

Calendrier 2017 - 2018

DÉMARCHE MUNICIPALITÉ
AMIE DES AÎNÉS DE LA VILLE
DE SAGUENAY



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :

Québec

Ville de
Saguenay
au service du citoyen

Municipalité amie des aînés, une démarche à laquelle la Ville de Saguenay est fière d'adhérer

Saguenay a le souci du bien-être de ses citoyens. Prônant des valeurs d'intégrité, de respect, d'équité et étant prudente dans la poursuite de l'intérêt public, elle met tout en œuvre afin de s'assurer que chacun puisse avoir accès à ses services et ses installations.

Étant consciente du vieillissement de la population et des divers enjeux que cela comporte, elle s'est jointe au mouvement Municipalité amie des aînés en 2010.

Cela signifie que la municipalité a pour objectifs :

- De mettre un frein à l'âgisme;
- D'adapter ses politiques, services et structures pour soutenir les aînés;
- D'agir de façon globale et intégrée;
- De favoriser la participation des aînés;
- De s'appuyer sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

En 2012, un premier plan d'action a vu le jour. Ayant le désir de poursuivre dans sa lancée et d'œuvrer avec et pour les personnes âgées, des démarches ont été entreprises afin de le mettre à jour grâce à une aide financière du gouvernement du Québec.

Les préoccupations et les besoins mentionnés par le milieu ont été divisés en plusieurs champs d'intervention. Visant un vieillissement actif, les actions posées permettront d'assurer une participation des aînés dans leur communauté et de veiller à leur sécurité tant aux niveaux social et financier que physique. Également, la création d'environnements favorables aura certainement un impact au niveau de leur santé.

La mise à jour du plan d'action Municipalité amie des aînés pour les années 2017 à 2019 a été adoptée en août dernier. Pour l'occasion, ce calendrier 2017-2018 a été développé afin de le résumer.

SELON VOUS, QUE POUVONS-NOUS FAIRE DE PLUS EN TANT QUE COMMUNAUTÉ POUR LES AÎNÉS?

La Ville de Saguenay, reconnue Municipalité amie des aînés (MADA) depuis 2012, en est à la mise à jour de son plan d'action MADA. Une municipalité amie des aînés (MADA) est une municipalité qui...

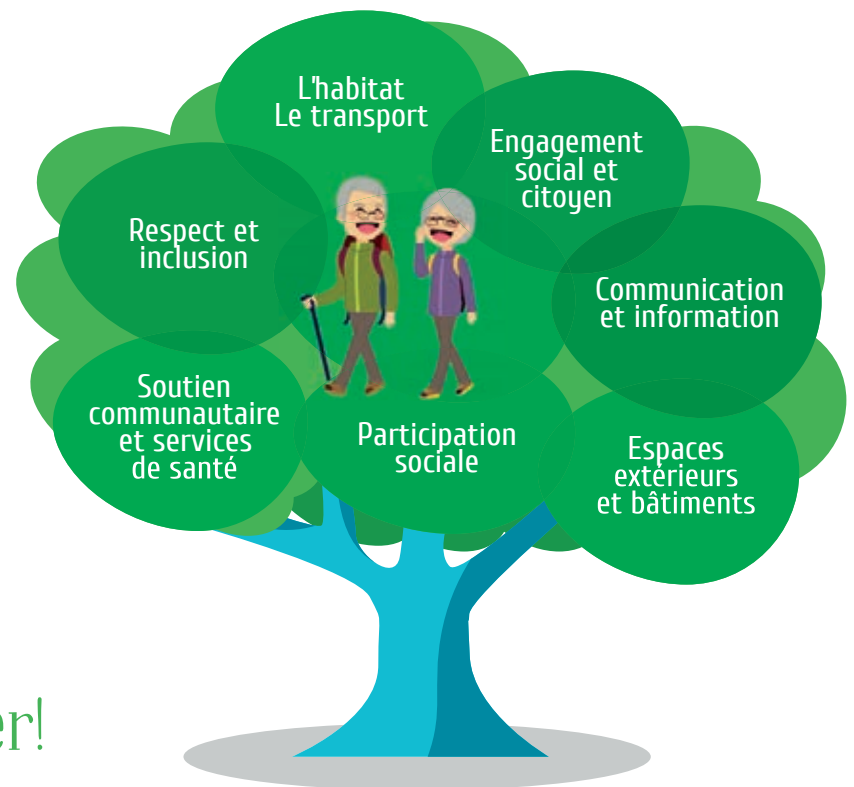
- Met un frein à l'âgisme;
- Favorise la participation des aînés;
- S'adapte ses politiques, ses services et ses structures;
- Appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté;
- Agit de façon globale et intégrée.

DONNEZ-NOUS VOS IDÉES ET VOS SOLUTIONS AFIN QUE VOTRE COMMUNAUTÉ SOIT PLUS ACCUEILLANTE, PLUS INCLUSIVE ET PLUS ADAPTÉE AUX AÎNÉS QUI Y VIVENT!

Vous pouvez vous exprimer des manières suivantes :

- Sur les affiches murales installées dans certains endroits publics de la municipalité;
- Dans les boîtes à suggestions qui seront installées chez certains organismes, associations et entreprises de votre milieu;
- Sur le site Internet de la Ville en cliquant sur la bannière WEB au lien suivant : aines.saguenay.ca

Saguenay
un service de citoyens



Plus qu'un calendrier!

Lors de la création de ce calendrier 2017-2018, nous souhaitons développer un outil pratique rempli d'informations et de ressources pouvant vous être utiles. Vous y retrouverez donc :

- Un calendrier couvrant 14 mois, soit du mois de novembre 2017 à décembre 2018;
- Les objectifs liés au plan d'action Municipalité amie des aînés 2017-2019 ainsi que des actions s'y rattachant;
- Des capsules *Saviez-vous?* vous permettant de découvrir des services pouvant s'adresser à vous;
- Des dates importantes portant sur divers événements en plus des fêtes régulières;
- Des photographies illustrant des scènes de la nature, mais également des personnes aînées et des projets développés;
- Une énumération des ressources pouvant vous venir en aide, au besoin.

Il est donc important de conserver ce calendrier. Il identifie les actions mises de l'avant pour favoriser un vieillissement actif des personnes de 65 ans et plus tout en vous informant sur divers sujets.

8 champs d'interventions pour un vieillissement actif

1. Communication et information

PREMIER OBJECTIF

Informar la population (aînés, familles, proches aidants) des différentes ressources et activités disponibles concernant les aînés.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Bonifier l'information sur le site aines.saguenay.ca;
- Organiser un salon Info-services et en évaluer les retombées;
- Faire connaître le plan d'action Municipalité amie des aînés à la population;
- Développer une identité visuelle pour les projets « aînés » de la Ville;
- Évaluer les options possibles afin de faire connaître les ressources disponibles pour les aînés.



DEUXIÈME OBJECTIF

Adapter la transition vers les nouvelles technologies aux besoins de la population vieillissante.

Action proposée pour répondre à cet objectif

- Offrir des ateliers d'initiation aux nouvelles technologies.

TROISIÈME OBJECTIF

Sensibiliser les différents services municipaux au vieillissement de la population.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Faire connaître le plan d'action Municipalité amie des aînés aux employés municipaux;
- Favoriser l'implication des différents services municipaux dans la réalisation d'actions;
- Sensibiliser les employés de la Ville à une approche adaptée aux aînés.



2. Espaces extérieurs et bâtiments

PREMIER OBJECTIF

Aménager des environnements favorables à la pratique de l'activité physique chez les aînés.



Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Avoir une préoccupation « aînés » lors de l'aménagement des infrastructures de loisirs;
- Offrir des équipements pouvant répondre aux besoins des aînés;
- Offrir des activités de loisirs à des moments adaptés aux besoins des aînés.

DEUXIÈME OBJECTIF

Favoriser l'accessibilité des structures et des lieux publics.



Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Mettre en place des traverses piétonnes afin de sécuriser les déplacements en priorisant les secteurs clés;
- Installer des poignées de porte adaptées dans les immeubles de la Ville;
- Recueillir et analyser les suggestions de la population quant aux endroits publics inaccessibles.



3. Soutien communautaire et services de santé

PREMIER OBJECTIF

Augmenter le sentiment de sécurité dans les quartiers et les lieux publics.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Promouvoir le programme Aînés-Secours et soutenir son déploiement;
- Maintenir le projet de patrouille policière à vélo en période estivale;
- Maintenir le projet sociocommunautaire dans les différents arrondissements;
- Conscientiser les propriétaires de résidences pour aînés à l'importance d'une intervention rapide en cas de disparition d'un aîné;
- Promouvoir le dépliant *Parce que votre sécurité nous tient à cœur* lors d'activités de sensibilisation destinées aux aînés;
- Distribuer des sifflets se portant au poignet permettant aux aînés d'avertir les secours en cas de problème.
- Sensibiliser les citoyens à l'importance de respecter les traverses piétonnes et des conséquences pouvant découler du non-respect de ces dernières.

DEUXIÈME OBJECTIF

Favoriser la concertation et le partenariat avec les organismes du milieu et les autres municipalités MADA.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

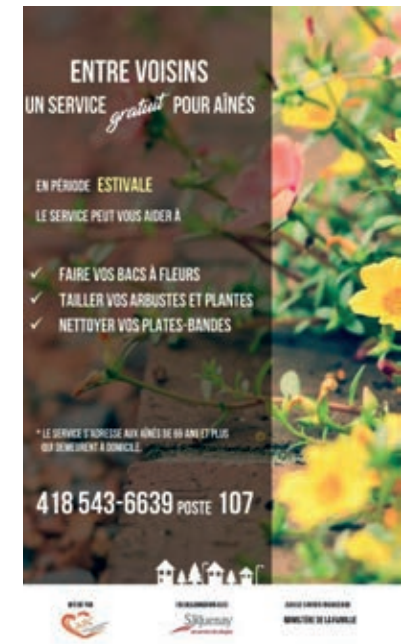
- Travailler en concertation avec les organismes et maintenir les liens de partenariat existants;
- Maintenir une ressource permanente pour la mise en œuvre du plan d'action Municipalité amie des aînés afin de faciliter les liens entre la Ville et les organismes;
- Organiser une rencontre de concertation entre les municipalités MADA de la région;
- Poursuivre la participation aux rencontres provinciales des grandes villes MADA.

TROISIÈME OBJECTIF

Favoriser le maintien des services de proximité.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Soutenir le déploiement du projet *Entre Voisins*;
- Collaborer au projet *Priorité – Aînés – Sécurité (P.A.S.)*;
- Offrir une trousse de sécurité destinée aux aînés retournant à leur domicile à la suite d'une hospitalisation.



4. Chez soi et milieu de vie (habitat)

PREMIER OBJECTIF

Augmenter le sentiment de sécurité à domicile.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Poursuivre la distribution de la trousse de sécurité destinée aux aînés demeurant à domicile;
- Offrir des conférences sur la prévention des incendies et des accidents par brûlures aux aînés, proches aidants et intervenants de la santé;
- Projet d'intervention en mesures d'urgence auprès des personnes vulnérables;
- Sensibiliser les occupants et le personnel des lieux d'hébergement à l'importance des exercices d'évacuation et évaluer les délais d'intervention.

DEUXIÈME OBJECTIF

Permettre aux aînés de faire un choix éclairé parmi les possibilités offertes dans le cas d'un changement de résidence.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Poursuivre la distribution du guide *Comment choisir une résidence privée pour aînés*;
- Développer un outil d'information proposant des alternatives aux résidences privées.

TROISIÈME OBJECTIF

Informar la population aux droits des aînés en matière de logement.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Proposer de la documentation sur les droits spécifiques des aînés en matière de logement par le biais du site Internet aines.saguenay.ca.



5. Respect et inclusion sociale

PREMIER OBJECTIF

Favoriser le rapprochement des générations et briser l'isolement des aînés.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Évaluer la possibilité d'adapter le plan d'aménagement des maisons intergénérationnelles pour mieux répondre aux besoins des familles;
- Soutenir les organismes lors de l'organisation d'activités intergénérationnelles;
- Réaliser une campagne de sensibilisation à l'âgisme.

DEUXIÈME OBJECTIF

Lutter contre la maltraitance des personnes âgées.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Poursuivre la diffusion du programme *Aîné-Avisé*;
- Collaborer avec la table régionale sur la maltraitance;
- Conscientiser les propriétaires des résidences pour aînés aux droits des aînés en matière de maltraitance.

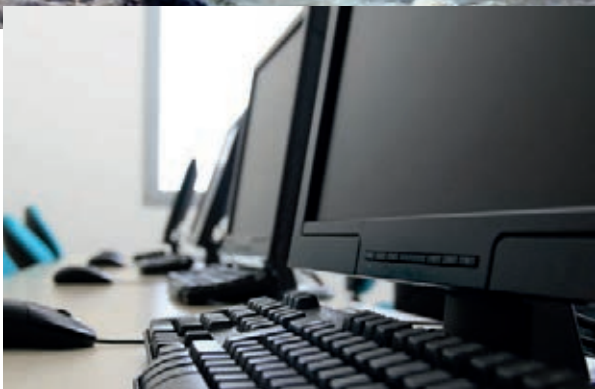
TROISIÈME OBJECTIF

Offrir de l'information et du soutien aux proches aidants.

Actions proposées pour répondre à cet objectif

- Implanter et promouvoir le programme *Biblio-Aidants* dans les bibliothèques de la Ville;
- Offrir des activités s'adressant aux proches aidants;
- Collaborer avec les organismes œuvrant auprès des proches aidants pour souligner la Semaine nationale des proches aidants.





Communication et information

Objectifs :

- Informer la population (aînés, familles, proches aidants) des différentes ressources et activités disponibles concernant les aînés;
- Adapter la transition vers les nouvelles technologies aux besoins de la population vieillissante;
- Sensibiliser les différents services municipaux au vieillissement de la population.



Communication et information

Communication et information

Quelques actions proposées

- Organiser un salon Info-services et en évaluer les retombées;
- Faire connaître le plan d'action Municipalité amie des aînés à la population;
- Développer une identité visuelle pour les projets « aînés » de la Ville;
- Favoriser l'implication des différents services municipaux dans la réalisation d'actions.

Numéros personnels

Clinique médicale : _____

Autre médecin : _____

Pharmacie : _____

Optométriste : _____

Ophthalmologiste : _____

Dentiste : _____

Institution financière : _____

Taxi : _____

Autre service : _____ Téléphone : _____

Autre service : _____ Téléphone : _____

Autre service : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Situation d'urgence  9-1-1

Centre antipoison  1 800 463-5060

Info-Santé/Info-Sociale  8-1-1

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) – La Baie  418 544-3381

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) – Chicoutimi  418 541-1000 / 418 543-2221

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) – Jonquière  418 695-7700 / 418 695-2572

SAVIEZ-VOUS?

Vous désirez consulter le plan d'action MADA sur votre tablette numérique, mais vous ne savez pas comment l'utiliser? Les bibliothèques de Saguenay offrent des ateliers informatiques dont des cours d'initiation au iPad, ainsi qu'une incursion dans l'univers des médias sociaux. Pour de plus amples informations, consultez l'onglet Ateliers informatiques au inscription.saguenay.ca ou composez le 418 698-3200 poste 4140.




Espaces extérieurs et bâtiments

Objectifs :

- Aménager des environnements favorables à la pratique de l'activité physique chez les aînés;
- Favoriser l'accessibilité des structures et des lieux publics.

Novembre 2017

Mois du diabète

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4 ●
5  Semaine nationale des proches aidants	6	7	8	9	10	11 Jour du Souvenir
12	13	14	15	16	17	18
19 Journée internationale de l'homme	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SAVIEZ-VOUS?

Sur le territoire de la ville de Saguenay, huit parcs offrent différents types d'exercice en plein air. Par exemple, vous pourrez essayer un elliptique, un marcheur (parc Alcide-Reid de Jonquière et 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) dans les trois arrondissements!



PLAN D'ACTION FAVORISANT L'INTÉGRATION
DES PERSONNES HANDICAPÉES 2016-2018

Ville de
Saguenay
au service du citoyen

Espaces extérieurs et bâtiments

Quelques actions proposées :

- Avoir une préoccupation « aînés » lors de l'aménagement des infrastructures de loisirs;
- Offrir des équipements pouvant répondre aux besoins des aînés;
- Offrir des activités de loisirs à des moments adaptés aux besoins des aînés;
- Mettre en place des traverses piétonnes afin de sécuriser les déplacements en priorisant les secteurs clés;
- Recueillir et analyser les suggestions de la population quant aux endroits publics inaccessibles.

Décembre 2017

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3 ● Journée internationale des personnes handicapées	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 Solstice d'hiver	22	23
24	25 Noël	26	27	28	29	30
31 Réveillon du jour de l'An						

SAVIEZ-VOUS?

Depuis maintenant dix ans, la Ville de Saguenay adhère à un plan d'action favorisant l'intégration des personnes handicapées (PAIPH). Dans le cadre de ces actions, plusieurs projets en lien avec l'accessibilité des infrastructures sont développés afin de permettre aux personnes en situation de handicap, mais également à tous les citoyens, de se déplacer sans contrainte. Traverses piétonnes, ouvre-porte avec bouton-poussoir, services adaptés dans les bibliothèques tels que des loupes de lecture ou des documents à gros caractères en sont quelques exemples. Nous vous invitons à consulter le handicap.saguenay.ca pour de plus amples renseignements.



Soutien communautaire et services de santé

Objectifs :

- Augmenter le sentiment de sécurité dans les quartiers et les lieux publics;
- Favoriser la concertation et le partenariat avec les organismes du milieu et les autres municipalités MADA;
- Favoriser le maintien des services de proximité.

Janvier 2018

Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 ● Jour de l'An	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 Inscription au programme Accès-Loisirs
14 Semaine québécoise pour un avenir sans tabac	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 ●			

SAVIEZ-VOUS?

Chaque année au Canada, un aîné sur trois est victime d'au moins une chute. En saison hivernale, les accidents reliés aux chutes sur la glace sont fréquents et peuvent provoquer de nombreuses complications. Voici quelques conseils pour les éviter :

- Portez des semelles à crampons ou à clous;
- Assurez-vous que l'entrée de votre maison et vos escaliers sont bien déblayés. Au besoin, répandez du sel ou du sable sur les surfaces glissantes;
- Gardez votre entrée principale bien éclairée pour voir les endroits où vous marchez;
- Déposez les deux pieds au sol en sortant de la voiture afin d'assurer une meilleure stabilité.



Soutien communautaire et services de santé

Quelques actions proposées

- Promouvoir le programme Aînés-Secours et soutenir son déploiement;
- Maintenir le projet sociocommunautaire dans les différents arrondissements;
- Conscientiser les propriétaires de résidences pour aînés à l'importance d'une intervention rapide en cas de disparition d'un aîné;
- Travailler en concertation avec les organismes et maintenir les liens de partenariat existants.

Février 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4 Journée mondiale contre le cancer Semaine nationale de prévention du suicide	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Saint-Valentin	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

SAVIEZ-VOUS?

Ouvrez l'œil l'été prochain. Vous croiserez peut-être un patrouilleur à vélo! Ces policiers, présents sur le territoire de Saguenay, offrent une vigie différente de celle effectuée en véhicule de patrouille. En effet, elle permet d'être en contact plus direct avec le citoyen et d'avoir accès à des endroits reclus. Prévention, sensibilisation, répression : même s'ils sont à vélo, ils ont les mêmes tâches que les autres policiers!



Chez soi et milieux de vie (habitat)

Objectifs :

- Augmenter le sentiment de sécurité à domicile;
- Permettre aux aînés de faire un choix éclairé parmi les possibilités offertes dans le cas d'un changement de résidence;
- Informer la population aux droits des aînés en matière de logement.

Mars 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1 ● Pensez impôts!	2	3
4	5 Semaine de relâche	6	7	8 Journée internationale de la femme	9	10
11 🕒	12	13	14	15	16	17 Saint-Patrick
18	19	20 Équinoxe du printemps	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Vendredi saint	31 ●

SAVIEZ-VOUS?

Connaissez-vous la trousse de sécurité R.A.P.P.I.D + OR? Elle rassemble plusieurs informations et outils afin de vous aider à assurer votre sécurité dans votre domicile. Elle est offerte gratuitement aux aînés de 70 ans et plus qui en font la demande auprès du Centre d'action bénévole de Chicoutimi (CABC). Au cours des six dernières années, ce sont plus de 620 troussees qui ont été remises. Vous avez des questions concernant la trousse? Communiquez avec le CABC au 418 543-6639.



Chez soi et milieux de vie (habitat)

Quelques actions proposées :

- Poursuivre la distribution de la trousse de sécurité destinée aux aînés demeurant à domicile;
- Projet d'intervention en mesures d'urgence auprès des personnes vulnérables;
- Sensibiliser les occupants et le personnel des lieux d'hébergement à l'importance des exercices d'évacuation et évaluer les délais d'intervention;
- Développer un outil d'information proposant des alternatives aux résidences privées;
- Proposer de la documentation sur les droits spécifiques des aînés en matière de logement par le biais du site Internet aines.saguenay.ca.

Avril 2018

Mois de la jonquille de la Société canadienne du cancer
Mois de sensibilisation à la maladie de Parkinson
Mois de l'autisme

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Pâques	2 Lundi de Pâques Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Journée mondiale de la maladie de Parkinson	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 Jour de la Terre	23	24	25	26	27	28
29	30 Date limite de remise de votre déclaration de revenus					

SAVIEZ-VOUS?

Devoir quitter son chez soi pour aller vivre en résidence est une étape importante qui ne doit pas être prise à la légère. Saviez-vous que le guide *Comment choisir une résidence privée pour aînés* est mis à votre disposition? Conseils, budget, tableaux comparatifs des services offerts et bien plus s'y retrouvent. Vous désirez en avoir un exemplaire? Il est disponible dans les CLSC et dans les bibliothèques de Saguenay.



Respect et inclusion sociale

Objectifs :

- Favoriser le rapprochement des générations et briser l'isolement des aînés;

- Lutter contre la maltraitance des personnes âgées;
- Offrir de l'information et du soutien aux proches aidants.

Mai 2018

Mois de sensibilisation à la sclérose en plaques

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
6	7 Semaine nationale des soins palliatifs	8	9	10	11	12
13 Fête des Mères	14	15	16	17	18	19
20	21 Journée nationale des patriotes	22	23	24	25	26
27	28	29 ●	30	31		

SAVIEZ-VOUS?

Vous avez peut-être eu l'occasion d'admirer les trois murales peintes à la piscine Rosaire-Gauthier de l'arrondissement de Chicoutimi, à proximité du barrage Perron dans l'arrondissement de Jonquière et sur la rue John-Kane à l'angle de la 3^e Rue dans l'arrondissement de La Baie. Sachez qu'elles ont été réalisées par des aînés, mais également des jeunes, dans le cadre d'un projet intergénérationnel. C'est par l'entremise de différents partenariats et ateliers, et en alliant leurs goûts et leurs passions que ces trois réalisations ont pu voir le jour.



**BIBLIO-AIDANTS,
POUR VOUS AIDER
À AIDER!**

corse
ACCÈS
SAGUENAY

Trousse thématiques regroupant toute l'information traitant de la réalité des proches aidants.

Collection spéciale de documents qui renseignent sur les sujets qui touchent les proches aidants.

Information :
418 698-5350
bibliotheques.saguenay.ca

**BIBLIOTHÈQUES
DES PROCHES AIDANTS**

Saguenay
en union de la région

Respect et inclusion sociale

Quelques actions proposées

- Évaluer la possibilité d'adapter le plan d'aménagement des maisons intergénérationnelles pour mieux répondre aux besoins des familles;
- Réaliser une campagne de sensibilisation à l'âgisme;
- Soutenir les organismes lors de l'organisation d'activités intergénérationnelles;
- Poursuivre la diffusion du programme *Aîné-Avisé*;
- Collaborer avec la table régionale sur la maltraitance;
- Implanter et promouvoir le programme *Biblio-Aidants* dans les bibliothèques de la Ville de Saguenay.

Juin 2018

Mois de sensibilisation aux maladies du cœur

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Semaine québécoise des personnes handicapées	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Fête du Saguenay—Lac-Saint-Jean	12	13	14	15 Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées	16
17 Fête des Pères	18	19	20	21 Solstice d'été	22	23
24 Fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste)	25	26	27 ●	28	29	30

SAVIEZ-VOUS?

Lorsque nous vivons un problème de santé ou qu'un proche traverse une épreuve, beaucoup de questions peuvent demeurer en suspens. Les bibliothèques de Saguenay peuvent vous aider à trouver certaines réponses par le biais de son programme *Biblio-Aidants*. Mensuellement, un thème est mis en avant plan et l'information le concernant (livres, périodiques, documentaires, etc.) est rassemblée en une section spécifique. Cancer, maladies cardiovasculaires, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson en sont quelques exemples. N'hésitez pas à vous informer à un commis.



Engagement social et citoyen

Objectif :

- Favoriser la participation citoyenne et l'implication bénévole des personnes âgées.

Juillet 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Fête du Canada	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 ●	28
29	30	31				

SAVIEZ-VOUS?

La rédaction du plan d'action 2017-2019 et de ce calendrier a été rendue possible grâce à diverses activités de consultation auprès de la population. En effet, boîtes à suggestions dans des lieux ciblés, affiches murales et rencontres de groupe ont été organisées afin de recueillir vos besoins, vos préoccupations et vos idées. Rassemblées dans différents champs d'intervention, ce sont ces informations qui teintent nos actions. Restez à l'affût, car nous aurons besoin de vous à nouveau pour le plan d'action 2020-2022.



Conseil des aînés, 2016

Engagement social et citoyen

Actions proposées

- Mettre en place une structure d'analyse des demandes ponctuelles liées aux objectifs du plan d'action Municipalité amie des aînés;
- Soutenir le conseil des aînés lors de ses activités;
- Poursuivre les activités de reconnaissance des bénévoles.

Août 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 ●	27	28	29	30	31	

SAVIEZ-VOUS?

Depuis 2002, la Ville de Saguenay a un conseil des aînés composé de 17 personnes, dont 13 aînés. Il s'agit d'un comité avisier qui assure une vigie des problématiques vécues par les aînés et de leurs besoins. N'hésitez pas à les interpeller pour de plus amples renseignements, par courriel à conseildesaines@ville.saguenay.qc.ca ou rendez-vous à aines.saguenay.ca.



Participation sociale

Objectif :

- Favoriser l'accès aux aînés à des activités socioculturelles et de loisirs.

Septembre 2018

Mois national de l'arthrite

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Fête du Travail	4	5	6	7	8
9 Journée des grands-parents	10	11	12	13	14	15 Inscription au programme Accès-Loisirs
16	17	18	19	20	21 Journée mondiale de l'Alzheimer	22 Équinoxe d'automne
23	24 ●	25	26	27	28	29 Journée mondiale du cœur
30						

SAVIEZ-VOUS?

Connaissez-vous le programme Accès-Loisirs? Deux fois par année, grâce à la participation de précieux partenaires, des activités culturelles, sportives, artistiques et autres sont disponibles gratuitement pour les personnes et familles ayant un faible revenu. En effet, conditionnellement à la présentation d'une preuve de revenu, il est possible, par exemple, de s'inscrire à un cours de peinture ou d'obtenir des laissez-passer pour des bains libres. Tout le processus se fait dans la plus grande discrétion et le respect. Vous connaissez quelqu'un dans votre réseau qui aimerait y participer? Rendez-vous à acces-loisirs.saguenay.ca. Les inscriptions se déroulent en janvier et en septembre chaque année.



Participation sociale

Actions proposées

- Mettre en place le projet pilote Lecture pour aînés;
- Offrir le programme Accès-Loisirs aux aînés à faible revenu;
- Développer un outil visant à sensibiliser les organismes culturels à une approche adaptée aux aînés;
- Organiser une activité de consultation auprès des aînés afin de connaître leurs préoccupations et intérêts concernant les activités culturelles.

Octobre 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Journée internationale des personnes âgées	2	3	4	5	6
7	8 Action de grâce	9	10	11	12 Journée internationale de l'arthrite	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 ●	25	26	27
28	29	30	31 Halloween			

SAVIEZ-VOUS?

Vous aimeriez assister à un spectacle, mais ne connaissez pas l'offre actuelle? La Vitrine Saguenay vous sera utile. À l'aide du moteur de recherche, vous pouvez prendre connaissance de la programmation par discipline, par jour ou même par secteur. Vous serez également dirigé au bon endroit pour faire l'achat de billets, le cas échéant. Inscrivez-vous pour recevoir un avis lorsqu'une activité culturelle correspondant à vos intérêts s'ajoute au calendrier. Pour de plus amples renseignements : lavitrinesaguenay.ca



Transport

Objectif :

- Favoriser l'accessibilité au transport en commun.

Novembre 2018

Mois du diabète

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1	2	3
4  Semaine nationale des proches aidants	5	6	7	8	9	10
11 Jour du Souvenir	12	13	14	15	16	17
18	19 Journée internationale de l'homme	20	21	22	23 ●	24
25	26	27	28	29	30	

SAVIEZ-VOUS?

Prendre le transport en commun semble intéressant, mais vous craignez de manquer votre arrêt? Saviez-vous que plusieurs autobus sont munis d'un système visuel et vocal annonçant le prochain arrêt? C'est à essayer!



Bienvenue
à bord!



msti Je prends
le BUS. SOCIÉTÉ DE
TRANSPORT
DU SAGUENAY

Transport

Actions proposées

- Organiser des journées d'initiation au transport en commun;
- Évaluer la possibilité d'instaurer un « circuit aînés » en transport en commun;
- Informer les aînés sur le transport en commun lors d'événements destinés aux aînés.

Décembre 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1
2	3 Journée internationale des personnes handicapées	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 Solstice d'hiver	22 ●
23	24	25 Noël	26	27	28	29
30	31 Réveillon du jour de l'An					

SAVIEZ-VOUS?

Vous souhaitez prendre le transport en commun, mais n'êtes pas familier avec son fonctionnement? Le guide *Bienvenue à bord!* peut vous aider. Expliquant étape par étape l'utilisation du transport en commun, il vous conseille également sur les règles de sécurité, en plus de vous permettre de bien planifier votre itinéraire. Vous pouvez vous le procurer dans les bibliothèques.

Parce que votre sécurité nous tient à cœur

LA SÉCURITÉ CONCERNANT LE VOL D'IDENTITÉ

SUGGESTIONS

VOS RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

- Ne donnez aucun renseignement personnel au téléphone, sur Internet ou par courriel à moins d'avoir vous-même pris contact avec la ressource de l'une de ces manières.
- Soyez vigilants : ne donnez que l'information personnelle nécessaire.
- Protégez votre NIP, ne prêtez pas vos cartes. Signalez la perte ou le vol d'une carte de crédit ou de débit dès que vous vous en rendez compte.
- N'ayez sur vous que les pièces d'identité dont vous avez besoin.
- Gardez vos autres pièces d'identité (numéro d'assurance sociale, certificat de naissance, passeport) dans un endroit sûr.
- Déchiquetez les documents qui affichent vos renseignements personnels.
- Donnez votre NAS uniquement à des fins d'emploi et de déclaration de revenus.

VOTRE ORDINATEUR

- Choisissez un mot de passe composé de lettres, chiffres et symboles.
- Installez un pare-feu, un antivirus, un logiciel antiespion et un de protection.
- Pourriels et messages dans lesquels on vous demande des renseignements bancaires : n'achetez pas, ne répondez pas, ne faites pas l'essai de produits ou de services quelconques.
- Transactions en ligne : assurez-vous d'être sur un site sécurisé « <https://> » et de voir l'icône d'un cadenas fermé.



PENSEZ-Y

Créez l'impression que votre résidence est occupée en tout temps en laissant un éclairage adéquat. Vérifiez les références de ceux que vous embauchez pour travailler chez vous. Informez vos voisins de toute activité suspecte ou composez le 911.

LA SÉCURITÉ POUR VOUS, EN VOITURE

SUGGESTIONS

- Verrouillez vos portes quand vous montez dans votre véhicule.
- Stationnez-vous dans une zone bien éclairée et laissez votre véhicule verrouillé lorsqu'il est stationné.
- Si votre véhicule tombe en panne, levez le capot, allumez les phares d'urgence, restez à l'intérieur avec les fenêtres fermées et les portes verrouillées et appelez les services de secours.
- Rangez votre immatriculation et votre permis de conduire hors de votre voiture, car ils indiquent au cambrioleur où vous demeurez.
- Placez les objets de valeur sur le plancher ou dans le coffre, pas sur le siège à côté de vous, pour qu'ils soient moins visibles.
- Ayez vos clés en main avant de vous approcher de votre voiture.
- Regardez autour et à l'intérieur de la voiture avant d'y prendre place.
- Utilisez un dispositif antivol.

LA SÉCURITÉ DE VOTRE DOMICILE

SUGGESTIONS

EXTÉRIEUR

- Votre numéro civique doit être bien éclairé et facilement repérable.
- Rangez vos objets saisonniers dans un endroit verrouillé.
- Taillez les arbres et les haies afin d'améliorer la vue sur votre cour.
- Un double de vos clés devrait être caché à un endroit sécuritaire.
- Sécurisez vos portes et vos fenêtres de maison et de garage, notamment où sont installés des climatiseurs.
- Des judas optiques à grand angle sur les portes extérieures sont pratiques pour voir les étrangers.
- Une pièce ajustée en bois ou en métal peut être insérée dans la glissière du bas d'une porte ou d'une fenêtre coulissante afin de rendre encore plus difficile l'accès à l'intérieur.

INTÉRIEUR

- Rangez à l'abri des regards vos clés, votre sac à main et les objets précieux.
- Demandez à voir les pièces d'identité des vendeurs ou des réparateurs.
- Gardez pour vous vos informations personnelles.
- Vous n'êtes jamais obligé d'ouvrir la porte à un étranger, mais faites quand même savoir que vous êtes à l'intérieur sans dire que vous êtes seul.
- Ne collez pas de note sur la porte.
- Informez vos voisins de toute activité suspecte.
- Inscrivez uniquement l'initiale de votre prénom et votre nom dans l'annuaire téléphonique.

EN VACANCES

- Informez une personne de confiance de votre absence, précisez où elle peut vous joindre et laissez-lui une clé afin qu'elle puisse vérifier votre demeure durant votre absence.
- Un voisin peut garer sa voiture dans votre entrée et placer sa poubelle devant chez vous.
- Assurez-vous que vos commandes d'articles soient livrées uniquement à votre retour de vacances.
- Tentez d'être discret sur les détails de votre voyage face aux gens que vous connaissez peu.
- Rangez en lieu sûr (dans la maison ou ailleurs) vos armes à feu et vos objets de valeur.
- Demandez à faire tondre votre pelouse ou à faire déneiger votre entrée pendant votre absence.
- Ne donnez pas trop de détails sur les médias sociaux (par exemple : des dates, lieux, etc.).



RESPECT, LOYAUTÉ, INTÉGRITÉ ET PROFESSIONNALISME

Service de la sécurité publique de la Ville de Saguenay
2890, place Davis, C.P. 2000, Jonquière G7X 7W7

Quelques formations offertes aux personnes âgées



FORMATIONS AINÉ-AVISÉ ET PRÉVENTION DES INCENDIES ET DES ACCIDENTS PAR BRÛLURES OFFERTES PAR LA FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR DU QUÉBEC (FADOQ)

Le Service de la sécurité publique ainsi que le Service de sécurité incendie s'impliquent dans des formations offertes par des partenaires afin de prévenir les risques d'abus ou de blessures par brûlures chez les aînés.

• La prévention des incendies et des accidents par brûlures

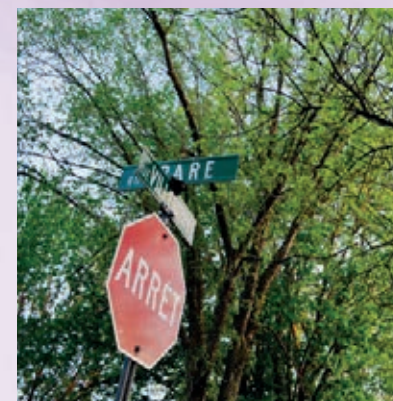
Cette conférence a pour objectif de sensibiliser les personnes âgées et leurs proches ainsi que les résidences pour aînés aux comportements à adopter pour prévenir les incendies et les accidents par brûlures. Trucs et conseils sont donc présentés lors de la conférence offerte par l'agent de projet de la FADOQ ainsi qu'un préventionniste en incendie de la Ville de Saguenay. Si vous désirez recevoir cette formation gratuite, contactez Mme Renée Robert en composant le **418 668-4795** ou par courriel à agent.projet@fadoqsaglac.com.

• Aîné-Avisé contre la fraude et la maltraitance

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 la sécurité publique de Saguenay et un intervenant de la FADOQ, elle permet d'offrir des conseils afin de prévenir de telles situations. Tous 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 en composant le **418 668-4795** ou au Service de la sécurité publique de la Ville de Saguenay en composant le **418 699-6000** poste **4442**.

FORMATION AU VOLANT DE MA SANTÉ

Offerte par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) en collaboration avec le Service de la sécurité publique de Saguenay, cette formation a pour objectif d'aborder la conduite automobile chez les aînés. Mythes, conseils, prévention, sécurité routière et bien d'autres sujets y sont abordés. Cette formation vous intéresse? Communiquez avec le Service de la sécurité publique de la Ville de Saguenay en composant le **418 699-6000**.



SAVIEZ-VOUS QUE ... ET PLUS ENCORE!

INTERVENTION EN MESURES D'URGENCE AUPRÈS DES PERSONNES HANDICAPÉES VULNÉRABLES

Connaissez-vous le programme d'intervention d'urgence auprès des personnes handicapées vulnérables? Il s'agit d'un programme qui a pour objectif d'intervenir correctement et sécuritairement auprès de ces personnes lorsqu'une situation d'urgence survient, tel un incendie. 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 sur place et de quelle façon l'intervention doit se faire. Vous désirez de plus amples renseignements ou vous inscrire au programme? Rendez-vous à handicap.saguenay.ca, section *Formulaire et plans d'action*.



LA LOI VISANT À LUTTER CONTRE LA MALTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS ET TOUTE AUTRE PERSONNE MAJEURE EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ EST ADOPTÉE!

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. De cette loi a découlé le plan d'action 2017-2022 ciblant quatre orientations : prévenir la maltraitance et promouvoir la bientraitance, favoriser un repérage précoce et une intervention appropriée, favoriser et faciliter la divulgation des situations de maltraitance, notamment les situations de maltraitance matérielle et financière, ainsi que développer les connaissances et améliorer le transfert des savoirs.

Plusieurs actions seront donc mises de l'avant dans les semaines et mois à venir par divers acteurs de la Ville de Saguenay, dont le Service de la sécurité publique. Nous vous invitons à rester à l'affût.



SAVIEZ-VOUS QUE ... ET PLUS ENCORE!

JARDINS COMMUNAUTAIRES

Vous aimez jardiner et cultiver vos propres légumes, mais n'avez pas l'emplacement pour le faire? Saviez-vous que sur le territoire de la ville de Saguenay, six jardins communautaires offrent des espaces pour pratiquer ce loisir?

- À Chicoutimi (quatre jardins) : quartier Saint-Paul, jardin des Maraîchers urbains, quartier Saint-Luc, jardin des deux Cèdres
- À Jonquière (un jardin) : jardin Entre-Êtres
- À La Baie (un jardin) : jardin communautaire des Semeurs

Ces jardins servent à :

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

Vous désirez vous joindre à un jardin communautaire? Pour de plus amples renseignements : environnement.saguenay.ca

VÉLOS ADAPTÉS

Dans le cadre de son plan d'action favorisant l'intégration des personnes handicapées (PAIPH), la Ville de Saguenay a mis en place une flotte de vélos adaptés dans les trois arrondissements afin de permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer ce sport populaire. Différents types de vélos sont répartis dans les trois sites :

SITE DE LOCATION	VÉLOS DISPONIBLES
Parc de la Rivière-du-Moulin, arrondissement de Chicoutimi	<ul style="list-style-type: none">• Vélos à main• Tricycles• Fauteuil hippocampe
Parc de la Rivière-aux-Sables, arrondissement de Jonquière	<ul style="list-style-type: none">• Vélos à main• Tricycles
Pavillon des Croisières internationales, arrondissement de La Baie	<ul style="list-style-type: none">• Vélos à main• Tricycles• Tandem

Pour connaître les heures d'ouverture, les modalités ou pour tout autre renseignement : ville.saguenay.ca.



RESSOURCES

Ville de Saguenay (plaintes et requêtes, collecte des ordures ménagères, information générale, etc.)

- ☎ 418 698-3000
- ✉ info@ville.saguenay.qc.ca
- 💻 ville.saguenay.ca

Service de la culture, des sports et de la vie communautaire (services aux aînés, bibliothèques, patinage libre, bain libre, sentiers, ski, vélo, etc.)

- ☎ 418 698-3200
- 💻 ville.saguenay.ca
aines.saguenay.ca

Service de la sécurité incendie

- ☎ 418 698-3380
- 💻 pompiers.saguenay.ca

Service de la sécurité publique

- ☎ 418 699-6000
- 💻 police.saguenay.ca

Société de transport du Saguenay

- ☎ 418 545-2487
- 💻 sts.saguenay.ca

Revenu Québec

- ☎ 1 800 267-6299 (sans frais)
Téléscripteur (ATS) : 1 800 361-3795
- 💻 revenuquebec.ca

Gouvernement du Canada

- ☎ 1 800 0-Canada
(1 800 622-6232)
Téléscripteur (ATS) : 1 800 926-9105
- 💻 canada.ca

Crédit d'impôt pour maintien à domicile

- ☎ 1 800 267-6299 (sans frais)

Allocation logement

- ☎ 1 800 463-4315 (sans frais)
- 💻 habitation.gouv.qc.ca

Association québécoise des droits des retraités (AQDR) nationale

- ☎ 1 877 935-1551 (sans frais)
- ✉ info@aqdr.org
- 💻 aqdr.org

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) du Saguenay-Lac-Saint-Jean

- ☎ 1 877 767-2227 (sans frais)
418 662-6774
- ✉ info@plaintesante.ca
- 💻 plaintesante.ca

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

- ☎ 1 800 361-6477 (sans frais)
- ✉ information@cdpdj.qc.ca
- 💻 cdpdj.qc.ca

FADOQ Saguenay-Lac-Saint-Jean/Ungava

- ☎ 1 800 828-3344 (sans frais)
418 668-4795
- ✉ reception@fadoqsaglac.com
- 💻 fadoqsaglac.com

Ligne Aide Abus Aînés

- ☎ 1 888 489-2287 (sans frais)
- 💻 aideabusaines.ca

Centre de justice de proximité

- ☎ 1 844 412-7722 (sans frais)
418 412-7722
- 💻 justicedeproximite.qc.ca

Coordonnateur régional pour la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées au Saguenay-Lac-Saint-Jean

- ☎ 418 541-1234 poste 2037

Office de la protection du consommateur Saguenay-Lac-Saint-Jean

- ☎ 1 888 672-2556 (sans frais)
418 695-8427
- 💻 opc.gouv.qc.ca

Ligne Info-aidant Appui pour les proches aidants d'aînés

- ☎ 1 855 852-7784
- ✉ info-aidant@lappui.org
- 💻 lappui.org

Protecteur du citoyen

- ☎ 1 800 463-5070 (sans frais)
- ✉ protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca
- 💻 protecteurducitoyen.qc.ca

RESSOURCES (suite)

Retraite Québec

☎ 1 800 463-5185 (sans frais)

💻 rrq.gouv.qc.ca

Régie du logement

☎ 1 800 683-2245 (sans frais)

💻 rdl.gouv.qc.ca

Regroupement québécois des résidences pour aînés

☎ 1 888 440-3777 (sans frais)

✉ info@rqra.qc.ca

💻 rqra.qc.ca

Réseau québécois des OSBL d'habitation

☎ 1 866 846-0163 (sans frais)

✉ info@rqoh.com

💻 rqoh.com

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

☎ 1 800 370-4980

418 545-4980

✉ info@santesaglac.gouv.qc.ca

💻 santesaglac.com

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) - La Baie

☎ 418 544-3381

💻 csssleophasclaveau.qc.ca

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) - Chicoutimi

☎ Hôpital : 418 541-1000

CLSC : 418 543-2221

💻 csss-chicoutimi.qc.ca

Hôpital et Centre local de services communautaires (CLSC) - Jonquière

☎ Hôpital : 418 695-7700

CLSC : 418 695-2572

💻 csssjonquiere.qc.ca

Commissariat aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS

☎ 1 877 662-3963

✉ plaintesciuss02@ssss.gouv.qc.ca

💻 santesaglac.com/ciuss/qualite-et-plaintes/commissaires-locaux

Info-Santé/Info-Sociale

☎ 8-1-1 (sans frais)

💻 sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/

Situation d'urgence

☎ 9-1-1

Prévention du suicide

☎ 1 866 APPELLE

1 866 277-3553

Centre antipoison

☎ 1 800 463-5060

Programme PAIR

☎ 1 877 997-7247 (sans frais)

✉ info@programmepair.com

💻 programmepair.com

RÉALISATION

Superviseure du projet : Audrey Lefebvre

Agente de projets : Amy Duchesneau-Bergeron

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

Validation :

- Comité de pilotage et de suivi MADA
- Conseil des aînés

Production et correction : Service des communications et des relations avec les citoyens

Conception graphique et impression :

Alexandre Bédard Communication Design et Les imprimeurs associés

Publication : novembre 2017

Tirage : 10 000 exemplaires



MERCI!

Ville de
Saguenay
au service du citoyen

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à la rédaction du plan d'action Municipalité amie des aînés 2017-2019 :

- Comité de pilotage et de suivi MADA
- Conseil des aînés de la Ville de Saguenay
- Tous les participants ayant pris part à l'une ou l'autre de nos 27 activités de consultation

