotmail.com)
- **Centre d'action bénévole Saguenay (secteur La Baie)**  
1331-7, 2<sup>e</sup> Avenue, La Baie (Québec) G7B 1M6  
Téléphone : **418 544-9235** | ✉ [atb.cabsdv@outlook.com](mailto:atb.cabsdv@outlook.com)  
[cabsoifdevivre.com](http://cabsoifdevivre.com) ➡
- **Centre de services du Mieux-Vivre (dessert Shipshaw)**  
55, rue du Pont Est, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2M3  
Téléphone : **418 672-4143** | ✉ [admin@centredumieuxvivre.org](mailto:admin@centredumieuxvivre.org)  
[centredumieuxvivre.org](http://centredumieuxvivre.org) ➡
- **Les Aînés de Jonquière**  
3245, rue des Pensées, Jonquière (Québec) G7S 5T6  
Téléphone : **418 548-6444** | ✉ [info@centrecommunautairejonquiere.ca](mailto:info@centrecommunautairejonquiere.ca)  
[centrecommunautairejonquiere.ca](http://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

1330, rue Bersimis, Chicoutimi (Québec) G7K 1A5  
Téléphone service à la clientèle : **418 545-2487**  
[sts.saguenay.ca](https://sts.saguenay.ca) 

### 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.



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

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

Pour de plus amples renseignements :

**1 800 361-7620** ou [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca) 



## Un petit rappel des règles de conduite automobile!

Saviez-vous qu'une formation 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, cette formation traite de mythes, conseils, prévention, sécurité routière, etc.

Pour de plus amples renseignements :

**418 699-6000**

11

# Vêtements et ameublements à prix modique





## Vêtements et ameublements à prix modique



Il existe de nombreuses ressources offrant vêtements et ameublements à prix modique sur le territoire de Saguenay. Que ce soit pour des raisons écologiques, collectives ou budgétaires, il peut être fort intéressant d'aller voir ce qu'elles ont à vous offrir.

Notez que certaines peuvent également offrir à petits prix : livres, jouets, articles de cuisine, etc.

### Ameublements

Pour vous procurer des meubles usagés à faible coût :

#### Atelier de récupération Saint-Joseph

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

Téléphone : **418 690-3973** | ✉ atelierstjoseph@hotmail.com

[fondationmlb.ca](http://fondationmlb.ca) ➡

#### La Meublerie de La Baie

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

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

[servicebudgetairelabaie.com](http://servicebudgetairelabaie.com) ➡

#### Maison de Quartier de Jonquière

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

Téléphone : **418 542-8904** | ✉ contact@maisondequartier.org

[maisondequartier.org](http://maisondequartier.org) ➡



## Vêtements

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

### Comptoir Les Fringues

348, rue Sainte-Anne, Chicoutimi (Québec) G7J 2M6  
Téléphone : **418 696-2680** | ✉ [lesfringues@videotron.ca](mailto:lesfringues@videotron.ca)  
[fondationmlb.ca](http://fondationmlb.ca) ➡

### Friprix

1730, boulevard Talbot, Chicoutimi (Québec) G7H 4C2  
Téléphone : **418 545-8111** | ✉ [friprix.sag@gmail.com](mailto:friprix.sag@gmail.com)  
[friprix.ca](http://friprix.ca) ➡

### La Friperie de Coderr

1564, boulevard Talbot, Chicoutimi (Québec) G7H 4C2  
Téléphone : **418 579-0911** | ✉ [service@coderr.ca](mailto:service@coderr.ca)  
[coderr.ca](http://coderr.ca) ➡

### Maison de Quartier de Jonquière

2049, rue Sainte-Famille, Jonquière (Québec) G7X 4X4  
Téléphone : **418 542-8904**  
✉ [contact@maisondequartier.org](mailto:contact@maisondequartier.org)  
[maisondequartier.org](http://maisondequartier.org) ➡

### Saint-Vincent de Paul

Plusieurs comptoirs sur le territoire.  
Informez-vous au secrétariat du Conseil central régional pour trouver celui le plus près de chez vous ou consultez le site Internet!

Téléphone : **418 549-7393** | ✉ [ssvp.ccchic@hotmail.com](mailto:ssvp.ccchic@hotmail.com)  
[stvincentdepaulsaglac.ca](http://stvincentdepaulsaglac.ca) ➡

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

2230, rue Roussel, Chicoutimi (Québec) G7G 1W8  
Téléphone : **418 549-7597** | ✉ [info@servicebudgetaire.org](mailto:info@servicebudgetaire.org)  
[servicebudgetaire.org](http://servicebudgetaire.org) ➡

## 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 dans les réceptacles prévus à cet effet ou allez directement aux endroits mentionnés à la page précédente.



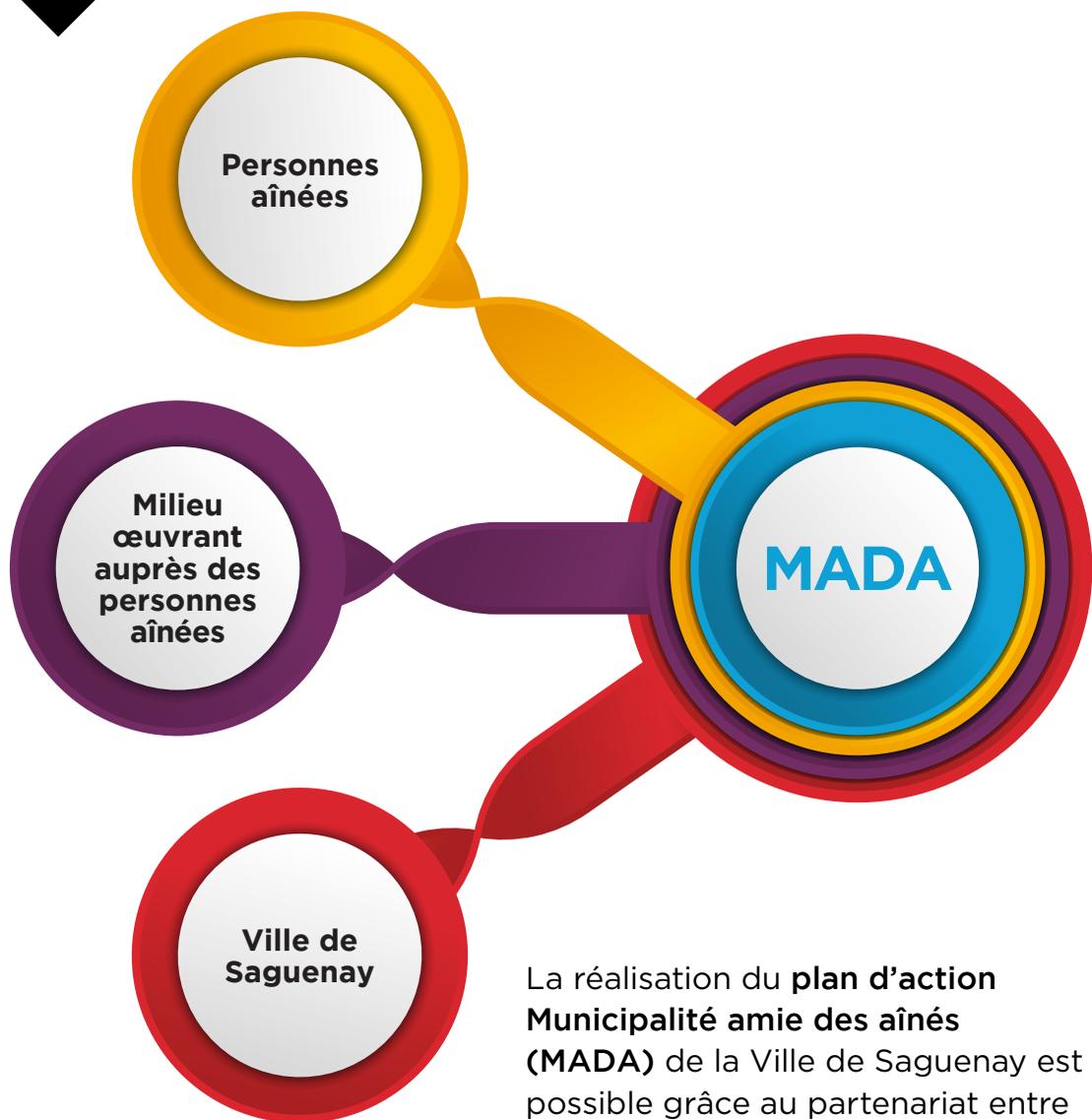
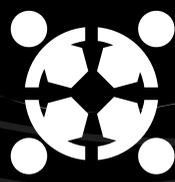
**Donner au suivant, un beau geste pour la collectivité et l'environnement!**

**12**

# Un travail d'équipe prolifique



## 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 et les citoyens. En effet, nous travaillons pour et avec les personnes âgées par le biais d'un comité et d'un conseil.

## Comité de pilotage et de suivi du plan d'action MADA

Le comité de pilotage et de suivi MADA a pour but l'amélioration des conditions de vie des aînés et leur inclusion dans la vie sociale de la municipalité en favorisant et promouvant un vieillissement actif. Il a pour mandat d'orienter, planifier, coordonner et évaluer le plan d'action *Municipalité amie des aînés* de la Ville de Saguenay en favorisant une approche citoyenne et participative, ainsi que la mise en commun des forces, intérêts et ressources des organisations.

### Il est constitué de onze membres provenant de diverses organisations :

- Deux représentants de la Ville de Saguenay;
- Un conseiller municipal;
- Un représentant du conseil des aînés de la Ville de Saguenay (porte-parole);
- Six représentants d'organisations œuvrant auprès des aînés :
  - Table de concertation des aînés du Royaume;
  - Table de concertation des aînés de Jonquière;
  - Table de concertation des aînés du Fjord;
  - Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean;
  - Centre intégré universitaire de santé et services sociaux;
  - Milieu de vie des aînés - Saguenay;
  - Milieu de vie des aînés - Saguenay-Lac-Saint-Jean;
  - Enseignement supérieur - Université du Québec à Chicoutimi.



Il a été constitué en fonction de recommandations stipulées dans la démarche MADA. De plus, la Ville de Saguenay a à cœur de travailler en synergie avec le milieu afin que ses actions soient adaptées à la réalité des citoyens.

## Conseil des aînés de la Ville de Saguenay

Le conseil des aînés de la Ville de Saguenay a été créé en 2002, dans le but de connaître les besoins de la population âgée de 65 ans et plus. Les objectifs du conseil des aînés sont les suivants : favoriser la participation des aînés à leur communauté, améliorer leurs conditions de vie, assurer un vieillissement actif et partager les actions MADA avec d'autres organisations.

Il a pour mandat de supporter la Ville dans la rédaction et la réalisation de son plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA) en étant le porte-parole de ses pairs.



### Il est constitué de 17 membres :

- Deux élus municipaux;
- Deux fonctionnaires municipaux;
- Cinq personnes aînées représentant l'arrondissement de Chicoutimi;
- Cinq personnes aînées représentant l'arrondissement de Jonquière;
- Trois personnes aînées représentant l'arrondissement de La Baie.

Les membres sont appelés à siéger à divers comités, dont ceux de travail en lien avec la réalisation du plan d'action MADA.

### Comité de pilotage et de suivi du plan d'action MADA :



### Conseil des aînés de la Ville de Saguenay :



## Les **vieux** sont lents?

Essayez de le suivre!

AVANT DE JUGER, REGARDEZ-LES

# MIEUX

[aines.saguenay.ca](http://aines.saguenay.ca)



## Les **vieux** sont plates?

Pour les graffitis, elles sont des bombes!

AVANT DE JUGER, REGARDEZ-LES

# MIEUX

[aines.saguenay.ca](http://aines.saguenay.ca)



## Les **vieux** sont inutiles?

Ils accueillent des milliers de visiteurs!

AVANT DE JUGER, REGARDEZ-LES

# MIEUX

[aines.saguenay.ca](http://aines.saguenay.ca)



**Mettre un frein à l'âgisme** étant un aspect important de la démarche Municipalité amie des aînés, la Ville de Saguenay a développé, dans le cadre de son plan d'action MADA, sa première campagne de sensibilisation sur le sujet. Nous avons voulu mettre en lumière des gens d'ici qui abattent ce type de préjugé basé sur l'âge, par leurs actions.

**La participation active des aînés à Saguenay, c'est la responsabilité de tous.**



[aines.saguenay.ca](http://aines.saguenay.ca)