



Guide des programmes et services pour les aînés en Ontario

ontario.ca/GuidePourLesAines

Automne 2024

Le présent guide est tenu à jour par le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité. Tous les URL et numéros de téléphone fournis dans ce document étaient exacts et actifs avant la publication du guide. Ce document fait périodiquement l'objet d'une mise à jour, mais pour les renseignements les plus récents, veuillez vous reporter à la [version en ligne de ce guide](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines) (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines). Vous pouvez imprimer une copie du guide dans son intégralité ou par chapitre.

Renseignez-vous sur la façon dont le ministère aide les aînés et les personnes handicapées à demeurer autonomes et actifs et à maintenir leurs liens sociaux en consultant notre [site Web](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-services-aux-aines-et-de-laccessibilite) (https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-services-aux-aines-et-de-laccessibilite). Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec nous des façons suivantes:

- Courriel infoseniors@ontario.ca
- [Formulaire de contact](https://www.ontario.ca/fr/commentaires/pour-nous-joindre?id=25517&nid=83455) (https://www.ontario.ca/fr/commentaires/pour-nous-joindre?id=25517&nid=83455)
- Sans frais : 1 888 910-1999
- ATS sans frais : 1 800 387-5559
- [Facebook](https://www.facebook.com/AinesOntario) (https://www.facebook.com/AinesOntario)
- [X](https://twitter.com/AinesON) (https://twitter.com/AinesON)
- [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/ontario-ministry-for-seniors-and-accessibility/) (https://www.linkedin.com/company/ontario-ministry-for-seniors-and-accessibility/)

[Répondez à un court sondage](https://www.ontario.ca/fr/forme/enquete-sur-le-guide-pour-les-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/forme/enquete-sur-le-guide-pour-les-personnes-agees) pour nous aider à améliorer le guide.

L'Ontario s'engage à offrir des services à la clientèle accessibles. Sur demande, nous pouvons fournir des formats accessibles et des aides à la communication. Pour les demandes concernant les supports de substitution, veuillez communiquer avec ServiceOntario :

- Téléphone: 1 800 668-9938
- ATS: 1 800 268-7095
- Par courriel (https://www.ontario.ca/fr/pour-nous-joindre)

[Consultez notre Politique d'accessibilité pour les services à la clientèle.](https://www.ontario.ca/fr/page/politique-daccessibilite-pour-les-services-la-clientele) (https://www.ontario.ca/fr/page/politique-daccessibilite-pour-les-services-la-clientele)

This document is available in English

ISBN 978-1-4868-8402-5 (PDF)

ISBN 978-1-4868-8400-1 (IMPRIMÉ)

ISBN 978-1-4868-8401-8 (HTML)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2024

Table des matières

Guide des programmes et services pour les aînés	7
Public cible du guide	7
Contenu du guide.....	7
Ressources importantes	11
Gouvernement de l'Ontario	11
Ligne Info - personnes âgées	12
Gouvernement du Canada.....	13
Autres programmes et services.....	13
Administrations locales.....	14
Sécurité communautaire	14
Pièces d'identité du gouvernement de l'Ontario	16
Carte-photo de l'Ontario	16
Permis de conduire	17
Carte Santé	17
Effectuer un changement d'adresse sur vos pièces d'identité du gouvernement.....	17
Vie active	18
Activités communautaires	18
Sports et loisirs	21
Voyages	25
Services aux nouveaux arrivants en Ontario.....	26
Services pour les aînés francophones	28
Services pour les aînés autochtones.....	28
Services pour les aînés de la communauté bispirituelle, lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, queer, intersexuée et asexuelle + (2SLGBTQIA+)	30
Services pour les anciens combattants	31
Bénévolat	33
Faites du bénévolat dans votre collectivité	33

Aidez les autres lors d'une situation d'urgence ou d'une catastrophe naturelle	33
Faites profiter les autres de votre expertise à titre de bénévole	35
Distinctions, événements et étapes importantes	37
Vœux et certificats	37
Prix et distinctions pour aînés.....	39
Événements annuels en l'honneur des aînés.....	40
Emploi et apprentissage.....	42
Travailler en Ontario	42
Guichets-emplois et offres d'emploi.....	43
Vos droits au travail.....	44
Éducation et formation.....	45
Alphabétisation et formation de base	47
Conduite et transport.....	49
Conduite automobile	49
Plaque d'immatriculation spéciale pour anciens combattants.....	52
Autres façons de se déplacer	53
Argent et finances.....	57
Impôts.....	57
Régimes de retraite et autres prestations	60
Épargner pour la retraite.....	67
Crédits d'impôt et aide financière	69
Prestations et services pour les anciens combattants	75
Santé et bien-être	78
Obtenir une aide médicale.....	78
Santé publique et immunisation.....	80
Programmes de dépistage et de tests pour rester en santé.....	84
Régime d'assurance-santé de l'Ontario (Assurance-santé).....	90
Programme de médicaments de l'Ontario	96
Soins dentaires	101

Programme d'appareils et accessoires fonctionnels	104
Services ambulanciers.....	105
Santé mentale et lutte contre les dépendances	107
Abandon du tabagisme.....	111
Prévention des chutes	112
Saine alimentation et nutrition.....	113
Soins auditifs.....	115
Mesures de soutien pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.....	115
Services de santé pour les aînés autochtones.....	116
Services de santé pour les aînés de la communauté bispirituelle, lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, queer, intersexuée et asexuelle (2SLGBTQIA+)	118
Services de santé pour anciens combattants	119
Services de soutien à domicile et dans la collectivité	120
Êtes-vous admissible?	120
Visites, appels et livraison de repas	126
Programmes communautaires pour rester actif	127
Domicile et logement.....	129
Apporter des modifications à votre domicile pour l'adapter à une vie de personne aînée	129
Options de logement pour aînés.....	132
Autres choix de logement pour les aînés à faible revenu	137
Foyers de soins de longue durée	138
Location en Ontario : soyez au courant de vos droits	146
Augmentations de loyer en Ontario	147
Aide financière pour payer votre loyer	148
Services de logement pour aînés autochtones	150
Sécurité et protection	153
Protégez-vous ainsi que votre argent	153
Escroqueries, fraude et vol d'identité	155

Urgence et maltraitance envers les aînés.....	163
Droit et questions juridiques.....	168
Obtenez une aide juridique.....	168
Préparez votre testament	171
Obtenez une procuration.....	173
Planifiez vos soins au préalable.....	175
Faites don de vos organes et tissus.....	176
Sachez quels sont vos droits et protégez vos intérêts.....	177
Fin de vie.....	179
Testaments et successions	179
Décès à l'extérieur du pays.....	180
Enregistrement et certificat de décès.....	181
Funérailles, enterrement et crémation	182
Soutien lors du décès d'un proche	184
Votre rôle à titre de fiduciaire (exécuteur) testamentaire	184
Pour les familles et les personnes soignantes	190
Services de soutien à domicile et en milieu communautaire	190
Crédits d'impôt.....	190
Prestations pour le travail des personnes soignantes.....	192
Pour les organismes au service des aînés	196
Subventions et possibilités de financement.....	196
Possibilités d'éducation permanente.....	197
Réseau ontarien de services gériatriques spécialisés.....	198
Comité de liaison pour les services aux aînés.....	199
Soutien aux femmes francophones victimes de violence.....	199

Guide des programmes et services pour les aînés

Trouvez des renseignements sur les ressources offertes aux aînés en Ontario, et notamment : crédits d'impôt, santé, prestation de soins, logement, transport et rester en sécurité.

Public cible du guide

Le présent guide constitue votre ressource pour trouver des programmes et services destinés aux aînés de l'Ontario âgés de 55 ans et plus. Vous y trouverez :

- des renseignements pour demeurer en sécurité, en santé, actif et engagé;
- des ressources et services relatifs à l'emploi et à l'éducation;
- des renseignements pour rester en sécurité et gérer vos finances;
- des conseils et des choix en matière de logement.

Ce guide se veut également une ressource utile pour les personnes soignantes et les organismes au service des aînés.

Contenu du guide

Coordonnées utiles (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/ressources-importantes>)

Trouvez les coordonnées de ressources des gouvernements fédéral, provincial et locaux.

Pièces d'identité du gouvernement de l'Ontario (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/pieces-didentite-du-gouvernement-de-lontario>)

Découvrez comment obtenir et renouveler vos pièces d'identité, par exemple la carte-photo de l'Ontario, le permis de conduire, la carte Santé et plus encore.

Vie active (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/vie-active>)

Trouvez des activités et des ressources pour rester en bonne santé physique et mentale en vieillissant.

Bénévolat (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/benevolat>)

Faites bouger les choses et continuez à participer à la vie de votre collectivité. Découvrez comment donner de votre temps.

Distinctions, événements et étapes importantes (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/distinctions-evenements-et-etapes-importantes>)

Transmettez un message spécial à un adulte ou un couple plus âgé dans votre vie et renseignez-vous à propos des distinctions pour aînés.

Emploi et apprentissage (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/emploi-et-apprentissage>)

Trouvez des programmes et des services de formation, d'éducation et destinés aux chercheurs d'emploi.

Conduite et transport (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/conduite-et-transport>)

Obtenez des renseignements sur les services de transport, les permis de stationnement accessible et les permis de conduire.

Argent et finances (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances>)

En vieillissant, il est important de gérer ses finances. Renseignez-vous sur l'impôt, les prestations et les pensions, la planification financière et le soutien financier.

Santé et bien-être (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre>)

Apprenez comment rester en santé. Découvrez comment obtenir un remboursement pour des médicaments d'ordonnance, des appareils et accessoires fonctionnels, des soins dentaires et plus encore.

Services de soutien à domicile et dans la collectivité

(<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/services-de-soutien-domicile-et-dans-la-collectivite>)

Trouvez des services pour vous aider à mesure que vous vieillissez. Renseignez-vous sur les services de soutien au logement, de soins, de livraison de repas, sur les services communautaires de soutien et plus encore.

Domicile et logement (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement>)

Trouvez des programmes qui vous aident à demeurer à votre domicile. Découvrez des options en matière de logement et de soins dans votre collectivité.

Sécurité et protection (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/securite-et-protection>)

Renseignez-vous sur les escroqueries et la façon de vous protéger en tant que consommateur. Trouvez des renseignements sur la maltraitance envers les aînés et la préparation aux situations d'urgence.

Droit et questions juridiques (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/droit-et-questions-juridiques>)

Trouvez des services juridiques. Renseignez-vous sur les testaments, les procurations, la planification préalable des soins et le don d'organes et de tissus.

Fin de vie (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/fin-de-vie>)

Renseignez-vous sur les funérailles, les testaments, la planification de la succession, les enregistrements et les certificats de décès.

Pour les familles et les personnes soignantes (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/pour-les-familles-et-les-personnes-soignantes>)

Trouvez des renseignements sur les services et mesures de soutien à l'intention des personnes soignantes et des membres de la famille.

Pour les organismes au service des aînés

(<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/pour-les-organismes-au-service-des-aines>)

Renseignez-vous sur les subventions, les séminaires et les comités pour aider votre organisme à aider les adultes plus âgés en Ontario.

Ressources importantes

Trouvez les coordonnées de programmes et services gouvernementaux destinés aux aînés.

Gouvernement de l'Ontario

[Gestion des situations d'urgence Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/se-preparer-une-situation-durgence?fbclid=IwZXh0bgNhZWQCMTEAAR2COIAQXxu8Qvh8SYA21nId49YHSleDqpU_1wrxUsqXjm05l8DtlgxqfX4_aem_AapeKfm69vXXYnnj7Obrd86i44EwMz-uOCWexFIKbKkbkYT0EcX7vkWeWnONa7OPvGSC45dgFrJvydVf_pfiFHAU)

(https://www.ontario.ca/fr/page/se-preparer-une-situation-durgence?fbclid=IwZXh0bgNhZWQCMTEAAR2COIAQXxu8Qvh8SYA21nId49YHSleDqpU_1wrxUsqXjm05l8DtlgxqfX4_aem_AapeKfm69vXXYnnj7Obrd86i44EwMz-uOCWexFIKbKkbkYT0EcX7vkWeWnONa7OPvGSC45dgFrJvydVf_pfiFHAU)

Soyez prêt en cas de situation d'urgence. Sans frais : 1 800 366-0335

[Santé811](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home)

(<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home>)

Obtenez des conseils santé confidentiels et des renseignements généraux sur la santé. Ce service est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept et dans plusieurs langues.

[Clavardage en ligne](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online)

(<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online>)

Tél. : 8-1-1

Sans frais ATS : 1 866 797-0007

[Santé à domicile Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire>)

Renseignez-vous sur les options de soins à domicile et en milieu communautaire dans votre collectivité.

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

[Carte des programmes](https://ontariosanteadomicile.ca/trouver-un-bureau-local)

(<https://ontariosanteadomicile.ca/trouver-un-bureau-local>)

Bureau du tuteur et curateur public

(<https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public>)

Le Bureau du tuteur et curateur public protège les intérêts juridiques, personnels et financiers de certains résidents de l'Ontario et de certaines successions.

Sans frais : 1 800 366-0335

Ombudsman Ontario

(<https://www.ombudsman.on.ca/accueil>)

L'Ombudsman de l'Ontario examine les plaintes du public sur les services gouvernementaux et provinciaux et les règle dans la mesure du possible.

Sans frais : 1 800 263-1830

Sans frais ATS : 1 866 411-4211

Ligne Info - personnes âgées

Renseignez-vous sur les programmes et services du gouvernement de l'Ontario destinés aux aînés.

Courriel : infoseniors@ontario.ca

Sans frais : 1 888 910-1999

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

ServiceOntario

(<https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario>)

Obtenez des renseignements sur les services offerts par le gouvernement de l'Ontario en ligne, par téléphone ou en vous présentant en personne dans un centre ServiceOntario.

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Publications Ontario

(<https://www.publications.gov.on.ca/fr/>)

Commandez des publications du gouvernement de l'Ontario.

Sans frais : 1 800 668-9938

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Ligne d'aide aux victimes

(<https://www.ontario.ca/fr/page/services-aux-victimes-en-ontario#section-5>)

Cette ligne d'aide fournit des services aux victimes d'actes criminels. Elle est offerte partout en Ontario dans de nombreuses langues. Ses services sont gratuits.

Clavardage en ligne (<https://211ontario.ca/fr/clavardage/>)

Sans frais : 1 888 579-2888

Sans frais ATS : 1 855 710-8497

Gouvernement du Canada

Régimes de pension

(<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html>)

Communiquez avec Service Canada pour vous renseigner sur le Régime de pensions du Canada, la Sécurité de la vieillesse, les allocations de retraite et au survivant.

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Autres programmes et services

Trouvez des renseignements sur l'assurance-emploi, différentes prestations, la recherche d'emploi, les passeports et plus.

Service Canada

(<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada/programmes.html>)

Sans frais : 1 800 OCa-nada (622-6232)

Sans frais ATS : 1 800 926-9105

Administrations locales

211 Ontario

(<https://211ontario.ca>)

Renseignez-vous sur les services communautaires de soutien et les services sociaux dans votre région. Les services sont gratuits, confidentiels et offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans plus de 150 langues.

Tél. : 2-1-1

Association des municipalités de l'Ontario

(<https://www.amo.on.ca/>) (en anglais seulement)

Renseignez-vous sur les programmes et services municipaux destinés aux aînés dans votre région, notamment des programmes de santé et bien-être, de soutien au logement, de loisirs, de santé publique et d'aide sociale.

Sécurité communautaire

9-1-1

Composez le 9-1-1 en cas de situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de police, d'incendie ou d'ambulance.

Tél. : 9-1-1

Centre antifraude du Canada

(<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/>)

Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler une fraude ou pour en savoir plus sur la prévention de la fraude.

Sans frais : 1 888 495-8501

Échec au crime

(<https://www.canadiancrimestoppers.org/home>)

Téléphonez à Échec au crime (en anglais seulement) pour signaler de l'information à propos d'un crime ou d'un crime potentiel. Votre appel est anonyme.

Sans frais : 1 800 222-TIPS (8477)

[Commission des valeurs mobilières de l'Ontario](https://www.osc.ca/fr) (<https://www.osc.ca/fr>)

La Commission des valeurs mobilières de l'Ontario réglemente les marchés financiers de l'Ontario. Elle contribue à protéger les investisseurs.

Sans frais : 1 877 785-1555

Sans frais ATS : 1 866 827-1295

Pièces d'identité du gouvernement de l'Ontario

Renseignez-vous sur les pièces d'identité délivrées par le gouvernement de l'Ontario.

- Renouvelez votre pièce d'identité en personne;
- Renouvelez votre pièce d'identité en ligne (certaines exceptions s'appliquent);
- Inscrivez-vous pour recevoir des rappels de renouvellement.

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario>)

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Carte-photo de l'Ontario

La carte-photo de l'Ontario est une carte de format portefeuille qui sert de pièce d'identité officielle du gouvernement aux personnes qui ne possèdent pas de permis de conduire. Voici ce que vous devez savoir :

- Cette carte facilite les voyages, l'ouverture d'un compte bancaire et la participation à certaines activités qui nécessitent une pièce d'identité officielle.
- La carte est valide pendant cinq ans.

Pour demander une carte-photo de l'Ontario, vous devez :

- Être un résident de l'Ontario sans permis de conduire;
- Avoir 16 ans et plus.

[Se procurer une carte-photo de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/carte-photo-de-lontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/carte-photo-de-lontario>)

Permis de conduire

Le permis de conduire de l'Ontario indique que vous êtes autorisé à conduire un véhicule automobile. Vous devez l'avoir en votre possession lorsque vous prenez le volant. Cette carte de format portefeuille contient votre photo numérisée ainsi que votre signature.

[Obtenez ou renouvelez votre permis de conduire](https://www.ontario.ca/fr/page/permis-de-conduire) (<https://www.ontario.ca/fr/page/permis-de-conduire>).

Carte Santé

Vous devez détenir une carte Santé de l'Ontario valide pour prouver votre admissibilité à recevoir des services de soins de santé payés par l'Assurance-santé de l'Ontario.

Votre carte Santé doit servir uniquement à accéder à des services de santé. Ne montrez pas votre carte et n'en divulguez pas le numéro à personne.

Demander une carte [Santé de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/cartes-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/cartes-sante>), la renouveler ou en savoir plus à ce sujet.

Effectuer un changement d'adresse sur vos pièces d'identité du gouvernement

Vous pouvez effectuer un changement d'adresse rapidement et facilement sur votre :

- permis de conduire
- carte Santé
- immatriculation de véhicule

Vous pouvez le faire en ligne. Vous décidez qui vous aviserez du changement. N'effectuez pas de changement d'adresse avant d'avoir déménagé.

[Effectuez un changement d'adresse sur vos pièces d'identité de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/changez-ladresse-sur-permis-de-conduire-le-certificat-dimmatriculation-et-votre-carte-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/changez-ladresse-sur-permis-de-conduire-le-certificat-dimmatriculation-et-votre-carte-sante>).

[Effectuez votre changement d'adresse pour d'autres services en Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/changer-mon-adresse-aupres-de-serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/changer-mon-adresse-aupres-de-serviceontario>).

Vie active

Ayez une vie active. Trouvez des programmes, services, activités et ressources pour rester en bonne santé physique et mentale en vieillissant.

Activités communautaires

La présente section fournit des renseignements pour trouver des ressources, services, activités et bibliothèques dans votre collectivité.

Il existe de nombreuses façons de s'engager et de participer à des activités culturelles, récréatives et sociales. Commencez par communiquer avec ces organismes de votre localité :

- [Centres communautaires et de loisirs](https://211ontario.ca/211-sujets/programmes-communautaires/centres-communautaires-et-de-loisirs/) (<https://211ontario.ca/211-sujets/programmes-communautaires/centres-communautaires-et-de-loisirs/>)
- [Musées communautaires](https://museumsontario.ca/) (<https://museumsontario.ca/>)
(en anglais seulement)
- [Programme des centres de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous)
(<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>)
- [Parcs Ontario](https://www.ontarioparks.ca/fr) (<https://www.ontarioparks.ca/fr>)
- Clubs philanthropiques comme le [Club Lion](https://www.lionsclubs.org/fr) (<https://www.lionsclubs.org/fr>), le [Club Rotary](https://my.rotary.org/fr/club-search) (<https://my.rotary.org/fr/club-search>), la [Légion royale canadienne](https://www.legion.ca/fr/accueil) (<https://www.legion.ca/fr/accueil>) ou le [YMCA](https://www.ymca.ca/fr/Emplacements?type=ymca,camps&amenities) (<https://www.ymca.ca/fr/Emplacements?type=ymca,camps&amenities>)
- Centres culturels
- Service des loisirs de votre municipalité
- Lieux de culte

Trouvez des programmes et des activités dans votre région grâce au 211

Servez-vous du service [211 Ontario](https://211ontario.ca) (<https://211ontario.ca>) pour trouver les services sociaux, programmes et services communautaires de soutien dont vous avez besoin. La ligne téléphonique fonctionne 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Vous interagirez avec une vraie personne. Le service est offert dans plus de 150 langues.

Obtenez des renseignements et un aiguillage vers des [services de soutien en santé mentale et lutte contre les dépendances](https://211ontario.ca/211-sujets/sante-mentale-dependances/) (<https://211ontario.ca/211-sujets/sante-mentale-dependances/>).

[211 Ontario](https://211ontario.ca) (<https://211ontario.ca>)

Tél. : 2-1-1

Sans frais : 1 877 330-3213

Sans frais ATS : 1 844 483-9835

Utilisez [la fonction de recherche du site](https://211ontario.ca/recherche/) (<https://211ontario.ca/recherche/>) pour trouver des centres culturels, des lieux de culte et d'autres organismes près de chez vous.

Visitez votre bibliothèque publique

Les bibliothèques sont des endroits accueillants, accessibles et chaleureux pour les aînés et les familles. Trouvez la [bibliothèque publique ou la bibliothèque publique des Premières Nations](https://www.ontario.ca/fr/page/bibliotheques-publiques-de-lontario#section-7) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bibliotheques-publiques-de-lontario#section-7>) de votre localité.

Les bibliothèques :

- Prêtent des livres et autres documents;
- Fournissent un accès à Internet et de la formation sur son fonctionnement;
- Proposent des ateliers et des activités.

Découvrez les programmes de centres de vie active pour personnes âgées

Les programmes de centres de vie active pour personnes âgées offrent des programmes en personne, en ligne et au téléphone qui font la promotion de la santé, du bien-être et des liens sociaux auprès des adultes plus âgés. Ils constituent une excellente façon de diminuer la solitude et permettent aux aînés de rester actifs, autonomes et engagés.

Il existe plus de 300 programmes établis dans l'ensemble de la province. Chacun propose des activités et services pour répondre aux besoins uniques de votre collectivité, notamment :

- Programmes artistiques et culturels;
- Clubs de lecture;
- Centres et cours de remise en forme;
- Services de santé et de bien-être;
- Cours d'éducation permanente;
- Groupes sociaux multiculturels;
- Activités récréatives et de loisirs;
- Événements spéciaux;
- Voyages.

Trouvez le [Programme des centres de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>) de votre localité.

De nombreux centres organisent des activités en ligne et au téléphone. Certains offrent le programme Seniors' Centre Without Walls (en anglais seulement). Le programme aide les adultes plus âgés isolés à participer à des activités de groupe et à nouer des liens avec d'autres personnes de leur collectivité par téléphone.

Trouvez le programme [Seniors' Centre Without Walls](https://www.oacao.org/programs/seniors-centre-without-walls/) (<https://www.oacao.org/programs/seniors-centre-without-walls/>) (en anglais seulement) le plus près de chez vous

Sports et loisirs

La présente section vous donne des conseils sur la façon d'accroître votre activité physique, de rester en santé et d'améliorer votre qualité de vie.

La pratique régulière d'une activité physique est importante pour vieillir en santé. Les bienfaits d'une vie active incluent les suivants :

- meilleure forme physique;
- force et souplesse accrues;
- sentiment de bien-être.

Restez actif et mangez sainement

Si vous avez 65 ans et plus, il est important d'avoir tous les nutriments dont vous avez besoin et de faire de l'activité physique pendant au moins 2,5 heures chaque semaine. Apprenez comment être actif et bien vous alimenter :

- Renseignements et programmes de [ParticipACTION](https://www.participation.com/fr/la-science/tout-va-mieux/vieillir/) (<https://www.participation.com/fr/la-science/tout-va-mieux/vieillir/>)
- [Directives pour rester vigoureux et en forme](https://www.participation.com/fr/la-science/bienfaits-et-directives/aines-65-ans-et-plus/) (<https://www.participation.com/fr/la-science/bienfaits-et-directives/aines-65-ans-et-plus/>)
- Programme de marche de huit semaines dans la [trousse sur l'activité physique](https://participation.cdn.prismic.io/participation/6f9f3410-8a92-4e3f-8dea-21d0acef9579_trousse+sur+l'activite+physique+pour+les+personnes+agees.pdf) (https://participation.cdn.prismic.io/participation/6f9f3410-8a92-4e3f-8dea-21d0acef9579_trousse+sur+l'activite+physique+pour+les+personnes+agees.pdf)
- Clubs sportifs (trouvez un club qui fait partie d'un [organisme provincial de sport](https://www.ontario.ca/fr/page/organismes-provinciaux-de-sport-et-organismes-multisports)) (<https://www.ontario.ca/fr/page/organismes-provinciaux-de-sport-et-organismes-multisports>)
- [Saine alimentation pour les aînés](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/) (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/>) tirée du Guide alimentaire canadien

Prenez soin de votre santé mentale

Il est important pour votre santé de rester actif sur les plans mental et social. Vous devez également avoir de bonnes nuits de sommeil. En savoir plus :

- [Conseils bons pour le cerveau](https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-reduire-le-risque-dun-trouble-neurocognitif/conseils) (https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-reduire-le-risque-dun-trouble-neurocognitif/conseils) pour réduire votre risque de trouble neurocognitif
- [Portail sur le vieillissement optimal de McMaster](https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/) (https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/)
- [Conseils pour un sommeil sain à l'intention des aînés](https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/choses-a-faire-et-a-eviter-en-fonction-de-l-age/) (https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/choses-a-faire-et-a-eviter-en-fonction-de-l-age/) et [importance du sommeil](https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/) (https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/)
- [Conseils en santé mentale pour vieillir de façon active](https://www.activeagingcanada.ca/blog/?lang=fr) (https://www.activeagingcanada.ca/blog/?lang=fr)
- Programmes et services dans votre région proposés par [211 Ontario](https://211ontario.ca/) (https://211ontario.ca/), y compris des [services de traitement et de soutien en santé mentale pour les adultes plus âgés](https://211ontario.ca/211-sujets/aines/psychiatrie-geriatrique/psychiatrie-geriatrique/) (https://211ontario.ca/211-sujets/aines/psychiatrie-geriatrique/psychiatrie-geriatrique/)
- [Programme des centres de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) (https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) le plus près de chez vous
- [Liens sociaux et leur importance](https://kmb.camh.ca/fr/eenet/documentation/separe-mais-pas-seuls-importance-des-liens-sociaux-a-un-age-avance) (https://kmb.camh.ca/fr/eenet/documentation/separe-mais-pas-seuls-importance-des-liens-sociaux-a-un-age-avance)

Si vous avez besoin de converser avec une personne bienveillante, communiquez avec [Une voix amicale](https://fr.afriendlyvoice.ca/) (https://fr.afriendlyvoice.ca/). Cette ligne gratuite et confidentielle est destinée aux Ontariens et aux Ontariennes de 55 ans et plus.

Composez le 1 855 892-9992 entre 8 h et 22 h.

Participez aux Jeux de l'Ontario des 55+ ou joignez-vous à l'Ontario Senior Games Association

Les [Jeux de l'Ontario des 55+](https://www.ontario.ca/fr/page/jeux-de-ontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/jeux-de-ontario>) sont des compétitions provinciales pour les adultes plus âgés organisés par [Jeux de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/jeux-de-ontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/jeux-de-ontario>). Ils célèbrent une vie saine et active et procurent une occasion amusante et amicale de se mêler à d'autres et d'être actif.

Les Jeux organisent de nombreux sports et activités, notamment le badminton, le curling, les fléchettes, le hockey, le pickleball, la natation, la marche et plus encore. Chaque édition des Jeux de l'Ontario des 55+ a lieu tous les deux ans :

- Les Jeux d'été de l'Ontario des 55+ se déroulent durant les années impaires;
- Les Jeux d'hiver de l'Ontario des 55+ se déroulent durant les années paires.

La participation aux Jeux de l'Ontario des 55+ commence par des compétitions dans un district local de l'[Ontario Senior Games Association](https://osga55plus.ca/) (<https://osga55plus.ca/>) (en anglais seulement). L'Ontario Senior Games Association offre d'autres possibilités de participer aux Jeux régionaux et de district.

[Ontario Senior Games Association](https://osga55plus.ca/) (<https://osga55plus.ca/>)

(en anglais seulement)

Tél. : 905 232-8581

Profitez des parcs de l'Ontario

Vous pouvez profiter d'un tarif réduit pour le camping et les visites d'un jour dans les parcs provinciaux de l'Ontario si vous :

- Avez 65 ans et plus;
- Êtes une personne ayant un handicap physique.

Les anciens combattants et membres actifs des Forces armées canadiennes qui habitent en Ontario ont accès gratuitement aux parcs provinciaux durant la journée du lundi au vendredi (à l'exception des jours fériés).

De nombreux parcs possèdent des installations sans obstacle, notamment :

- Emplacements de camping;
- Douches;
- Centres d'accueil;
- Toilettes.

Servez-vous du [localisateur de parcs](https://www.ontarioparks.ca/park-locator/fr) (<https://www.ontarioparks.ca/park-locator/fr>) pour trouver les parcs dotés de ces installations.

De nombreux emplacements de camping acceptent les véhicules récréatifs (VR) et offrent :

- Des raccordements électriques;
- Des postes de vidange.

[Parcs Ontario](https://www.ontarioparks.com/) (<https://www.ontarioparks.com/>)

Sans frais : 1 888 668-7275

Allez à la pêche et à la chasse

Vous n'avez pas besoin d'une [Carte Plein air](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-une-carte-plein-air-et-un-sommaire-des-permis) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-une-carte-plein-air-et-un-sommaire-des-permis>) munie d'une vignette de pêche en Ontario si vous respectez l'une ou l'autre des conditions suivantes :

- Vous avez 65 ans et plus;
- Vous êtes une personne handicapée résidant au Canada.

Vous devez tout de même respecter tous les règlements, y compris les limites relatives à la taille et au nombre de poissons que vous pouvez attraper et garder.

Si vous voulez chasser en Ontario, vous devez :

- [Vous procurer une Carte Plein air](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-une-carte-plein-air-et-un-sommaire-des-permis) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-une-carte-plein-air-et-un-sommaire-des-permis>);
- Détenir un permis valide pour l'espèce (ou le groupe d'espèces) que vous allez chasser;
- Conserver ce permis sur vous ainsi que toute vignette de validation requise pendant que vous êtes à la chasse;

- Montrer votre permis à une agente ou à un agent de protection de la nature, à sa demande.

[Ministère des Richesses naturelles](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-richesses-naturelles) (<https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-richesses-naturelles>)

Centre des Cartes Plein air
Sans frais : 1 800 387-7011

Voyages

Trouvez des renseignements sur les voyages à l'intention des adultes plus âgés.

Voyager en Ontario

Bon nombre des attractions touristiques de l'Ontario offrent aux aînés des tarifs réduits et des programmes spécialement conçus pour cette clientèle. Communiquez avec une conseillère ou un conseiller d'un centre d'information touristique de l'Ontario pour vous renseigner sur les endroits à visiter et planifier votre voyage.

[Destination Ontario](https://www.destinationontario.com/fr-ca) (<https://www.destinationontario.com/fr-ca>)

Tél. : 1 800 ONT-ARIO (668-2746)

Sans frais : 1 800 668-2746

Assurer sa santé en voyage

Si vous prévoyez voyager dans d'autres parties du Canada ou à l'étranger, il est important de prévoir l'imprévu. Renseignez-vous sur les éléments couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario et voyez pourquoi il est important de souscrire une assurance maladie privée pour vos voyages dans le chapitre « [Santé et bien-être](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre#section-3) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre#section-3>) du présent guide.

Prendre sa retraite à l'étranger

Vous songez à [prendre votre retraite dans un autre pays](https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/retraite?_ga=2.156951163.170720101.1717693994-497621160.1717693994) ?

(https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/retraite?_ga=2.156951163.170720101.1717693994-497621160.1717693994) Le

gouvernement du Canada offre des renseignements aux personnes qui envisagent de prendre leur retraite à l'étranger en permanence ou pour des séjours saisonniers. Ces renseignements abordent notamment le droit fiscal, les soins médicaux et la sécurité.

[Affaires mondiales Canada](https://www.international.gc.ca/global-affairs-affaires-mondiales/corporate-ministere/contact-contactez/index.aspx?lang=fra) (<https://www.international.gc.ca/global-affairs-affaires-mondiales/corporate-ministere/contact-contactez/index.aspx?lang=fra>)

[Formulaire de contact](https://www.international.gc.ca/global-affairs-affaires-mondiales/corporate-ministere/contact-contactez/form-formulaire.aspx?lang=fra) (<https://www.international.gc.ca/global-affairs-affaires-mondiales/corporate-ministere/contact-contactez/form-formulaire.aspx?lang=fra>)

Courriel : info@international.gc.ca

Sans frais : 1 800 267-8376

Services aux nouveaux arrivants en Ontario.

Plus de la moitié des immigrants âgés habitent ici, en Ontario. Il existe de nombreux programmes et services offerts dans votre collectivité locale pour vous aider, vous ou vos amis.

Aide à l'établissement

Les organismes d'aide à l'établissement aident les nouveaux arrivants et les réfugiés à trouver les services dont ils ont besoin pour s'établir et s'intégrer en Ontario. Ces organismes aident les nouveaux arrivants à :

- S'établir dans leur collectivité;
- Trouver un logement;
- Accéder à des cours d'anglais ou de français;
- Trouver un emploi ou une formation axée sur les compétences;
- Entrer en contact avec des services communautaires comme des soins de santé et des services sociaux;
- Trouver un interprète ou un traducteur.

Ces services sont gratuits et offerts dans plusieurs langues.

Apprenez-en plus sur la [façon de s'établir en Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/setablir-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/setablir-en-ontario) et trouvez un organisme d'aide à l'établissement près de chez vous.

Mouvement ontarien des femmes immigrantes francophones (MOFIF)

Ce groupe travaille à améliorer la vie des filles et femmes immigrantes francophones. Il encourage l'intégration et la participation active des filles et femmes immigrantes francophones dans toutes les sphères de la société.

[MOFIF](http://mofif.ca/) (http://mofif.ca/)

Courriel : contact@mofif.ca

Tél. : 647 390-4194

Apprenez l'anglais ou le français

Vous pouvez suivre des cours de français ou d'anglais langue seconde (FLS/ALS) dans de nombreuses collectivités de l'Ontario :

- Si vous êtes résident de l'Ontario, vous pourriez être admissibles à des cours d'anglais ou de français gratuits proposés par les conseils scolaires ou autres organismes. Ces cours peuvent vous aider à améliorer votre anglais ou votre français dans la vie de tous les jours ou au travail. [Renseignez-vous sur les cours](https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-anglais-langue-seconde) (https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-anglais-langue-seconde), y compris sur l'admissibilité et la façon de s'inscrire.
- Si vous êtes un résident permanent ou une personne protégée, vous pourriez être admissible au programme gratuit de formation linguistique du gouvernement du Canada. Renseignez-vous sur le [programme Cours de langue pour les immigrants au Canada \(CLIC\)](https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/nouvelle-vie-canada/ameliorer-francais-anglais/cours.html) (https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/nouvelle-vie-canada/ameliorer-francais-anglais/cours.html) et sur la façon de vous y inscrire.
- Communiquez avec l'université, le collège communautaire, l'école de langue privée ou le groupe communautaire de votre localité pour vous renseigner sur les cours de langue qu'ils offrent et leur coût.

- Apprenez le français ou l'anglais gratuitement à l'aide de l'application gratuite [Mauril](https://mauril.ca/fr/) (<https://mauril.ca/fr/>) de CBC/Radio-Canada.

Services pour les aînés francophones

Si votre langue maternelle est le français, il existe des services pour vous aider.

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO)

Ce groupe est la voix des francophones de 50 ans et plus en Ontario. Il vise à :

- Mettre sur pied et coordonner des mesures de soutien pour les aînés et les personnes retraitées;
- Se concentrer sur la santé et les soins de longue durée;
- Prévenir la maltraitance envers les aînés;
- Défendre les questions relatives au logement social et aux services en français.

La FARFO offre des activités et des ateliers en ligne à l'intention des adultes plus âgés.

[FARFO](https://farfo.ca/) (<https://farfo.ca/>)

[Formulaire de contact](https://farfo.ca/contact) (<https://farfo.ca/contact>)

Sans frais : 1 800 819-3236

Services pour les aînés autochtones

Il existe un grand nombre de programmes et services pour aider les aînés autochtones qui habitent en Ontario.

Artistes autochtones en milieu communautaire et scolaire

Ce programme de subvention fait partie du [programme Artistes en milieu éducatif du volet de financement Collaboration avec les communautés et les écoles du Conseil des arts de l'Ontario](https://www.arts.on.ca/programmes-de-subvention/artistes-autochtones-en-milieu-communautaire-et-sc?lang=fr-ca) (<https://www.arts.on.ca/programmes-de-subvention/artistes-autochtones-en-milieu-communautaire-et-sc?lang=fr-ca>). Il permet aux artistes et aînés

autochtones de réaliser des activités de coopération avec des particuliers ou des groupes de personnes issues d'une collectivité pour :

- Créer des expériences enrichissantes dans le domaine de l'art;
- Transmettre des compétences et des connaissances artistiques.

[Conseil des arts de l'Ontario](https://www.arts.on.ca/) (https://www.arts.on.ca/)

Courriel : reception@arts.on.ca

Sans frais : 1 800 387-0058

Créer, connaître et partager

Ce [programme du Conseil des arts du Canada](https://conseildesarts.ca/financement/subventions/creer-connaître-et-partager?_gl=1*b6g0c1*_ga*MTQ0NzkwODM3LjE3MTc3MDIxMDI.*_ga_81G873V43T*MTcxNzcwMjEwMi4xLjAuMTcxNzcwMjEwMi42MC4wLjA.*_ga_7GXS0BDFM2*MTcxNzcwMjEwMi4xLjAuMTcxNzcwMjEwMi4wLjAuMA..) (https://conseildesarts.ca/financement/subventions/creer-connaître-et-partager?_gl=1*b6g0c1*_ga*MTQ0NzkwODM3LjE3MTc3MDIxMDI.*_ga_81G873V43T*MTcxNzcwMjEwMi4xLjAuMTcxNzcwMjEwMi42MC4wLjA.*_ga_7GXS0BDFM2*MTcxNzcwMjEwMi4xLjAuMTcxNzcwMjEwMi4wLjAuMA..) aide les :

- Particuliers autochtones;
- Groupes autochtones;
- Organismes artistiques dirigés par des Autochtones;
- Organisations de développement du secteur de l'art et de la culture autochtones.

Chacun joue un rôle dans la promotion d'un écosystème artistique autochtone résilient en Ontario. Le programme Créer, connaître et partager :

- Reconnaît la souveraineté culturelle des peuples autochtones;
- Respecte le concept d'autodétermination des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

[Conseil des arts du Canada](https://conseildesarts.ca/?_gl=1*pbotis*_ga*MTQ0NzkwODM3LjE3MTc3MDIxMDI.*_ga_81G873V43T*MTcxNzcwMjEwMi4xLjEuMTcxNzcwMjUwMi42MC4wLjA.*_ga_7GXS0BDFM2*MTcxNzcwMjEwMi4xLjEuMTcxNzcwMjUwMi4wLjAuMA..) (https://conseildesarts.ca/?_gl=1*pbotis*_ga*MTQ0NzkwODM3LjE3MTc3MDIxMDI.*_ga_81G873V43T*MTcxNzcwMjEwMi4xLjEuMTcxNzcwMjUwMi42MC4wLjA.*_ga_7GXS0BDFM2*MTcxNzcwMjEwMi4xLjEuMTcxNzcwMjUwMi4wLjAuMA..)

Courriel : info@canadacouncil.ca

Sans frais : 1 800 263-5588

Services pour les aînés de la communauté bispirituelle, lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, queer, intersexuée et asexuelle + (2SLGBTQIA+)

Il existe des programmes et des ressources pour aider les aînés de la communauté 2SLGBTQIA+ partout en Ontario.

Egale

Egale travaille à améliorer la vie des personnes membres de la communauté 2SLGBTQIA+ au Canada et à améliorer la réponse générale aux enjeux liés à la communauté 2SLGBTQIA+. L'organisme s'efforce d'atteindre cet objectif grâce à la recherche, à l'éducation, à la sensibilisation et à la représentation juridique pour :

- Éclairer les politiques publiques;
- Inspirer un changement culturel;
- Faire la promotion des droits de la personne et de l'inclusion.

[Egale](https://egale.ca/fr/accueil/) (<https://egale.ca/fr/accueil/>)

[Formulaire de contact](https://egale.ca/fr/contacter/) (<https://egale.ca/fr/contacter/>)

Sans frais : 1 888 204-7777

The 519

Ce centre communautaire du centre-ville de Toronto propose un large éventail de programmes et services (en anglais seulement), y compris le programme 519 Older 2SLGBTQIA+ Adults, qui offre une halte accueil hebdomadaire et un club de lecture mensuel pour les hommes et les femmes de 50 ans et plus.

[The 519](https://www.the519.org/) (<https://www.the519.org/>) (en anglais seulement)

Courriel : info@the519.org

Tél. : 416 392-6874

Senior Pride Network Toronto

Le Senior Pride Network Toronto est une association de particuliers, d'organismes et de groupes communautaires résolus à élargir les programmes et les services destinés aux personnes 2SLGBTQIA+ âgées de 50 ans et plus à Toronto.

[Trouvez des ressources pour les membres plus âgés de la communauté 2SLGBTQIA+](https://www.seniorpridenetwork.ca/resources) (<https://www.seniorpridenetwork.ca/resources>)
(en anglais seulement)

[Senior Pride Network Toronto](https://www.seniorpridenetwork.ca/) (<https://www.seniorpridenetwork.ca/>) (en anglais seulement)
Courriel : spntoronto@gmail.com

Services pour les anciens combattants

Les programmes et ressources qui suivent soutiennent [les anciens combattants en Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/anciens-combattants) (<https://www.ontario.ca/fr/page/anciens-combattants>).

Légion royale canadienne (Direction provinciale de l'Ontario)

La Direction provinciale de l'Ontario de la Légion royale canadienne compte plus de 400 filiales dans l'ensemble de la province. Les légions :

- Commémorent ceux et celles qui ont donné leur vie pour la liberté;
- Répondent aux besoins des anciens combattants, des personnes qui sont à leur charge et de ceux et celles qui servent au sein des Forces canadiennes.

[Légion royale canadienne \(direction provinciale de l'Ontario\)](https://www.on.legion.ca/)
(<https://www.on.legion.ca/>) (en anglais seulement)

Courriel : info@on.legion.ca

Sans frais : 1 888 207-0939

Légion royale canadienne (Direction provinciale du Manitoba et du Nord-Ouest de l'Ontario)

La Direction provinciale du Manitoba et du Nord-Ouest de l'Ontario de la Légion royale canadienne compte environ 130 filiales. Bon nombre d'entre elles se trouvent dans le Nord-Ouest de l'Ontario.

[Légion royale canadienne \(Direction provinciale du Manitoba et du Nord-Ouest de l'Ontario\)](http://www.mbnwo.ca/) (<http://www.mbnwo.ca/>) (en anglais seulement)

Courriel : mblegion@mbnwo.ca

Tél. : 204 233-3405

Le Projet Mémoire

Ce projet retrace la participation militaire du Canada allant de la Première Guerre mondiale à l'ère contemporaine. Ces archives nationales bilingues abritent une collection inégalée :

- D'entrevues orales;
- D'objets numérisés;
- De souvenirs.

Chacun d'eux raconte nos histoires de service et de sacrifice. Vous pouvez vous joindre au [Bureau des orateurs du Projet Mémoire](https://www.leprojetmemoire.com/devenir-orateur/) (<https://www.leprojetmemoire.com/devenir-orateur/>) pour effectuer des visites en classe afin de raconter votre histoire aux élèves des écoles locales.

Le projet est une initiative [d'Historica Canada](https://www.historicacanada.ca/fr) (<https://www.historicacanada.ca/fr>).

[Le Projet Mémoire](https://www.leprojetmemoire.com/) (<https://www.leprojetmemoire.com/>)

Sans frais : 1 866 701-1867

Bénévolat

Faites bouger les choses et continuez à participer à la vie de votre collectivité. Commencez ici pour découvrir comment donner de votre temps.

Faites du bénévolat dans votre collectivité

Centraide

Consacrez votre temps, votre savoir-faire et vos talents à améliorer votre collectivité. Communiquez avec le bureau de Centraide de votre région pour trouver une offre qui vous convient.

[Centraide](https://www.centraide.ca/impliquez-vous/) (<https://www.centraide.ca/impliquez-vous/>)

Courriel : info@unitedway.ca

Sans frais : 1 800 267-8221

Bénévoles Canada

Bénévoles Canada est un organisme bilingue sans but lucratif qui :

- Fait la promotion du bénévolat d'un bout à l'autre du Canada;
- Encourage les gens à s'investir dans leur collectivité;
- Souligne les contributions bénévoles.

[Trouvez un centre d'action bénévole à l'aide de Bénévoles Canada.](https://benevoles.ca/repertoire-de-centres-daction-benevole/)

(<https://benevoles.ca/repertoire-de-centres-daction-benevole/>)

[Bénévoles Canada](https://benevoles.ca/) (<https://benevoles.ca/>)

Courriel : info@volunteer.ca

Sans frais : 1 800 670-0401

Aidez les autres lors d'une situation d'urgence ou d'une catastrophe naturelle

Brigade des bénévoles de l'Ontario

Aidez votre collectivité durant une situation d'urgence comme une catastrophe naturelle ou une pandémie en faisant du bénévolat avec la

[Brigade des bénévoles de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/inscription-la-brigade-des-benevoles-de-lontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/inscription-la-brigade-des-benevoles-de-lontario>).

La Brigade soutient les efforts d'intervention en situation d'urgence en s'associant aux entités suivantes :

- Ministères provinciaux;
- Municipalités;
- Premières Nations;
- Organismes non gouvernementaux;
- Groupes communautaires.

Voici les critères à respecter si vous souhaitez vous joindre au programme :

- Habiter en Ontario;
- Avoir 16 ans et plus;
- Vous inscrire et créer un compte :
 - remplir votre profil
 - suivre la procédure de vérification du casier judiciaire
 - suivre la formation en ligne gratuite et obligatoire

[Inscrivez-vous pour faire partie de la Brigade des bénévoles de l'Ontario](https://www.volunteercorps.gov.on.ca/fr/)

(<https://www.volunteercorps.gov.on.ca/fr/>).

Croix-Rouge

La Croix-Rouge canadienne propose de nombreuses occasions de bénévolat. Vous pouvez :

- Aider durant les situations d'urgence et les catastrophes;
- Offrir des services à la clientèle et un soutien administratif;
- Siéger à un comité.

[Devenez bénévole](https://www.croixrouge.ca/benevolat/decouvrez-les-possibilites-de-benevolat?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259) (https://www.croixrouge.ca/benevolat/decouvrez-les-possibilites-de-benevolat?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259).

[Croix-Rouge canadienne](https://www.croixrouge.ca/?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259) (https://www.croixrouge.ca/?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259)
[Formulaire de contact](https://www.croixrouge.ca/benevolat/communiquez-avec-nous) (https://www.croixrouge.ca/benevolat/communiquez-avec-nous)
Sans frais : 1 844 818-2155

Faites profiter les autres de votre expertise à titre de bénévole

Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt

[Le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html) aide les personnes à faible revenu qui ont besoin d'aide pour produire leur déclaration de revenus. Leur situation fiscale doit être simple. Il s'agit d'une excellente occasion de faire du bénévolat si vous avez une connaissance générale de l'impôt. L'Agence du revenu du Canada administre ce programme.

Fondation Trillium de l'Ontario

La Fondation Trillium de l'Ontario investit dans des projets qui ont des retombées positives dans les collectivités de la province. Vous pouvez faire du bénévolat au sein d'une équipe d'évaluation des demandes de subvention pour :

- Évaluer des demandes de subvention;
- Faire des recommandations pour appuyer des projets.

Les bénévoles doivent avoir une connaissance approfondie de leur collectivité.

[Fondation Trillium de l'Ontario](https://www.otf.ca/fr/qui-nous-sommes/benevolat) (https://www.otf.ca/fr/qui-nous-sommes/benevolat)

Courriel : volunteersupport@otf.ca

The Life Institute

The Life Institute (par l'entremise de l'Université métropolitaine de Toronto) à Toronto aide les adultes de 50 ans et plus à poursuivre leur passion pour l'éducation permanente. L'organisme offre des cours, des activités et des occasions de bénévolat, notamment :

- Effectuer des tâches administratives;
- Siéger à un comité;
- Planifier des événements;
- Enseigner ou devenir hôte de classe.

[Devenez bénévole](https://thelifeinstitute.ca/page/volunteer) (<https://thelifeinstitute.ca/page/volunteer>).

[The Life Institute](https://thelifeinstitute.ca/page/aboutus) (<https://thelifeinstitute.ca/page/aboutus>)
(en anglais seulement)

Courriel : info@international.gc.ca

Tél. : 647 370-6572, poste 556989

Distinctions, événements et étapes importantes

Découvrez comment envoyer un message spécial à un adulte ou un couple plus âgé dans votre vie, et renseignez-vous sur les distinctions pour aînés.

Vœux et certificats

Message de Sa Majesté le Roi ou du gouverneur général ou de la gouverneure générale

Vous pouvez souligner une occasion spéciale en demandant un [message de félicitations](https://www.gg.ca/fr/nous-joindre/voeux-anniversaire) (https://www.gg.ca/fr/nous-joindre/voeux-anniversaire) de la part de Sa Majesté le Roi transmis :

- Aux Canadiens et aux Canadiennes âgés de 100 ans ou plus;
- Aux couples qui célèbrent 60 ans ou plus de mariage ou d'union.

Le gouverneur général ou la gouverneure générale envoie des vœux d'anniversaire :

- Aux Canadiens et aux Canadiennes âgés de 90 ans et plus;
- Aux couples qui célèbrent 50 ans ou plus de mariage ou d'union.

[Faites une demande de vœux](https://www.gg.ca/fr/nous-joindre/voeux-anniversaire) (https://www.gg.ca/fr/nous-joindre/voeux-anniversaire).

Courriel : anniversaries.anniversaires@gg.ca

Tél. : 613 993-8164

Vœux de la lieutenante-gouverneure de l'Ontario

[La lieutenante-gouverneure de l'Ontario envoie des vœux](https://www.lgontario.ca/fr/voeux-anniversaire/) (https://www.lgontario.ca/fr/voeux-anniversaire/) aux :

- Personnes qui célèbrent leur 90e anniversaire de naissance ou plus;
- Couples qui célèbrent 50 ans ou plus de mariage ou d'union.

[Faites une demande de vœux](https://greetings.lgontario.ca/GreetingRequest.aspx) (<https://greetings.lgontario.ca/GreetingRequest.aspx>).

Tél. : 416 325-7780

ATS : 416 325-5003

Certificat du premier ministre ou de la première ministre du Canada

Le premier ministre ou la première ministre du Canada envoie des [certificats de félicitations](https://www.pm.gc.ca/fr/nous-joindre/felicitations) (<https://www.pm.gc.ca/fr/nous-joindre/felicitations>) aux :

- Canadiens et Canadiennes qui célèbrent leur 65e anniversaire de naissance ou plus;
- Couples qui célèbrent 25 ans ou plus de mariage ou d'union.

Vous pouvez demander un certificat tous les cinq ans.

[Faire une demande de certificat](https://www.pm.gc.ca/fr/nous-joindre/felicitations) (<https://www.pm.gc.ca/fr/nous-joindre/felicitations>). Tél. : 613 941-6901

Certificat du premier ministre ou de la première ministre de l'Ontario

Le premier ministre ou la première ministre de l'Ontario envoie des [certificats de félicitations](https://correspondence.premier.gov.on.ca/fr/certificates/default.aspx) (<https://correspondence.premier.gov.on.ca/fr/certificates/default.aspx>) aux :

- Ontariens et Ontariennes qui célèbrent leur 80e anniversaire de naissance ou plus;
- Couples qui célèbrent 40 ans ou plus de mariage ou d'union.

[Faire une demande de certificat](https://correspondence.premier.gov.on.ca/fr/certificates/default.aspx) (<https://correspondence.premier.gov.on.ca/fr/certificates/default.aspx>).

Courriel : CAB.Certificates@ontario.ca

Tél. : 416 325-3777

Message des députés provinciaux ou fédéraux

Communiquez avec votre député provincial ou députée provinciale ou avec votre député fédéral ou députée fédérale afin de recevoir des vœux ou des certificats de leur part pour souligner des occasions spéciales.

Vous trouverez votre député provincial ou députée provinciale par l'entremise d'Élections Ontario.

[Élections Ontario](https://www.elections.on.ca/fr.html) (<https://www.elections.on.ca/fr.html>) (cliquer sur Service d'information aux électeurs)

Courriel : info@elections.on.ca

Sans frais : 1 888 668-8683

Sans frais ATS : 1 888 292-2312

Vous trouverez votre député fédéral ou députée fédérale par l'entremise d'Élections Canada.

[Élections Canada](https://www.elections.ca/accueil.aspx) (<https://www.elections.ca/accueil.aspx>) (cliquez sur la boîte Électeurs)

Sans frais : 1 800 463-6868

Sans frais ATS : 1 800 361-8935

Prix et distinctions pour aînés

Il existe deux prix provinciaux pour récompenser les aînés :

- Le [Prix d'excellence de l'Ontario pour les personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix-communaute#section-2) (<https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix-communaute#section-2>) rend hommage à des particuliers pour leurs contributions importantes à la collectivité après l'âge de 65 ans.
- Le [Prix ontarien de la personne âgée de l'année](https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix-communaute#section-3) (<https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix-communaute#section-3>) est un prix remis par une municipalité à des particuliers de 65 ans et plus qui ont enrichi la vie sociale, culturelle ou citoyenne de la collectivité.

Le gouvernement de l'Ontario offre des [programmes de médailles et de récompenses](https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix) (https://www.ontario.ca/fr/page/distinctions-et-prix) en l'honneur de ceux et celles qui font de notre province un meilleur endroit où vivre.

Courriel : OntarioHonoursAndAwards@ontario.ca

Sans frais : 1 877 832-8622

Secrétariat des distinctions et prix de l'Ontario

Afin de souligner les réalisations remarquables d'Ontariens et d'Ontariennes dans le domaine du bénévolat, le gouvernement coordonne et remet les distinctions suivantes :

- La [Distinction de l'Ontario pour services bénévoles](https://www.ontario.ca/fr/page/prix-et-distinctions-benevolat#section-1) (https://www.ontario.ca/fr/page/prix-et-distinctions-benevolat#section-1) récompense les personnes ayant à leur actif de 5 à plus de 65 années de services continus au sein d'un organisme.
- La [Distinction June Callwood pour contribution bénévole exceptionnelle](https://www.ontario.ca/fr/page/prix-et-distinctions-benevolat#section-2) (https://www.ontario.ca/fr/page/prix-et-distinctions-benevolat#section-2) récompense des particuliers et des groupes pour leur contribution bénévole exceptionnelle dans leurs collectivités.

Événements annuels en l'honneur des aînés

En Ontario, au Canada et dans le monde entier, de nombreux événements reconnaissent et célèbrent les aînés. Encerclez ces dates spéciales sur votre calendrier :

- Chaque année en juin, l'Ontario souligne le [Mois des aînés](https://www.ontario.ca/fr/page/hommage-aux-personnes-agees-de-lontario?utm_campaign=/en/release/1004666/ontario-celebrates-seniors-month&utm_medium=email&utm_source=newsroom&utm_term=ops) (https://www.ontario.ca/fr/page/hommage-aux-personnes-agees-de-lontario?utm_campaign=/en/release/1004666/ontario-celebrates-seniors-month&utm_medium=email&utm_source=newsroom&utm_term=ops) pour reconnaître les contributions des aînés au sein des collectivités de la province.

- La [Journée nationale des aînés](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/jour-nationale-aines.html) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/jour-nationale-aines.html>) est célébrée le 1er octobre partout au Canada.
- La [Journée internationale des personnes âgées](https://www.un.org/fr/observances/older-persons-day) (<https://www.un.org/fr/observances/older-persons-day>), qui a lieu le 1er octobre, souligne les contributions des aînés partout dans le monde.

Emploi et apprentissage

Trouvez des emplois et des programmes de formation, comprenez les normes d'emploi et poursuivez votre apprentissage.

Travailler en Ontario

Il n'y a pas d'âge de retraite obligatoire en Ontario. Cela signifie que vous n'avez pas à prendre votre retraite à 65 ans. Vous avez le droit de décider si et à quel moment vous voulez prendre votre retraite.

Emplois et programmes de formation par l'entremise d'Emploi Ontario

Emploi Ontario possède des centaines de points de services en Ontario et propose des programmes et services gratuits qui aident les gens à se former à de nouvelles carrières et à trouver de bons emplois.

[Trouvez un emploi et des programmes de formation.](https://www.ontario.ca/fr/page/emploi-ontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/emploi-ontario>)

InfoCentre Emploi Ontario

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h HE

Courriel : contactEO@ontario.ca

[Clavardage en direct](https://www.ontario.ca/fr/page/clavardage-avec-emploi-ontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/clavardage-avec-emploi-ontario>)

Tél. : 416 326-5656

Sans frais : 1 800 387-5656

ATS : 1 866 533-6339

Partenariats pour la création d'emplois de l'Ontario

Acquérez des compétences et une expérience professionnelle. Le [programme Partenariats pour la création d'emplois de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/partenariats-pour-la-creation-demplois-de-lontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/partenariats-pour-la-creation-demplois-de-lontario>) est destiné aux personnes admissibles aux prestations d'assurance-emploi ou qui en reçoivent déjà. Vous pouvez vous attendre à acquérir des compétences employables et une expérience professionnelle actuelle afin d'augmenter vos chances de trouver un emploi à long terme.

Meilleurs emplois Ontario

Si vous avez été mis à pied et que vous avez de la difficulté à trouver un emploi stable, le [programme Meilleurs emplois Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/meilleurs-emplois-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/meilleurs-emplois-ontario) pourrait être en mesure de vous aider. Il vous aide à payer les frais de subsistance et de formation pendant que vous suivez une formation pour un nouvel emploi. Le programme offre :

- Une formation axée sur les compétences pour des emplois en demande;
- Une aide financière allant jusqu'à 28 000 \$ pour payer les droits de scolarité, les manuels, le transport et d'autres frais liés à la formation.

La somme peut être plus élevée pour les personnes handicapées. Le programme est ouvert à des personnes de tous âges.

[Clavardage en direct](https://www.ontario.ca/fr/page/clavardage-avec-emploi-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/clavardage-avec-emploi-ontario)

Courriel : contactEO@ontario.ca

Sans frais : 1 800 387-5656

Sans frais ATS : 1 866 533-6339

Guichets-emplois et offres d'emploi

info-Emploi Ontario (OnWIN)

Trouvez des occasions de bénévolat, d'emploi et de formation grâce à [info-Emploi Ontario](http://onwin.ca/) (http://onwin.ca/) (OnWIN). Il s'agit du plus important réseau de renseignements sur les perspectives de travail et le marché du travail de la province. Ce service est gratuit et offert en anglais et en français.

Guichet-Emplois

Le [Guichet-Emplois](https://www.guichetemplois.gc.ca/accueil) (https://www.guichetemplois.gc.ca/accueil) du gouvernement du Canada publie des offres d'emplois ouvertes à l'ensemble des Canadiens et Canadiennes. Vous pouvez :

- Effectuer une recherche par description de poste et par emplacement;
- Trouver des renseignements sur le marché du travail.

Vos droits au travail

Loi sur les normes d'emploi

La [Loi sur les normes d'emploi](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0) (https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0) (LNE) énonce les droits minimaux de la majorité des employés en Ontario, notamment en ce qui concerne le salaire minimum, les jours fériés, les vacances et les indemnités de vacances, le licenciement et l'indemnité de cessation d'emploi. Si vous travaillez en Ontario, vous êtes probablement protégé par la LNE.

La LNE prévoit également plusieurs congés avec protection de l'emploi, par exemple le congé de maladie, le congé pour obligations familiales, le congé de deuil, le congé familial pour les aidants naturels et le congé familial pour raison médicale.

[Trouvez de plus amples renseignements sur les congés](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0#section-1)

(https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0#section-1).

Centre d'information sur les normes d'emploi

Courriel : webes@ontario.ca

Sans frais : 1 800 531-5551

Sans frais ATS : 1 866 567-8893

Loi sur la santé et la sécurité au travail

La [Loi sur la santé et la sécurité au travail](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/90o01) (https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/90o01) (LSST) est la loi de l'Ontario en matière de santé et de sécurité sur le lieu de travail. Elle a pour principal objectif de protéger les travailleurs contre les [dangers](https://www.ontario.ca/fr/page/les-dangers-en-milieu-de-travail) (https://www.ontario.ca/fr/page/les-dangers-en-milieu-de-travail) pour la santé et la sécurité au travail en :

- Définissant les [devoirs](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-de-la-loi-sur-la-sante-et-la-securite-au-travail/parte-iii-devoirs-des-employeurs-et-autres-personnes) (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-de-la-loi-sur-la-sante-et-la-securite-au-travail/parte-iii-devoirs-des-employeurs-et-autres-personnes) de toutes les parties sur le lieu de travail et les droits des travailleurs pour contribuer à établir un système de responsabilité interne (SRI) rigoureux sur le lieu de travail;

- Établissant des mesures et procédures pour gérer les dangers sur le lieu de travail;
- Prévoyant l'application de la loi lorsque le respect de celle-ci n'a pas été obtenu volontairement.

InfoCentre de santé et de sécurité au travail

Courriel : webohs@ontario.ca

Sans frais : 1 877 202-0008

Sans frais ATS : 1 855 653-9260

Poursuivez votre carrière au Canada

Professionnels formés à l'étranger

Vous avez suivi une formation ou acquis des qualifications dans un autre pays?

- Poursuivez votre carrière au Canada grâce au [Programme de formation relais de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-programme-de-formation-relais-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-programme-de-formation-relais-de-lontario).
- Renseignez-vous sur d'autres services offerts en Ontario pour vous aider à [exercer votre profession ou votre métier](https://www.ontario.ca/fr/page/exercer-votre-profession-ou-votre-metier) (https://www.ontario.ca/fr/page/exercer-votre-profession-ou-votre-metier).

Éducation et formation

Apprendre est l'affaire d'une vie. Cela nous aide à grandir et à jouir d'une belle qualité de vie. La présente section dresse la liste des possibilités offertes aux adultes plus âgés.

Continuez d'apprendre en tant qu'aîné Éducation en ligne et en personne

De nombreuses possibilités en personne et en ligne s'offrent à vous pour poursuivre votre apprentissage. Certains établissements offrent des tarifs spéciaux pour les aînés.

- [Collèges de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/colleges-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/colleges-en-ontario)

- [OntarioLearn](https://ontariolearn.com/fr/) (https://ontariolearn.com/fr/)
- [Conseils scolaires publics](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-conseil-scolaire-ou-une-administration-scolaire) (https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-conseil-scolaire-ou-une-administration-scolaire)
- [Universités de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/universites-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/universites-en-ontario)

Centre d'études indépendantes de TVO

La plus grande école secondaire en ligne de l'Ontario propose un apprentissage en ligne flexible et abordable. L'organisme sans but lucratif offre :

- Des cours individuels;
- Une autre façon d'obtenir votre [diplôme d'études secondaires de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-diplome-detudes-secondaires-de-lontario##section-0) (https://www.ontario.ca/fr/page/apprentissage-des-adultes-diplome-detudes-secondaires-de-lontario##section-0);
- Des tests pour l'obtention d'un certificat d'équivalence du cours secondaire (GED).

[Centre d'études indépendantes de TVO](http://www.ilc.org/) (http://www.ilc.org/)

Sans frais : 1 800 387-5512

Cours de formation en informatique

[Les bibliothèques publiques de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/bibliotheques-publiques-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/bibliotheques-publiques-de-lontario) organisent des cours d'informatique pour utilisateurs débutants et avancés. Bon nombre de ces cours sont gratuits.

Voici des bibliothèques offrant des cours d'informatique :

- [Bibliothèque publique de Barrie](https://www.barrielibrary.ca/about-bpl/library-news/~441-Book-a-Tech-Coach-to-get-help-with-technology) (https://www.barrielibrary.ca/about-bpl/library-news/~441-Book-a-Tech-Coach-to-get-help-with-technology) (en anglais seulement)
- [Bibliothèque publique de Callander](https://www.callanderpubliclibrary.ca/) (https://www.callanderpubliclibrary.ca/) (en anglais seulement)
- [Bibliothèque publique du Grand Sudbury](https://www.sudburylibraries.ca/fr/index.aspx) (https://www.sudburylibraries.ca/fr/index.aspx)

- [Bibliothèque publique de Midland](https://midlandlibrary.com/adult-programs/) (https://midlandlibrary.com/adult-programs/) (en anglais seulement)
- [Bibliothèque publique de Toronto](https://www.torontopubliclibrary.ca/seniorstechhelp/) (https://www.torontopubliclibrary.ca/seniorstechhelp/) (en anglais seulement)
- [Bibliothèque publique du canton de Russell](https://russellbiblio.com/library-services/seniors-services/?lang=fr) (https://russellbiblio.com/library-services/seniors-services/?lang=fr)

Informez-vous auprès de votre bibliothèque publique concernant l'offre de cours d'informatique. Le [Programme des centres de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) (https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) de votre région pourrait également offrir une formation en informatique.

[Ontario 211](https://211ontario.ca) (https://211ontario.ca)

Tél. : 2-1-1

Sans frais : 1 877 330-3213

Sans frais ATS : 1 844 483-9835

Alphabétisation et formation de base

Le Programme d'alphabétisation et de formation de base de l'Ontario vous aide à améliorer vos compétences en lecture, en écriture, en mathématiques, en informatique et dans d'autres compétences de base.

Vous travaillerez avec un fournisseur de services pour préparer ensemble un plan d'apprentissage qui vous permettra d'atteindre vos objectifs en matière de formation continue, d'apprentissage, d'emploi ou d'amélioration de la confiance en soi.

[Demandez un rendez-vous avec un fournisseur de services.](https://www.employmentontario.labour.gov.on.ca/CitizenPortal/infoAboutYou?lang=fr&programCode=LBS)

(https://www.employmentontario.labour.gov.on.ca/CitizenPortal/infoAboutYou?lang=fr&programCode=LBS)

[Renseignez-vous sur le Programme d'alphabétisation et de formation de base](https://www.employmentontario.labour.gov.on.ca/CitizenPortal/infoAboutYou?lang=fr&programCode=LBS)

(https://www.employmentontario.labour.gov.on.ca/CitizenPortal/infoAboutYou?lang=fr&programCode=LBS).

Vous avez besoin d'une aide financière pour vous aider durant vos études?

- Consultez le chapitre « [Argent et finances](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances#regime-dencouragement-a-leducation-permanente) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances#regime-dencouragement-a-leducation-permanente>) du présent guide.
- Vous pouvez retirer des fonds de votre REER pour aider à payer des études à temps plein. Vous ou votre époux ou conjoint de fait pouvez profiter du Régime d'encouragement à l'éducation permanente [de l'Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4112/regime-encouragement-a-education-permanente-reep-compris-formulaire-rc96.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4112/regime-encouragement-a-education-permanente-reep-compris-formulaire-rc96.html>).

Conduite et transport

En tant qu'aîné, il est important de rester mobile et de se déplacer. Trouvez des renseignements sur le renouvellement de votre permis de conduire, les permis de stationnement accessible et d'autres façons de vous déplacer sans conduire.

Conduite automobile

Il est important pour les aînés de pouvoir se déplacer. Prendre de l'âge ne signifie pas qu'il faut arrêter de conduire. Néanmoins, de nombreux aînés modifient volontairement leurs habitudes de conduite pour pallier les changements associés au vieillissement.

Cours de conduite pour conductrices ou conducteurs âgés

Si vous êtes un conducteur âgé, envisagez de suivre un cours pour vous aider à relever les défis de la conduite liés à l'âge. Le [Conseil canadien de la sécurité](https://canadasafetycouncil.org/?lang=fr) (<https://canadasafetycouncil.org/?lang=fr>) est une excellente ressource.

Les cours abordent souvent :

- De nouvelles stratégies;
- Les règles de conduite et la réglementation;
- Les causes courantes des collisions;
- Des conseils pour éviter les collisions.

[Cours de recyclage en conduite automobile 55 ans au volant](https://canadasafetycouncil.org/produit/55-ans-au-volant/?lang=fr)

(<https://canadasafetycouncil.org/produit/55-ans-au-volant/?lang=fr>) Tél. : 613 739-1535, poste 230

Programme Conducteurs âgés de la CAA

La [trousse d'information sur la conduite destinée aux aînés](https://www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/) (<https://www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/>) et à leurs proches de l'Association canadienne des automobilistes (CAA) peut vous aider à :

- Évaluer votre aptitude à conduire dans différentes conditions;
- Maintenir votre confiance derrière le volant à mesure que vous vieillissez;

- Prendre des mesures concrètes pour modifier certaines habitudes de conduite (si nécessaire).

La CAA a conçu la trousse en puisant dans sa vaste expérience en matière de sécurité routière et en collaborant avec des experts de :

- L'Association médicale canadienne;
- L'Association canadienne des ergothérapeutes.

Sans frais : 1 800 222-4357

Renouvellement de votre permis de conduire

En Ontario, le permis de conduire doit être renouvelé tous les cinq ans.

Vous pouvez renouveler votre permis de conduire dans les [centres ServiceOntario](#) (<https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario>) ou en ligne à l'adresse [ontario.ca/renouveler](https://www.ontario.ca/renouveler).

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Conducteurs âgés de 80 ans et plus

Une fois que vous atteignez l'âge de 80 ans, vous devez renouveler votre permis de conduire tous les deux ans. Pour ce faire, vous devrez participer à une séance de formation de groupe et vous soumettre à :

- Un examen de la vue;
- Un exercice en classe d'évaluation cognitive pour évaluer si d'autres examens sont nécessaires.

Avant de pouvoir renouveler votre permis, vous pourriez devoir :

- Réussir un essai routier;
- Fournir des renseignements supplémentaires sur votre vision;
- Fournir des renseignements médicaux.

Vous en apprendrez davantage sur ces exigences lors de votre séance de formation de groupe. Prévoyez de 60 à 90 minutes pour l'examen de la vue et l'exercice en classe.

Apprenez comment [renouveler votre permis de conduire de catégorie G lorsque vous avez 80 ans et plus](https://www.ontario.ca/fr/page/renouvellement-dun-permis-de-conduire-de-categorie-g-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/page/renouvellement-dun-permis-de-conduire-de-categorie-g-personnes-agees).

Sans frais : 1 800 387-3445

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Centres d'examen de conduite

Les [centres d'examen de conduite](https://drivetest.ca/fr/) (https://drivetest.ca/fr/) offrent tous les services liés à l'examen de conduite. Le protocole inclut notamment ce qui suit :

- Examens de la vue;
- Examens théoriques;
- Examens pratiques.

Sans frais : 1 888 570-6110 (service automatisé de réservations téléphoniques)

Permis de stationnement accessible

Vous pouvez vous procurer sans frais un permis de stationnement accessible si vous y êtes admissible. Fonctionnement :

- Vous pouvez l'utiliser, peu importe le véhicule dans lequel vous vous déplacez.
- Il doit être affiché de façon bien visible lorsque le véhicule est garé dans un espace de stationnement accessible réservé.

Pour que vous puissiez avoir droit à ce permis, votre médecin (ou l'un des six membres d'une profession de la santé réglementée) doit attester que vous remplissez l'un des critères suivants :

- Mobilité réduite;
- Besoin d'une aide à la mobilité;
- Grave maladie pulmonaire ou cardiovasculaire;
- Besoin d'un appareil d'oxygénothérapie portatif;
- Problème de vision.

Vous avez le choix entre deux types de permis :

- Un permis permanent valide jusqu'à concurrence de cinq ans;
- Un permis temporaire valide jusqu'à concurrence d'un an.

[Procurez-vous un permis de stationnement accessible](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-un-permis-de-stationnement-accessible) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-un-permis-de-stationnement-accessible>).

Sans frais : 1 800 387-3445

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Avez-vous besoin d'adapter votre domicile ou votre véhicule pour le rendre plus accessible? Allez au chapitre « [Argent et finances](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances#programme-dadaptation-des-habitations-et-des-vehicules) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances#programme-dadaptation-des-habitations-et-des-vehicules>) du présent guide pour vous renseigner sur le Programme d'adaptation des habitations et des véhicules.

Plaque d'immatriculation spéciale pour anciens combattants

Les anciens combattants admissibles peuvent se procurer la plaque pour anciens combattants avec graphique. Vos états de service doivent être certifiés par la [Légion royale canadienne](https://www.on.legion.ca/) (<https://www.on.legion.ca/>) (en anglais seulement).

Pour une attestation de l'admissibilité à une plaque d'immatriculation pour anciens combattants :

- Présentez-vous dans un [centre ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario>);
- Visitez ontario.ca/plaquepersonnalisee;
- Téléphonnez à la Légion royale canadienne : 905 841-7999
- Téléchargez le [formulaire de demande](https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/023-sr-lv-168) (<https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/023-sr-lv-168>).

Autres façons de se déplacer

Quand le moment est venu de cesser de conduire

Si vous êtes un conducteur âgé, il peut arriver un moment où vous devrez songer à limiter votre conduite automobile ou à ne plus conduire. Il peut s'agir d'une décision difficile à prendre. En effet, vous pourriez avoir peur de perdre votre autonomie et de devenir un fardeau pour vos proches. Voici quelques conseils :

- Discutez de vos inquiétudes avec votre famille, vos amis et votre médecin.
- Renseignez-vous sur les solutions de rechange à la conduite dans votre collectivité.
- Prévoyez le moment où vous devrez songer à limiter ou à cesser votre conduite automobile.

Signes avant-coureurs concernant votre conduite automobile

Il est important d'être à l'affût des signes indiquant que vous risquez de ne plus être un conducteur sûr.

En voici quelques-uns :

- Démontrez-vous des signes de nervosité au volant?
- Les autres conducteurs vous klaxonnent-ils souvent?
- Avez-vous eu un certain nombre d'accrochages et de quasi-collisions?
- Votre famille et vos amis se soucient-ils de votre conduite automobile?
- Vos enfants ont-ils confiance lorsque vous êtes au volant?
- Vos enfants vous laissent-ils reconduire vos petits-enfants en voiture?
- Avez-vous déjà perdu votre chemin en conduisant ou oublié où vous vous dirigiez?

Solutions de rechange

Vous pouvez vous déplacer de bien d'autres façons. En voici quelques exemples :

- Prenez le transport en commun (autobus et trains);
- Prenez des taxis et utilisez les services de covoiturage;
- Demandez à des amis ou membres de la famille de vous reconduire à destination;
- Gardez un véhicule que d'autres personnes conduiront pour vous;
- Profitez d'un service de transport par fourgonnette ou autobus offert par les résidences pour aînés et d'autres groupes;
- Achetez des bons de taxi prépayés;
- Marchez;
- Trouvez des services de chauffeurs bénévoles pouvant être offerts dans votre région.

[211 Ontario](https://211ontario.ca) (<https://211ontario.ca>)

Renseignez-vous sur les organismes communautaires qui offrent des services de transport aux aînés.

Tél. : 2-1-1

Si vous devez vendre votre véhicule

Vente à titre privé

Pour vendre votre véhicule à titre privé, vous devez fournir à l'acheteur une trousse d'information sur les véhicules d'occasion (TIVO). Voici ce que vous devez savoir à propos de la TIVO :

- Elle contient une description du véhicule et l'historique de l'enregistrement du véhicule en Ontario.
- Elle aide les acheteurs à prendre une décision plus éclairée.

- Vous pouvez [la commander en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/trousse-dinformation-sur-les-vehicules-doccasion#section-1) (https://www.ontario.ca/fr/page/trousse-dinformation-sur-les-vehicules-doccasion#section-1) ou vous la procurez auprès d'un Bureau d'immatriculation et de délivrance des permis de conduire de ServiceOntario.

[Commander une trousse d'information sur les véhicules d'occasion.](https://www.ontario.ca/fr/page/trousse-dinformation-sur-les-vehicules-doccasion)
(https://www.ontario.ca/fr/page/trousse-dinformation-sur-les-vehicules-doccasion)

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario)

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Autobus et transport public

Services pour les aînés et les personnes à mobilité réduite

De nombreuses collectivités offrent des services d'autobus et des services de transport public spécialisés pour les aînés ou les personnes handicapées. Voici ce que vous devez savoir :

- Ces services utilisent de plus petits véhicules munis d'un monte-charge ou d'une rampe pour les personnes qui utilisent une aide à la mobilité (comme un fauteuil roulant ou un triporteur).
- Certaines collectivités peuvent proposer des autobus entièrement accessibles.

Voici des exemples de services de transport spécialisés en Ontario :

- [Ottawa : Para Transpo](https://www.octranspo.com/fr/para-transpo-fr/) (https://www.octranspo.com/fr/para-transpo-fr/)
- [Toronto : Wheel-Trans](https://www.ttc.ca/wheel-trans) (https://www.ttc.ca/wheel-trans)
(en anglais seulement)
- [Windsor : Handi-Transit](https://www.eriectclairhealthline.ca/displayservice.aspx?id=40609) (https://www.eriectclairhealthline.ca/displayservice.aspx?id=40609) (en anglais seulement)

[211 Ontario](https://211ontario.ca) (https://211ontario.ca)

Tél. : 2-1-1

Transport public à Toronto et Hamilton

[Le Réseau GO](https://www.gotransit.com/fr/) (<https://www.gotransit.com/fr/>) est un service régional de transport public qui dessert :

- La région du grand Toronto;
- Hamilton;
- Les collectivités de la région élargie du Golden Horseshoe.

Les aînés de 65 ans et plus peuvent :

- Économiser 55 % sur leur trajet en train et en autobus avec une [carte PRESTO](https://www.gotransit.com/fr/comment-payer/encore-plus-de-modes-de-paiement-avec-presto) (<https://www.gotransit.com/fr/comment-payer/encore-plus-de-modes-de-paiement-avec-presto>);
- Acheter des billets aller simple et des laissez-passer journaliers à tarif spécial;
- Accéder à la majorité des gares s'ils utilisent des aides à la mobilité ou s'ils ne peuvent utiliser les escaliers ou les marches.

[Réseau GO](https://www.gotransit.com/fr/) (<https://www.gotransit.com/fr/>)

Sans frais : 1 888 GET-ONGO (438-6646)

Sans frais ATS : 1 800 387-3652

Conductrices et conducteurs bénévoles

Il est possible que des services de conductrices et conducteurs bénévoles soient accessibles dans votre localité par l'intermédiaire :

- De la [Croix-Rouge canadienne](https://www.croixrouge.ca/?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259) (https://www.croixrouge.ca/?lang=fr-CA&_ga=2.252921291.33855186.1717762259-1451976489.1717762259);
- D'une [filiale de la Légion royale](https://www.legion.ca/fr/pour-nous-joindre/localisez-votre-filiale) canadienne (<https://www.legion.ca/fr/pour-nous-joindre/localisez-votre-filiale>);
- Des [programmes de centres de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>).

Argent et finances

En vieillissant, il est important de gérer ses finances. Renseignez-vous sur l'impôt, les prestations et les pensions, la planification financière et le soutien financier.

Impôts

Il est important de produire une déclaration de revenus chaque année, même si vous n'avez pas de revenus à déclarer. Voici pourquoi :

- De nombreux programmes de prestations gouvernementales se basent sur votre déclaration de revenus pour déterminer votre admissibilité;
- Vous pourriez être admissible au crédit pour la taxe sur les produits et services ou la taxe de vente harmonisée (TPS/TVH), un paiement trimestriel non imposable;
- Vous pourriez être admissible à des crédits d'impôt remboursables ou à des subventions;
- Certains programmes de retraite et autres prestations sont automatiquement renouvelés lorsque vous produisez votre déclaration de revenus (p. ex., la Sécurité de la vieillesse, le Supplément de revenu garanti, l'Allocation et l'Allocation au survivant).

Vous devez produire votre déclaration de revenus chaque année avant le 30 avril. C'est là le meilleur moyen de vous assurer de recevoir toutes les prestations auxquelles vous avez droit.

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>)

Sans frais : 1 800 959-8281

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

L'Agence du revenu du Canada (ARC) propose un [cours en ligne gratuit](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programmes-educatifs.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programmes-educatifs.html>) sur la façon de remplir et de produire une déclaration de revenus personnelle.

Si vous éprouvez de la difficulté à préparer votre déclaration de revenus, [l'Agence du revenu du Canada peut vous aider](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot/aide-production-declarations-revenus-particuliers.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot/aide-production-declarations-revenus-particuliers.html).

Produire votre déclaration de revenus

Vous pouvez remplir et produire votre déclaration de revenus sur papier ou par voie électronique.

Si vous produisez votre déclaration sur papier :

- Vous devez joindre tous les feuillets de renseignements de revenus et retenues;
- Conservez une copie de votre déclaration pour pouvoir vous y reporter par la suite.

Si vous produisez votre déclaration par voie électronique, servez-vous d'un service en ligne gratuit comme [IMPÔTNET](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/services-electroniques/services-numeriques-particuliers.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/services-electroniques/services-numeriques-particuliers.html).

Remboursements et paiements d'impôts

Vous pourriez avoir droit à un remboursement d'impôt. Si c'est le cas, l'Agence du revenu du Canada (ARC) vous le fera parvenir ou le déposera dans votre compte.

Si vous avez un solde à payer, voici comment le régler :

- Servez-vous de [Mon paiement](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/paiements-arc/paiements-particuliers/faire-paiement.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/paiements-arc/paiements-particuliers/faire-paiement.html), le service de paiement électronique de l'ARC.
- Payer par l'entremise de votre banque.
- Joignez un chèque ou un mandat fait à l'ordre du receveur général du Canada lorsque vous transmettez votre déclaration (assurez-vous d'inclure votre numéro d'assurance sociale au verso de votre chèque).

[Renseignez-vous sur les arnaques et protégez votre argent.](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/securite/protegez-vous-contre-fraude/alertes-fraude.html)

(<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/securite/protegez-vous-contre-fraude/alertes-fraude.html>)

Si vous êtes exécuteur testamentaire, il vous incombe de produire la déclaration de revenus de la personne défunte. Allez au chapitre « [Fin de vie](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/fin-de-vie#section-5) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/fin-de-vie#section-5>) pour plus de détails.

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>)

Ligne téléphonique pour le remboursement

Sans frais : 1 800 959-1956

Ententes de paiements

Sans frais : 1 888 863-8657

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

Obtenez de l'aide avec vos impôts

Avez-vous besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus et de prestations? Le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt de l'Agence du revenu du Canada relie des bénévoles à des particuliers à faible revenu admissibles. Les bénévoles vous aideront à préparer votre déclaration de revenus.

Pour [être bénévole à un comptoir d'impôts gratuit](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html>), vous devez avoir une connaissance générale des impôts.

[Trouvez un comptoir d'impôts dans votre région](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot.html>).

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>)

Sans frais : 1 800 959-8281

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

Le ministère des Finances de l'Ontario organise des séances d'information gratuites pour vous permettre de vous renseigner sur les impôts, les prestations et les crédits d'impôt provinciaux.

Découvrez les sujets abordés et la façon de vous inscrire aux prochaines séances virtuelles en direct à l'adresse ontario.ca/ParlonsImpots.

Vos droits en tant que contribuable

En tant que contribuable, vous avez des droits, qui sont expliqués dans la [Charte des droits du contribuable](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/a-propos-agence-revenu-canada-arc/charte-droits-contribuable.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/a-propos-agence-revenu-canada-arc/charte-droits-contribuable.html). Lorsque vous interagissez avec l'Agence du revenu du Canada (ARC), vous avez le droit :

- D'être traité de façon professionnelle, courtoise et équitable;
- De recevoir des renseignements complets, exacts, clairs et opportuns.

Si vous avez le sentiment que l'ARC ne respecte pas vos droits, communiquez avec :

[Bureau de l'ombudsman des contribuables](https://www.canada.ca/fr/ombudsman-contribuables.html) (https://www.canada.ca/fr/ombudsman-contribuables.html)

Sans frais : 1 866 586-3839

Régimes de retraite et autres prestations

La pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Régime de pension du Canada (RPC) sont des programmes du [gouvernement du Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html) à l'intention des aînés. Communiquez avec Service Canada pour obtenir des renseignements sur la SV et le RPC. Lors de votre appel :

- Assurez-vous d'avoir à la portée de la main le numéro qui figure sur votre paiement de SV ou de RPC, votre numéro d'assurance sociale ou le numéro indiqué sur votre carte de Sécurité de la vieillesse.
- Vous pouvez demander à ce que vos prestations soient versées directement sur votre compte bancaire chaque mois (ayez le numéro complet de votre compte bancaire au moment de votre appel).

Pour trouver votre numéro de compte bancaire :

- Regardez au bas de vos chèques;
- Demandez votre numéro de compte à votre institution bancaire si vous n'avez pas de compte chèques.

[Connexion au compte Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Pension de la Sécurité de la vieillesse

Si vous avez 65 ans et plus, vous pouvez percevoir la pension de la [Sécurité de la vieillesse](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html). Pour y être admissible, vous devez avoir vécu au Canada pendant au moins 10 ans depuis votre 18^e anniversaire.

Ce que vous devez savoir :

- Si vous y avez droit, vous recevrez des prestations mensuelles.
- Il n'est pas nécessaire que vous soyez à la retraite pour la recevoir.
- Vous pouvez commencer à la percevoir automatiquement (si vous recevez une lettre pour vous en informer).
- Vous pourriez devoir présenter une demande pour la recevoir (si vous recevez une lettre vous demandant de le faire, ou si les renseignements contenus dans la lettre sont inexacts).

Si vous êtes un aîné à faible revenu, vous pourriez être admissible à d'autres prestations dès l'âge de 60 ans. Si vous avez vécu ou travaillé dans un autre pays avec lequel le Canada a conclu un accord de sécurité sociale, vous pourriez être admissible à des prestations du Canada ou de l'autre pays.

Supplément de revenu garanti

Le [Supplément de revenu garanti](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html) est destiné aux aînés à faible revenu au Canada qui reçoivent la pension de la Sécurité de la vieillesse.

Ce que vous devez savoir :

- Cette prestation est basée sur votre revenu annuel ou sur la somme totale de votre revenu annuel et de celui de votre époux ou conjoint de fait.

- Vous aurez peut-être besoin de présenter une demande pour l'obtenir.
- Vous recevrez votre premier paiement le mois qui suit votre 65^e anniversaire.
- Vous devez produire votre déclaration de revenus à temps chaque année pour éviter toute interruption des versements.

Allocation et Allocation au survivant

En plus du Supplément de revenu garanti, l'[allocation](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation.html) est destinée à votre époux ou conjoint de fait :

- Si cette personne est vivante et âgée entre 60 et 64 ans;
- Si vous êtes une personne veuve et âgée entre 60 et 64 ans.

[Connexion au compte Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Pension de retraite du Régime de pensions du Canada

La pension de retraite du [Régime de pensions du Canada](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html) (RPC) correspond à l'argent que vous recevrez chaque mois au moment de votre retraite. Il s'agit d'une prestation imposable. Toute personne de plus de 18 ans qui travaille au Canada (à l'exception du Québec) cotise au RPC. Vous et votre employeur payez chacun la moitié des cotisations. Si vous êtes une travailleuse ou un travailleur autonome, vous devez payer la totalité des cotisations.

Ce que vous devez savoir :

- Le montant que vous recevez est calculé en fonction du montant de vos cotisations et de la durée de votre période de cotisation au RPC, ainsi que de l'âge auquel vous commencez à recevoir votre pension de retraite.

- Le RPC vous permet de choisir l'âge auquel vous commencerez à recevoir votre pension de retraite.
- Vous pouvez choisir de commencer à la percevoir dès 60 ans ou au plus tard à 70 ans (plus vous commencez à la percevoir tôt, moins le montant reçu sera élevé).
- Vous devez présenter une demande pour toucher votre pension de retraite au titre du RPC au moment voulu.
- Si vous ne présentez pas de demande, vous commencerez automatiquement à recevoir vos prestations de retraite au titre du RPC à 70 ans (si vous ne souhaitez pas recevoir les prestations, vous disposez d'une année pour signifier votre refus).

Vos prestations au titre du RPC sont imposables. Vous devez les déclarer dans votre déclaration annuelle de revenus.

[Connexion au compte Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html>)

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada

Vous pourriez être admissible à un paiement mensuel au titre des [prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-invalidite-rpc.html) (<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-invalidite-rpc.html>) si vous :

- Cotisez au RPC et avez moins de 65 ans;
- Ne pouvez pas travailler en raison d'une invalidité.

Vous pourriez également recevoir une prestation d'enfant de cotisant invalide. Il s'agit d'un paiement mensuel pour un enfant de la personne qui reçoit une prestation d'invalidité du RPC. Pour être admissible, l'enfant doit avoir moins de 18 ans ou être âgé de 18 à 25 ans et fréquenter une école ou une université reconnue à temps plein.

Prestation de décès et pension de survivant du Régime de pensions du Canada

La [pension de survivant du RPC](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-pension-survivant.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-pension-survivant.html) est un paiement mensuel versé au conjoint en droit ou au conjoint de fait d'un cotisant au RPC décédé.

Ce que vous devez savoir :

- Vous devez présenter une demande de pension de survivant dès que possible après le décès du cotisant (si vous tardez à le faire, vous pourriez perdre des prestations, puisque le RCP peut uniquement verser un paiement rétroactif couvrant une période maximale 12 mois).
- Si vous êtes incapable de présenter vous-même une demande, vous pouvez demander à votre représentant (un curateur, par exemple) de le faire en votre nom.

Vous pourriez également avoir droit aux prestations du RPC suivantes :

- La [prestation de décès](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-deces.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-deces.html) est un paiement forfaitaire unique versé à la succession ou aux personnes admissibles d'un cotisant au RPC décédé.
- La [prestation d'enfants](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-enfant.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-enfant.html) est un paiement mensuel aux enfants à charge d'un cotisant au RPC décédé (pour être admissible, l'enfant doit avoir moins de 18 ans ou avoir moins de 25 ans et fréquenter à temps plein une école ou une université reconnue).

Partage des pensions du Régime de pensions du Canada

Les époux ou conjoints de fait qui ont tous les deux au moins 60 ans peuvent [partager leur pension du RPC](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-partage.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-partage.html). Cela peut permettre aux couples de payer moins d'impôt.

Programmes canadiens de retraite et de prestations pour les personnes ayant vécu ou vivant à l'extérieur du Canada

Vous pourriez avoir droit à des pensions et prestations du Canada et d'un autre pays dans le cadre d'un accord de sécurité sociale. Cette mesure s'adresse aux personnes qui :

- Ont habité ou travaillé au Canada et dans un autre pays;
- Sont les survivantes d'une personne qui a habité ou travaillé au Canada et dans un autre pays.

Un [accord international de sécurité sociale](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/decisions-concernant-regime-pensions-canada-rpc-assurance-emploi-ae/accords-internationaux-securite-sociale-regime-pensions-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/decisions-concernant-regime-pensions-canada-rpc-assurance-emploi-ae/accords-internationaux-securite-sociale-regime-pensions-canada.html) est un accord international conclu entre le Canada et un autre pays. Il vise à coordonner les programmes de pensions de deux pays où une personne a vécu ou travaillé.

Sans frais : 1 800 454-8731

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Prestations d'assurance-emploi

Si vous souhaitez continuer de travailler après l'âge de 65 ans, vous pourriez être admissible aux prestations d'assurance-emploi (AE) comme les autres travailleuses et travailleurs au Canada.

Ce que vous devez savoir :

- Vous pouvez recevoir des prestations d'assurance-emploi même si vous recevez un revenu de pension.
- Vous devez satisfaire certaines conditions pour vous qualifier.

[Connexion au compte Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)

Sans frais : 1 800 206-7218

Sans frais ATS : 1 800 529-3742

Autres prestations du gouvernement du Canada

Vous pourriez également être admissible à d'autres programmes, dont certains s'adressent aux aînés à faible revenu ou à des groupes particuliers, par exemple les anciens combattants. Communiquez avec Service Canada pour découvrir si vous êtes admissible à un programme particulier.

Consultez la page permettant de [trouver des prestations](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/chercheur.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/chercheur.html) du gouvernement du Canada.

[Connexion au compte Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

Programme pour les aînés à faible revenu de l'Ontario

Le [régime de revenu annuel garanti](https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees) (RRAG) de l'Ontario est un programme provincial qui assure un revenu minimum aux aînés admissibles de l'Ontario.

Les versements du RRAG sont fournis en plus de vos paiements au titre de la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et du Supplément de revenu garanti (SRG) que vous recevez peut-être du gouvernement fédéral.

Si vous touchez actuellement la pension de SV et le SRG, vous n'avez pas besoin de présenter une demande.

Vérifiez si vous êtes admissible aux [prestations du RRAG](https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees#section-3) (https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees#section-3).

Ministère des Finances

Sans frais : 1 866 ONT-TAXS (668-8297)

Sans frais ATS : 1 800 263-7776

Épargner pour la retraite

Tout le monde devrait avoir un plan financier. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Un bon plan tient compte de :

- Vos frais de subsistance (actuels et futurs);
- Vos sources de revenus;
- Vos actifs (comme votre domicile);
- Votre planification fiscale;
- Vos besoins en assurance;
- Vos placements.

Vous trouverez des guides gratuits en ligne pour vous aider à amorcer votre planification. Vous pouvez également communiquer avec un planificateur financier agréé pour vous faire aider. Les conseillers en planification pour les aînés sont des spécialistes qui travaillent auprès des personnes âgées de 50 ans et plus.

[FP Canada \(Financial Planners Canada\)](https://www.fpcanada.ca/findaplanner) (<https://www.fpcanada.ca/findaplanner>) (en anglais seulement)

Courriel : info@fpcanada.ca

Tél. : 416 593-8587

Sans frais : 1 800 305-9886

Régime enregistré d'épargne-retraite

Grâce à un [régime enregistré d'épargne-retraite](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/reer-regimes-connexes.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/reer-regimes-connexes.html>) (REER) :

- Vous épargnez de l'argent par vous-même;
- Vos contributions sont déductibles d'impôt;
- Les revenus que vous gagnez dans le cadre du régime ne sont pas imposés au moment où ils sont gagnés;
- Tout montant que vous retirez de votre REER est imposable;
- Selon la loi, vous ne pouvez plus détenir de REER au-delà du dernier jour de l'année de votre 71e anniversaire.

Régime d'encouragement à l'éducation permanente

Le [régime d'encouragement à l'éducation permanente](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/reer-regimes-connexes/regime-encouragement-a-education-permanente.html)

(<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/reer-regimes-connexes/regime-encouragement-a-education-permanente.html>) vous permet de retirer jusqu'à 10 000 \$ de vos REER par année civile. Ce montant sert à financer votre formation ou vos études à temps plein ou celles de votre époux ou conjoint de fait. Lorsque vous retirez de l'argent, vous :

- Avez jusqu'à 10 ans pour rembourser le montant à votre REER;
- Devez terminer votre programme de formation avant la fin de l'année de votre 71^e anniversaire.

Fonds enregistré de revenu de retraite

Un [fonds enregistré de revenu de retraite](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/fonds-enregistre-revenu-retraite-ferr.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/fonds-enregistre-revenu-retraite-ferr.html>) (FERR) :

- Est un fonds qui vous fournit un revenu pendant votre retraite;
- Vous oblige à souscrire un montant minimum chaque année;
- Est un arrangement pouvant être conclu entre vous et une institution financière, une compagnie d'assurances ou une société de fiducie;
- Peut être ouvert avant que vous atteigniez l'âge de 71 ans.

Compte d'épargne libre d'impôt

Le [compte d'épargne libre d'impôt](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/compte-epargne-libre-impot.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/compte-epargne-libre-impot.html>) (CELI) est un compte enregistré dans lequel il est possible de placer de l'argent comptant, des actions, des obligations, des CPG et plus encore. Vous ne payez pas d'impôt sur les revenus de placements gagnés dans le compte. À la différence d'un REER, vous ne payez pas d'impôt lorsque vous retirez de l'argent de votre CELI.

Ce que vous devez savoir :

- Vous pouvez cotiser jusqu'à concurrence de la limite de votre droit de cotisation à un CELI pour chaque année civile.
- Vous pouvez également cotiser tout montant non utilisé de l'année précédente.
- Vos crédits et prestations du fédéral (comme les prestations de la Sécurité de la vieillesse, le Supplément de revenu garanti et les prestations d'assurance-emploi) ne seront pas réduits par les montants retirés de votre CELI.

Communiquez avec votre institution financière pour en savoir plus.

Consultez le [Guide du compte d'épargne libre d'impôt \(CELI\) pour les particuliers](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4466/guide-compte-epargne-libre-impot-celi-particuliers.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4466/guide-compte-epargne-libre-impot-celi-particuliers.html>) pour de plus amples renseignements.

Autres types de placements

D'autres types de placements peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de retraite.

Gerezmeuxvotreargent.ca propose des outils financiers pour vous aider à prendre de meilleures décisions financières. Le Bureau des investisseurs de la Commission des valeurs mobilières de l'Ontario fournit d'excellentes ressources pour vous aider à en savoir plus sur :

- Les certificats de placement garanti (CPG);
- Les fonds communs;
- Les placements plus complexes;
- La façon de vous protéger contre la fraude.

Crédits d'impôt et aide financière

Découvrez des programmes qui offrent une aide financière ou des crédits d'impôt pour aider à payer les frais médicaux ou adapter votre domicile ou votre voiture.

[Renseignez-vous sur les crédits d'impôt et prestations de l'Ontario pour les aînés](https://www.ontario.ca/files/2024-02/msaa-seniors-home-safety-tax-credit-factsheet-fr-2024-02-22.pdf) (https://www.ontario.ca/files/2024-02/msaa-seniors-home-safety-tax-credit-factsheet-fr-2024-02-22.pdf)

[Servez-vous de l'outil pour trouver des prestations et programmes](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-des-prestations-et-des-programmes) (https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-des-prestations-et-des-programmes) en Ontario.

Aide financière pour la nourriture et le logement

Ontario au travail

Si vous avez de la difficulté à payer vos factures, [Ontario au travail](https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale#section-1) (https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale#section-1) peut vous aider à couvrir les coûts de vos besoins essentiels comme la nourriture et les frais de logement. Le montant de vos prestations est établi en fonction de la taille de votre famille, de votre revenu, de vos actifs et de vos frais de logement.

[Présentez une demande pour Ontario au travail](https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale#section-1) (https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale#section-1).

Présentez-vous au [bureau d'emploi et des services sociaux de votre région](http://www.officelocator.mcass.gov.on.ca/?lang=fr#section-1) (http://www.officelocator.mcass.gov.on.ca/?lang=fr#section-1) pour obtenir de plus amples renseignements.

Sans frais : 1 888 999-1142

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Prestation Trillium de l'Ontario

La [prestation Trillium de l'Ontario \(PTO\)](https://www.ontario.ca/fr/page/prestation-trillium-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/prestation-trillium-de-lontario) regroupe le crédit de taxe de vente de l'Ontario, le crédit d'impôt de l'Ontario pour les coûts d'énergie et les impôts fonciers et le crédit pour les coûts d'énergie dans le Nord de l'Ontario. La plupart des bénéficiaires reçoivent un versement mensuel de la PTO.

Sans frais : 1 866 ONT-TAXS (668-8297)

Sans frais ATS : 1 800 263-7776

Programmes pour adapter votre domicile et votre véhicule

Programme d'adaptation des habitations et des véhicules

Le [Programme d'adaptation des habitations et des véhicules](https://www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/am/Documents/PAHV_Foire_aux_questions.pdf)

(https://www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/am/Documents/PAHV_Foire_aux_questions.pdf) fournit un financement pour :

- Apporter des changements ou modifications de base à un domicile ou à un véhicule;
- Permettre aux personnes ayant un handicap qui limite leur mobilité et leur fonction quotidienne de continuer à vivre en toute sécurité dans leur domicile, de conserver leur emploi et de participer à la vie de leur collectivité.

Vous pouvez présenter une demande pour recevoir :

- Jusqu'à 15 000 \$ (montant maximal à vie) pour des modifications à un domicile;
- Jusqu'à 15 000 \$ tous les dix ans pour des modifications à un véhicule.

[Marche des dix sous de l'Ontario](https://www.marchofdimes.ca/fr-ca) (<https://www.marchofdimes.ca/fr-ca>)

Sans frais : 1 877 369-4867 (faites le « 2 » pour parler à une conseillère ou un conseiller de l'équipe d'admission)

Crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles

Le [Crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/programmes/a-propos-agence-revenu-canada-arc/budgets-gouvernement-federal/budget-2022-plan-faire-croitre-notre-economie-rendre-vie-plus-abordable/credit-impot-pour-renovation-habitations-multigenerationnelles.html)

(<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/programmes/a-propos-agence-revenu-canada-arc/budgets-gouvernement-federal/budget-2022-plan-faire-croitre-notre-economie-rendre-vie-plus-abordable/credit-impot-pour-renovation-habitations-multigenerationnelles.html>) offre un crédit d'impôt de 15 % pour des coûts de rénovation allant jusqu'à 50 000 \$ pour votre domicile.

Voici ce que vous devez savoir :

- Les coûts de rénovation doivent être pour la construction d'un logement secondaire avec entrée privée, cuisine et salle de bains.

- Pour être admissible, le résident du logement rénové doit être un aîné ou un adulte handicapé membre de la famille.
- Le remboursement maximal de 7 500 \$ peut être utilisé pour couvrir les frais de permis et les fournitures et services de rénovation.

Ce crédit d'impôt fédéral est entré en vigueur le 1er janvier 2023. Vous pouvez le demander sur votre déclaration de revenus à compter de l'année d'imposition 2023.

Programmes pour aider avec vos frais médicaux

Crédit d'impôt pour frais médicaux

Le [crédit d'impôt pour frais médicaux](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4065/frais-medicaux.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4065/frais-medicaux.html) est un crédit d'impôt fédéral et provincial non remboursable. Vous pouvez l'utiliser pour réduire le montant d'impôt que vous pourriez avoir à payer. Si vous avez engagé des dépenses en soins de santé, vous pourriez être en mesure de les déclarer à titre de frais médicaux admissibles sur votre déclaration de revenus.

Les frais admissibles incluent des produits, interventions et services, notamment :

- Des fournitures médicales;
- Des soins dentaires;
- Des frais de déplacement;
- Des travaux de construction et de rénovation (comme l'achat et l'installation de rampes, l'élargissement de couloirs et passages et l'abaissement des armoires de cuisine ou de salle de bains).

[Renseignez-vous sur les frais médicaux que vous pouvez déclarer](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/renseignements-techniques/impot-revenu/folios-impot-revenu/serie-1-particuliers/folio-1-soins-sante-soins-medicaux/folio-impot-revenu-s1-f1-c1-credit-impot-frais-medicaux.html)

(https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/renseignements-techniques/impot-revenu/folios-impot-revenu/serie-1-particuliers/folio-1-soins-sante-soins-medicaux/folio-impot-revenu-s1-f1-c1-credit-impot-frais-medicaux.html).

Crédit d'impôt de l'Ontario pour les soins à domicile à l'intention des aînés

Ce [crédit d'impôt personnel remboursable](https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-pour-les-soins-domicile-lintention-des-aines) (https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-pour-les-soins-domicile-lintention-des-aines) vise à aider des aînés de 70 ans et plus à revenu faible ou moyen à payer des frais médicaux. Ce crédit d'impôt est conçu pour vous aider à vivre plus longtemps dans votre domicile. Les frais médicaux peuvent inclure :

- Des soins auxiliaires (attestation requise);
- Des fauteuils roulants;
- Des lits d'hôpitaux;
- Des soins dentaires, de la vue et auditifs (p. ex., prothèses dentaires, lunettes et prothèses auditives).

Le montant maximum du crédit est de 1 500 \$ (25 % d'un montant maximum de 6 000 \$ en frais médicaux déclarés).

Autres programmes pour les aînés à faible revenu

Subvention ontarienne aux personnes âgées propriétaires pour l'impôt foncier

[Cette subvention fiscale](https://www.ontario.ca/fr/page/subvention-aux-personnes-agees-proprietaires-pour-limpot-foncier) (https://www.ontario.ca/fr/page/subvention-aux-personnes-agees-proprietaires-pour-limpot-foncier) aide les aînés propriétaires de l'Ontario qui paient de l'impôt foncier et qui ont un revenu faible à moyen. Le crédit offre jusqu'à 500 \$ par ménage.

Sans frais : 1 877 627-6645

Crédit d'impôt de l'Ontario aux personnes âgées pour le transport en commun

[Ce crédit d'impôt](https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-aux-personnes-agees-pour-le-transport-en-commun) (https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-aux-personnes-agees-pour-le-transport-en-commun) fournit jusqu'à 450 \$ chaque année pour aider à payer les frais de transport en commun des personnes âgées de 65 ans et plus. Vous pouvez déclarer jusqu'à 3 000 \$ en frais de transport en commun.

Programme d'aide aux impayés d'énergie

[Ce programme](https://www.oeb.ca/fr/consommateurs/programmes-daide-denergie/programme-daide-aux-impayes-denergie) (https://www.oeb.ca/fr/consommateurs/programmes-daide-denergie/programme-daide-aux-impayes-denergie) offre une aide financière d'urgence aux clients à faible revenu qui sont en retard dans le paiement de leurs factures et dont le service risque d'être débranché. Vous pouvez recevoir jusqu'à :

- 650 \$ pour vos factures d'électricité (ou 780 \$ si votre foyer est chauffé à l'électricité);
- 650 \$ pour vos factures de gaz naturel.

Communiquez avec un [service social ou organisme gouvernemental de votre région](https://www.oeb.ca/fr/consommateurs/programmes-daide-denergie/programme-daide-aux-impayes-denergie/liste-des-organismes-qui-offrent-laie) (https://www.oeb.ca/fr/consommateurs/programmes-daide-denergie/programme-daide-aux-impayes-denergie/liste-des-organismes-qui-offrent-laie) pour vérifier si vous y êtes admissible.

Programme ontarien d'aide relative aux frais d'électricité

[Ce programme](https://ontarioelectricitysupport.ca/) (https://ontarioelectricitysupport.ca/) vous aide à payer vos factures d'électricité si vous faites partie d'un ménage à faible revenu. Vous pouvez recevoir un crédit mensuel en fonction du revenu et de la taille de votre ménage. Ce crédit est appliqué directement à votre facture.

Sans frais : 1 855 831-8151

Sans frais ATS : 1 800 855-1155

Si vous êtes une personne soignante, vous pourriez être admissible à des crédits d'impôt pour personnes soignantes et à d'autres prestations.

Consultez le chapitre « [Pour les familles et les personnes soignantes](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/pour-les-familles-et-les-personnes-soignantes#section-1) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/pour-les-familles-et-les-personnes-soignantes#section-1) du présent guide.

Si vous êtes une personne aînée ou une personne handicapée et que vous avez besoin d'un allègement de votre impôt foncier, consultez le chapitre « [Domicile et logement](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#allegement-de-limpot-foncier-pour-les-aines-et-les-personnes-handicapees) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#allegement-de-limpot-foncier-pour-les-aines-et-les-personnes-handicapees) du présent guide.

Prestations et services pour les anciens combattants

Les programmes et services financiers qui suivent aident [les anciens combattants en Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/anciens-combattants) (<https://www.ontario.ca/fr/page/anciens-combattants>).

Prestations et aide financière pour les anciens combattants

Prestations d'invalidité d'Anciens Combattants Canada

Anciens Combattants Canada offre des services et des prestations aux anciens combattants et à d'autres personnes admissibles. Ces services comprennent des prestations d'invalidité et indemnités spéciales versées pour des affections liées au service au sein :

- De la marine marchande;
- Des Forces canadiennes;
- De la Gendarmerie royale du Canada;
- Des Forces canadiennes en temps de guerre ou dans les zones de service spécial ou d'opérations spéciales.

Allocation aux anciens combattants

[Cette allocation](https://veterans.gc.ca/fr/programmes-et-services-financiers/soutien-du-revenu/allocation-dancien-combattant) (<https://veterans.gc.ca/fr/programmes-et-services-financiers/soutien-du-revenu/allocation-dancien-combattant>) est offerte anciens combattants à faible revenu admissibles ayant servi lors de la Seconde Guerre mondiale ou de la guerre de Corée. Les conjoints survivants, les conjoints de fait et les orphelins peuvent être admissibles à cette allocation si la personne décédée avait les états de service voulus.

Caisses de bienfaisance

Les [caisses de bienfaisance](https://www.on.legion.ca/veterans-seniors/service-officers/benevolent-funds) (<https://www.on.legion.ca/veterans-seniors/service-officers/benevolent-funds>) (en anglais seulement) offrent de l'aide aux anciens combattants, aux anciens membres du personnel de service et aux personnes qui sont à leur charge. Ce programme fournit une aide d'urgence qui serait autrement inaccessible.

Vous pouvez demander une aide liée aux besoins essentiels comme la nourriture, le logement et des soins médicaux. Cette aide n'est offerte qu'une seule fois.

Faites votre demande par l'entremise d'une conseillère ou d'un conseiller d'[Anciens Combattants Canada](https://www.veterans.gc.ca/fr/contactez-nous) (<https://www.veterans.gc.ca/fr/> contactez-nous) à l'aide des coordonnées ci-dessous.

Vous pouvez également présenter une demande par l'entremise de votre [agente ou agent des services provinciaux de la Légion royale canadienne](http://www.on.legion.ca/) (<http://www.on.legion.ca/>) (en anglais seulement) en téléphonant au 1 888 207-0930.

Sans frais : 1 866 522-2122

Sans frais ATS : 1 833 921-0071

Commission d'aide aux anciens combattants de l'Ontario

La [Commission d'aide aux anciens combattants](https://www.ontario.ca/fr/page/commission-daide-aux-anciens-combattants) (<https://www.ontario.ca/fr/page/commission-daide-aux-anciens-combattants>) fournit une aide financière aux anciens combattants admissibles de l'Ontario et à leurs familles lorsqu'ils sont en proie à des difficultés financières. La Commission complète l'appui offert par la Légion royale canadienne et par Anciens Combattants Canada. La Commission peut accorder jusqu'à 2 000 \$ par ménage pour les dépenses indispensables, y compris celles appartenant aux catégories suivantes :

- dépenses liées au logement, par exemple les réparations, les frais de déménagement, le mobilier, le remplacement ou la réparation du toit ou de la fournaise;
- mesures de soutien en santé mentale et articles liés à la santé tels que prothèses auditives, lunettes, ordonnances et soins dentaires;
- articles personnels comme les vêtements et les produits de soins personnels;
- mesures de soutien liées à l'emploi, notamment des vêtements de travail tels que des bottes de travail, et des cours de courte durée pour faciliter l'accès au marché du travail.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur la Commission d'aide aux anciens combattants, les critères d'admissibilité et la façon de présenter une demande à l'adresse [ontario.ca/aideauxcombattants](https://www.ontario.ca/aideauxcombattants)

Tél. : 416 327-4674

Sans frais : 1 888 789-4199

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Aide juridique pour les anciens combattants ayant des problèmes liés à des prestations d'invalidité ou pensions

Bureau de services juridiques des pensions

Le [Bureau de services juridiques des pensions](https://www.veterans.gc.ca/fr/droits-des-anciens-combattants/pour-faire-appel/bureau-de-services-juridiques-des-pensions) (<https://www.veterans.gc.ca/fr/droits-des-anciens-combattants/pour-faire-appel/bureau-de-services-juridiques-des-pensions>) est un groupe d'avocats à l'échelle nationale. Le groupe offre une aide juridique aux anciens combattants insatisfaits de la décision rendue à l'égard de leurs demandes de prestations d'invalidité.

[Vérifiez si vous êtes admissible à demander une révision ou à en appeler d'une décision](https://www.veterans.gc.ca/fr/droits-des-anciens-combattants/pour-faire-appel/bureau-de-services-juridiques-des-pensions) (<https://www.veterans.gc.ca/fr/droits-des-anciens-combattants/pour-faire-appel/bureau-de-services-juridiques-des-pensions>).

Sans frais : 1 877 228-2250

Sans frais ATS : 1 833 921-0071

Santé et bien-être

Prenez soin de votre santé et de votre bien-être personnel en vieillissant. Le présent chapitre propose des ressources pour vous aider à accorder la priorité à votre santé.

Obtenir une aide médicale

Urgence médicale

Composez le 9-1-1 si vous ou quelqu'un d'autre êtes en danger et que vous avez besoin d'une aide immédiate.

Obtenez des conseils santé au téléphone ou en ligne

Le service [Santé811](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home) (<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home>) de l'Ontario vous met en contact avec un membre du personnel infirmier autorisé pour l'obtention de conseils santé. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel.

- Voici ce que vous devez savoir à propos de ce service :
- Il est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il est offert en anglais et en français.
- Vous pouvez avoir accès à du soutien dans d'autres langues.
- Vous devrez décrire vos symptômes et répondre à des questions.

L'infirmière autorisée ou l'infirmier autorisé pourrait vous donner des suggestions pour vous soigner vous-même. Le personnel infirmier pourrait vous recommander de consulter un professionnel de la santé ou vous aiguiller vers des ressources communautaires près de chez vous.

[Clavardage en ligne](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online) (<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online>)

Tél. : 8-1-1

Sans frais ATS : 1 866 797-0007

Trouver un médecin ou un fournisseur de soins de santé

Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario

[Trouvez un médecin à l'aide de ce service gratuit en ligne](https://www.cpsso.on.ca/fr-CA/Home)

(<https://www.cpsso.on.ca/fr-CA/Home>).

Tél. : 416 967-2600

Accès Soins

Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé primaires attitré, [Accès Soins](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne>) est pour vous. Ce service vous oriente vers un médecin de famille ou une infirmière praticienne ou un infirmier praticien de votre collectivité qui accepte de nouveaux patients.

[Inscrivez-vous en ligne](https://hcc3.hcc.moh.gov.on.ca/HCCWeb/faces/layoutHCCHomePage.xhtml) (<https://hcc3.hcc.moh.gov.on.ca/HCCWeb/faces/layoutHCCHomePage.xhtml>) Sans frais : 1 800 445-1822

ConnexOntario

[Accédez à des services et aiguillages](https://www.connexontario.ca/fr-ca/) (<https://www.connexontario.ca/fr-ca/>) pour des problèmes de santé mentale, de dépendances et de jeu compulsif.

Sans frais : 1 866 531-2600

Trouver des services de soins et de soutien à domicile

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>) (anciennement Services de soutien à domicile et en milieu communautaire) coordonne chaque jour les soins à domicile et en milieu communautaire de milliers de personnes en Ontario.

Consultez le chapitre « [Services de soutien à domicile et dans la collectivité](#) » [du présent guide](#) pour plus de détails. (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/services-de-soutien-domicile-et-dans-la-collectivite#section-0>)

Obtenez de l'aide pour vos inquiétudes à propos des soins de santé

[L'ombudsman des patients de l'Ontario](https://www.ombudsmandespatoients.ca/Accueil) (<https://www.ombudsmandespatoients.ca/Accueil>) examine et contribue à résoudre les plaintes déposées par des patients et des personnes soignantes concernant les services de soins de santé. Vous pouvez transmettre vos préoccupations à propos des services que vous avez reçus :

- Des hôpitaux publics;
- Des foyers de soins de longue durée;
- De Santé à domicile Ontario.

[Faire une plainte en ligne](https://www.ombudsmandespatoients.ca/Plaintes/D%C3%A9poser-une-plainte/D%C3%A9poser-une-plainte). (<https://www.ombudsmandespatoients.ca/Plaintes/D%C3%A9poser-une-plainte/D%C3%A9poser-une-plainte>)

Courriel : info@patientombudsman.ca

Sans frais : 1 888 321-0339 (du lundi au vendredi de 9 h à 16 h)

Sans frais ATS : 416 597-5371

Santé publique et immunisation

Les bureaux de santé publique de l'Ontario offrent de nombreux services pour vous aider, y compris la vaccination contre des maladies comme la COVID-19 et la grippe.

Obtenez des renseignements sur un mode de vie sain et la prévention des maladies

Les bureaux de santé publique offrent des programmes de promotion de saines habitudes de vie et de l'information sur la prévention des maladies. Les programmes et services offerts incluent de l'aide avec :

- Les dépendances;
- Une croissance et un développement sains;
- La santé sexuelle;
- La vaccination.

[Trouvez un bureau de santé publique dans votre collectivité.](https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante>)

[Bureaux de santé publique](https://www.ontario.ca/fr/page/bureaux-de-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bureaux-de-sante>)

Sans frais : 1 866 532-3161

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Ayez une immunisation à jour

L'immunisation (les vaccins) contribue à sauver des vies et à prévenir les maladies graves. Assurez-vous que votre calendrier [de vaccination](https://www.ontario.ca/fr/page/vaccins) (<https://www.ontario.ca/fr/page/vaccins>) est à jour. Une vaccination à jour contribue à vous protéger, vous et vos proches, contre certaines maladies évitables comme la COVID-19.

L'Ontario offre certains vaccins gratuitement aux adultes, y compris aux aînés de 65 ans et plus. Les vaccins offerts incluent les suivants :

- Vaccin contre la COVID-19;
- Vaccin contre la grippe (chaque automne);
- Vaccin contre le pneumocoque (à 65 ans);
- Vaccin contre le zona (deux doses pour les personnes âgées de 65 à 70 ans);
- Vaccin antidiphtérique antitétanique et vaccin contre la coqueluche (une fois à l'âge adulte);
- Vaccin antidiphtérique antitétanique (tous les 10 ans).

Les personnes âgées de plus de 65 ans sont plus à risque de souffrir de complications dues à la grippe et à la pneumonie. En conséquence, il est important pour les aînés de recevoir :

- Un vaccin gratuit contre la grippe chaque année avant la saison de la grippe (qui commence habituellement en octobre);
- Le vaccin contre la pneumonie une seule fois après 65 ans (ce vaccin peut être administré à tout moment de l'année).

Il existe d'autres vaccins gratuits recommandés par les médecins pour les aînés. Bon nombre sont ceux destinés à des adultes plus âgés qui présentent certaines affections médicales, notamment le :

- [Vaccin contre le virus respiratoire syncytial \(VRS\)](https://www.ontario.ca/fr/page/programmes-de-prevention-du-virus-respiratoire-syncytial-vrs) (<https://www.ontario.ca/fr/page/programmes-de-prevention-du-virus-respiratoire-syncytial-vrs>) pour les adultes de 60 ans et plus à risque élevé.

Consultez votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer que tous vos vaccins sont à jour.

Renseignez-vous à propos des vaccins et des programmes de vaccination financés par l'Ontario en communiquant avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou [le bureau de santé publique](https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante>) de votre région.

Protégez-vous contre la COVID-19

Prenez rendez-vous pour vous faire vacciner contre la COVID-19 et recevez votre preuve de vaccination.

Pour prendre [un rendez-vous en ligne](https://www.ontario.ca/rendezvous-vaccin/) (<https://www.ontario.ca/rendezvous-vaccin/>) ou pour [télécharger votre certificat de vaccination en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/preuve-de-vaccination-contre-la-covid-19) (<https://www.ontario.ca/fr/page/preuve-de-vaccination-contre-la-covid-19>) vous aurez besoin de ce qui suit :

- Votre carte Santé verte avec photo (vous aurez besoin des numéros à l'avant et à l'arrière de la carte; les cartes expirées seront acceptées);
- Une adresse courriel ou un numéro de téléphone (les vôtres ou ceux de la personne qui vous aide);
- Votre date de naissance;
- Le code postal associé à votre carte Santé.

Communiquez avec [l'InfoCentre provincial pour la vaccination](https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sur-lutilisation-du-systeme-provincial-de-prise-de-rendez-vous-pour-les-vaccins-contre-la-covid-19#section-6) (<https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sur-lutilisation-du-systeme-provincial-de-prise-de-rendez-vous-pour-les-vaccins-contre-la-covid-19#section-6>) si vous avez besoin :

- D'aide pour prendre rendez-vous;

- D'aide avec votre preuve de vaccination;
- De renseignements à propos des vaccins.

Le centre offre des services dans plus de 300 langues. Il est ouvert du lundi au vendredi (à l'exception des jours fériés) de 8 h 30 à 17 h, heure de l'Est.

Sans frais : 1 833 943-3900

Sans frais ATS : 1 866 797-0007

Renseignements sur la COVID-19

Obtenez des renseignements sur les signes et symptômes de la COVID-19, sa propagation, les mesures de santé publique, les tests de dépistage et la vaccination.

[Santé publique Ontario](https://www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus) (<https://www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus>)

Passez un test de dépistage de la COVID-19

- [Dépistage et traitement de la COVID-19](https://www.ontario.ca/fr/page/depistage-et-traitement-de-la-covid-19) (<https://www.ontario.ca/fr/page/depistage-et-traitement-de-la-covid-19>)
- [Trouver un centre de dépistage](https://covid-19.ontario.ca/emplacements-centres-devaluation/) (<https://covid-19.ontario.ca/emplacements-centres-devaluation/>)
- [Obtenez vos résultats](https://covid19results.ehealthontario.ca:4443/agree) (<https://covid19results.ehealthontario.ca:4443/agree>)

Traitement contre la COVID-19

Le Paxlovid est un médicament qui contribue à éviter que vous soyez très malade à cause de la COVID-19. Voici ce que vous devez savoir :

- Ce médicament est pour les personnes très susceptibles de devenir gravement malades à cause de la COVID-19.
- Il empêche le virus de se propager dans votre corps. Il peut empêcher une aggravation de vos symptômes.
- Il peut réduire le risque que vous deviez aller à l'hôpital en raison de la COVID-19.
- Il ne vous empêchera pas d'être à nouveau infecté par la COVID-19.

Paxlovid ne remplace pas la vaccination. La meilleure façon de se défendre contre une infection grave à la COVID-19 est d'avoir une vaccination à jour.

Programmes de dépistage et de tests pour rester en santé

La présente section dresse la liste des programmes qui permettent de contrôler ou de dépister des maladies telles que le cancer du côlon, le diabète, la densité osseuse et bien d'autres encore. Elle comprend également des mesures de soutien pour les personnes atteintes du VIH.

Dépistage du cancer du sein

Le cancer du sein peut survenir à n'importe quel âge. Dans la plupart des cas, il se déclare chez les personnes de plus de 50 ans.

En Ontario, le cancer du sein a l'un des taux de survie les plus élevés de tous les types de cancer.

[Une mammographie est une radiographie du sein qui permet de détecter les cancers](https://www.cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein) (<https://www.cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein>), même lorsqu'ils sont trop petits pour que vous ou votre médecin puissiez les sentir ou les voir.

Il est important de procéder à un dépistage régulier par mammographie – et de procéder à des examens de suivi appropriés en cas de résultats anormaux – puisque cela peut permettre de :

- Détecter le cancer de manière précoce, lorsqu'il est plus petit et plus facile à traiter;
- Réduire le risque de mourir des suites d'un cancer du sein.

Ces conseils peuvent vous aider à réduire votre risque :

- Maintenir un poids santé;
- Rester actif;
- Réduire sa consommation d'alcool;
- Ne pas fumer;
- Discuter des risques et avantages avec votre médecin ou votre infirmière praticienne ou infirmier praticien si vous prenez un contraceptif ou un traitement hormonal substitutif.

Apprenez-en plus à propos [du dépistage et de la prévention du cancer du sein](https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-depistage-du-cancer-du-sein) (<https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-depistage-du-cancer-du-sein>)

[Santé Ontario](https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-de-cancerologie) (<https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-de-cancerologie>) (Action Cancer Ontario)

Courriel : info@cis.cancer.ca

Sans frais : 1 866 662-9233

Contrôle du cancer du côlon

Ce programme est conçu pour accroître les taux de dépistage et réduire les décès attribuables au cancer du côlon (colorectal). Le cancer du côlon est tout à fait guérissable s'il est diagnostiqué à un stade précoce. L'Ontario a l'un des taux de cancer colorectal les plus élevés au monde. Il est important de connaître les facteurs de risque.

Passez en revue les questions qui suivent pour découvrir si vous êtes à risque de développer un cancer du côlon. Si vous répondez « oui » à l'une ou l'autre des questions, discutez avec votre médecin ou infirmière praticienne ou infirmier praticien. Ils peuvent vous recommander des changements de mode de vie sains et des méthodes de dépistage pour détecter cette maladie à un stade précoce.

- **Avez-vous entre 50 et 74 ans?** Mangez-vous sainement? Essayez d'augmenter votre consommation de fibres. Mangez moins de viandes rouges et de viandes transformées.
- **Fumez-vous?** Si vous fumez, songez à cesser de fumer. Il n'existe pas de produits du tabac ni de niveau de consommation sans danger.
- **Consommez-vous beaucoup d'alcool?** Évitez de consommer de l'alcool. Si vous choisissez d'en consommer, [suivez les directives sur la consommation d'alcool à faible risque](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/alcool/directives-consommation-alcool-faible-risque-canada.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/alcool/directives-consommation-alcool-faible-risque-canada.html>) pour la prévention du cancer mentionnée dans le document [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante) (<https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante>).

- **Menez-vous une vie sédentaire?** Devenez actif! Les personnes plus actives sont moins susceptibles d'être atteintes d'un cancer colorectal.
- **Maintenez-vous un poids santé?** Atteignez et maintenez un poids santé. Une plus grande masse adipeuse peut accroître le risque de cancer du côlon.
- **Y a-t-il des antécédents de cancer colorectal dans votre famille?** Cet aspect est particulièrement important s'il s'agit de vos parents, de vos frères et sœurs ou de vos enfants.
- **Souffrez-vous d'une maladie intestinale inflammatoire?** Si vous êtes atteint de colite ulcéreuse ou de la maladie de Crohn, vous pourriez être plus susceptible de développer un cancer du côlon.

Apprenez-en plus à propos [du dépistage et de la prévention du cancer du côlon](https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-depistage-du-cancer-du-colon) (<https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-depistage-du-cancer-du-colon>).

[Santé Ontario](https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-de-cancerologie) (<https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-de-cancerologie>) (Action Cancer Ontario)

Courriel : info@cis.cancer.ca

Sans frais : 1 866 662-9233

Dépistage du diabète

Le diabète est une maladie grave. Si vous en négligez les symptômes, elle peut entraîner d'importants problèmes de santé à long terme, comme des maladies cardiovasculaires et rénales, des accidents vasculaires cérébraux, la cécité et l'amputation.

La plupart des personnes diabétiques peuvent vivre en santé si elles :

- Ont une alimentation équilibrée;
- Font régulièrement de l'activité physique;
- Maintiennent un poids santé;
- Gèrent leur glycémie et prennent de l'insuline au besoin.

Consultez un médecin pour faire vérifier votre glycémie. Voici quelques-uns des symptômes précoces du diabète :

- Vision trouble;
- Soif inhabituelle;
- Envie fréquente d'uriner;
- Infections fréquentes et à répétition;
- Blessures lentes à guérir (comme des coupures ou des ecchymoses);
- Baisse d'énergie ou sensation d'être plus fatigué que d'habitude;
- Changement de poids soudain (gain ou perte);
- Fourmillement ou perte de sensibilité dans les mains ou les pieds;
- Difficulté à obtenir ou à maintenir une érection.

[Apprenez-en plus sur la prévention du diabète et la vie avec cette maladie](https://www.ontario.ca/fr/page/prevenir-le-diabete-ou-vivre-avec-cette-maladie)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/prevenir-le-diabete-ou-vivre-avec-cette-maladie>).

Financement pour aider au dépistage du diabète

[Le Programme d'appareils et accessoires fonctionnels](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete>) fournit un [financement pour les appareils et fournitures](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete>) aux personnes atteintes de diabète de type 1 et de type 2 qui n'ont pas accès à d'autres sources de financement.

[Trouvez un programme d'éducation sur le diabète et présentez une demande](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete##section-3) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete##section-3>).

Le Programme de surveillance pour une bonne santé de l'Ontario fournit un financement pour

- Les tests de glycémie;
- Les lancettes et les bandelettes utilisées avec ces tests.

Le programme est administré par [l'Association canadienne du diabète](https://www.diabetes.ca/) (<https://www.diabetes.ca/>) pour le compte du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels.

[Programme de surveillance pour une bonne santé de l'Ontario](https://www.diabetes.ca/get-involved/local-programs---events/ontario-monitoring-for-health-program)

(<https://www.diabetes.ca/get-involved/local-programs---events/ontario-monitoring-for-health-program>) (en anglais seulement)

Courriel : info@diabetes.ca

Sans frais : 1 800 226-8464

Analyse de la densité minérale osseuse

L'ostéoporose est une maladie qui entraîne la fragilisation des os et augmente le risque de fractures. L'analyse de la densité minérale osseuse mesure la perte osseuse attribuable à l'ostéoporose. Cette analyse peut aider votre médecin à déterminer :

- Le risque de fractures futures;
- La nécessité d'un traitement médical;
- La réussite du traitement.

L'Assurance-santé de l'Ontario paie une analyse annuelle de la densité minérale osseuse chez les personnes présentant un risque élevé d'ostéoporose et de fractures éventuelles. Elle paie une analyse moins fréquente pour les personnes à faible risque.

[Ostéoporose Canada](https://osteoporosecanada.ca/?_gl=1%2A13nv8rm%2A_gcl_au%2AMTYzNTAxOTcwNi4xNzE3ODcwNjM4&_ga=2.217683987.487973434.1717870638-1156596874.1717870638) (https://osteoporosecanada.ca/?_gl=1%2A13nv8rm%2A_gcl_au%2AMTYzNTAxOTcwNi4xNzE3ODcwNjM4&_ga=2.217683987.487973434.1717870638-1156596874.1717870638)

Sans frais : 1 800 463-6842

Ressources et traitement pour le VIH et le sida

Santé sexuelle Ontario

Santé sexuelle Ontario offre des ressources et des cliniques pour :

- Le VIH et le sida;
- L'hépatite C;

- Des services d'échange de seringues;
- D'autres infections transmissibles sexuellement (ITS).

Renseignez-vous sur les services liés au VIH en Ontario et trouvez une clinique près de chez vous.

[Santé sexuelle Ontario](https://www.sexualhealthontario.ca/fr/accueil) (<https://www.sexualhealthontario.ca/fr/accueil>)

Sans frais : 1 800 668-2437

Ontario AIDS Network

Trouvez un fournisseur de services local grâce à ce réseau d'organismes communautaires. Ce réseau offre des services aux personnes qui vivent avec le VIH/sida :

- Éducation sur le VIH et le sida;
- Sensibilisation;
- Prévention;
- Programmes de soutien et de soins.

[Ontario AIDS Network](http://www.oan.red/) (<http://www.oan.red/>) (en anglais seulement)

Courriel : info@oan.red

Sans frais : 1 800 839-0369

Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE)

Il s'agit de la source canadienne de renseignements actuels et objectifs sur le VIH et l'hépatite C. Cet organisme offre les ressources et l'expertise nécessaires pour réduire la transmission et améliorer la qualité de vie aux groupes suivants :

- Personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C;
- Communautés à risque;
- Fournisseurs de soins de santé;
- Organismes communautaires.

[Réseau canadien d'info-traitements sida \(CATIE\)](http://www.catie.ca/) (<http://www.catie.ca/>)

Courriel : info@catie.ca

Sans frais : 1 800 263-1638

Le Réseau ontarien de traitement du VIH

Cet organisme sans but lucratif finance et mène des recherches sur le VIH. Il offre des services :

- D'éducation;
- De renforcement des capacités;
- D'évaluation;
- De cueillette de données;
- De surveillance pour les services liés au VIH en Ontario.

[Le Réseau ontarien de traitement du VIH](http://www.ohtn.on.ca/) (<http://www.ohtn.on.ca/>)

(en anglais seulement)

Sans frais : 1 877 743-6486

Régime d'assurance-santé de l'Ontario (Assurance-santé)

L'Assurance-santé couvre un vaste éventail de services de santé. Vous devez avoir une carte Santé de l'Ontario valide pour prouver votre admissibilité aux [services de soins de santé couverts par l'Assurance-santé](https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-l-assurance-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-l-assurance-sante>).

Qui est admissible à l'Assurance-santé

Vous êtes admissible aux services financés l'Assurance-santé de l'Ontario si :

- Vous êtes un citoyen canadien ou un résident permanent ou avez un statut d'immigrant admissible à l'Assurance-santé (comme stipulé dans le [Règlement 552](https://www.ontario.ca/laws/regulation/900552) (<https://www.ontario.ca/laws/regulation/900552>) pris en application de la Loi sur l'assurance-santé de l'Ontario);
- Vous êtes physiquement présent en Ontario pendant 153 jours au cours de toute période de 12 mois;

- Vous êtes physiquement présent en Ontario pendant au moins 153 jours des 183 premiers jours qui suivent immédiatement votre date d'établissement dans la province;
- Vous faites de l'Ontario votre principal lieu de résidence.

Comment s'inscrire

[S'inscrire à l'Assurance-santé et obtenir une carte Santé](https://www.ontario.ca/fr/page/sinscrire-lassurance-sante-de-lontario-et-obtenir-une-carte-sante)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/sinscrire-lassurance-sante-de-lontario-et-obtenir-une-carte-sante>).

À propos de votre carte Santé de l'Ontario

Votre carte Santé :

- Peut servir à accéder à des services de soins de santé;
- Ne peut être utilisée que par vous; ne montrez votre carte à personne et n'en divulguez pas le numéro, sauf à un fournisseur de soins de santé.

Renouveler votre carte Santé

Votre carte Santé avec photo comporte habituellement une date d'expiration qui correspond à votre date d'anniversaire. Vous pourriez être en mesure de la renouveler en ligne. Dans certains cas, il se peut que vous deviez procéder au renouvellement en personne afin que l'on prenne une nouvelle photo de vous. Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne.

[Renouveler votre carte Santé en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/renouveler-la-carte-de-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/renouveler-la-carte-de-sante>).

[Renouveler votre carte Santé en personne](https://www.ontario.ca/fr/page/renouveler-la-carte-de-sante#section-1) (<https://www.ontario.ca/fr/page/renouveler-la-carte-de-sante#section-1>).

Vous pouvez vous inscrire afin de recevoir des rappels de renouvellement de votre carte Santé. Dans le cas des personnes de plus de 70 ans qui habitent dans un établissement de soins de longue durée financé par l'État, l'Assurance-santé enverra un rappel par la poste environ trois mois avant la date d'expiration de la carte.

Voici ce que vous devez savoir à propos du renouvellement de votre carte :

- **Rappels numériques :** [inscrivez-vous aux rappels par courriel](https://www.ontario.ca/fr/page/recevoir-rappels-renouvellement-serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/recevoir-rappels-renouvellement-serviceontario>) pour le renouvellement de votre carte Santé.
- **Renouveler par la poste :** Si vous avez 80 ans ou plus, vous pourriez être en mesure de renouveler votre carte par la poste. L'avis de renouvellement indiquera si cette option vous est offerte et vous présentera les prochaines étapes.
- **Renouveler avec aide :** Si vous ne pouvez pas vous présenter dans un centre ServiceOntario pour une raison médicale, un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien doit remplir le formulaire [Demande d'exemption médicale – Carte Santé](https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-3164-84) (<https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-3164-84>). Demandez à un membre de la famille ou à un ami d'apporter le formulaire dûment rempli, accompagné des documents, dans un centre ServiceOntario.

Carte Santé rouge et blanche

Si vous utilisez encore la carte Santé rouge et blanche, il est temps de passer à la carte Santé avec photo, qui est plus sûre. C'est gratuit.

[Passer à la carte Santé avec photo](https://www.ontario.ca/fr/page/passez-la-carte-sante-avec-photo) (<https://www.ontario.ca/fr/page/passez-la-carte-sante-avec-photo>).

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario>)

[Carte Santé de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/cartes-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/cartes-sante>)

Sans frais : 1 866 532-3161

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Services couverts par l'Assurance-santé

L'Assurance-santé couvre les services suivants :

- **Services médicaux :** L'Assurance-santé couvre tous les services médicaux dont vous avez besoin de la part de votre médecin. Ce sont les services nécessaires sur le plan médical. Les services comme les billets de médecin ou les rendez-vous manqués ne sont pas assurés. Si votre carte Santé n'est pas valide, l'Assurance-santé ne paiera pas pour les services – votre médecin peut vous demander de payer les frais de ces services.

- **Soins dentaires à l'hôpital** : L'Assurance-santé couvre certaines chirurgies dentaires qui sont nécessaires sur le plan médical. Vous devez payer les services dentaires réguliers offerts dans un cabinet de dentiste. Consultez la section « [Soins dentaires](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre#section-4) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre#section-4>) du présent chapitre pour de plus amples renseignements.
- **Soins de la vue** : L'Assurance-santé couvre les examens de la vue réguliers des personnes de 19 ans ou moins et de 65 ans et plus. Les personnes âgées de 20 à 64 ans qui sont atteintes de certaines affections médicales peuvent être admissibles à des examens de la vue assurés effectués par un optométriste ou un médecin. Vérifiez votre admissibilité auprès de votre optométriste ou de votre médecin.
- **Services d'autres fournisseurs de soins de santé** : Il se peut que vous ayez à payer une partie ou la totalité des coûts des services offerts par d'autres fournisseurs de soins de santé comme les podiatres, les chiropraticiens et les physiothérapeutes. [Communiquez avec le ministère de la Santé](https://www.ontario.ca/fr/commentaires/pour-nous-joindre?id=8794&nid=86583) (<https://www.ontario.ca/fr/commentaires/pour-nous-joindre?id=8794&nid=86583>) si vous avez des questions à propos de votre couverture.

[Consultez la liste complète des services couverts par l'Assurance-santé.](https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante)
(<https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante>)

Programme de subventions aux résidents du Nord pour frais de transport à des fins médicales

Si vous habitez dans le Nord de l'Ontario et que vous devez parcourir de grandes distances pour recevoir des services médicaux spécialisés, vous pourriez être admissible à cette subvention.

[Programme de subventions aux résidents du Nord pour frais de transport à des fins médicales](https://www.ontario.ca/fr/page/programme-de-subventions-accordees-aux-residents-du-nord-de-lontario-pour-frais-de-transport) (<https://www.ontario.ca/fr/page/programme-de-subventions-accordees-aux-residents-du-nord-de-lontario-pour-frais-de-transport>)

Sans frais : 1 800 461-4006

Services assurés dans le cadre de voyages dans d'autres provinces ou territoires du Canada

Si vous vous absentez de l'Ontario ou du Canada dans le cadre d'un voyage, l'Assurance-santé peut couvrir la totalité ou une partie des coûts des soins de santé.

Voyage dans le reste du Canada

Vous pouvez vous servir de votre carte Santé partout au Canada. La province ou le territoire que vous visitez facture habituellement l'Ontario directement pour les services d'un médecin ou les services fournis dans un hôpital qui sont couverts, mais peut décider de vous envoyer la facture directement.

Si vous devez payer des services de santé assurés que vous recevez dans une autre partie du Canada, vous pouvez présenter une demande de remboursement à l'Assurance-santé. Voici ce que vous devez faire :

- Remplissez le formulaire [Demande de remboursement en cas de traitement hors de la province ou du pays](https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-0951-84) (<https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-0951-84>);
- Fournissez le relevé détaillé du traitement;
- Joignez votre preuve de paiement;
- Apportez ou transmettez votre demande au bureau des demandes de règlement de l'Assurance-santé de l'Ontario;
- Présentez votre demande de règlement au plus tard 12 mois suivant la date à laquelle vous avez reçu le service ou le traitement.

L'Assurance-santé ne couvrira pas ce qui suit dans d'autres provinces et territoires :

- Les médicaments d'ordonnance obtenus dans une pharmacie;
- Des services comme des soins à domicile, des services ambulanciers et des soins de longue durée.

Apprenez-en plus sur les services couverts par [l'Assurance-santé au Canada](https://www.ontario.ca/fr/page/couverture-de-lassurance-sante-en-dehors-de-lontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/couverture-de-lassurance-sante-en-dehors-de-lontario>).

Voyages à l'étranger

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, l'Assurance-santé couvre certains services médicaux et d'urgence à des tarifs établis dans certains cas inattendus et aigus :

- Affection
- Maladie
- Blessure

Votre problème doit nécessiter un traitement immédiat pour être couvert par l'Assurance-santé.

Sur recommandation de votre médecin en Ontario, l'Assurance-santé peut couvrir certains services médicaux prodigués dans un hôpital ou établissement agréé à l'extérieur du Canada durant votre voyage. Vous devez obtenir [l'approbation écrite du ministère de la Santé](https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante-a-letranger) (<https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante-a-letranger>) avant votre départ.

Assurez-vous de souscrire une assurance maladie privée si vous prévoyez voyager à l'extérieur du Canada. Le coût des services de santé d'urgence dans d'autres pays est plus élevé que le remboursement offert par l'Assurance-santé de l'Ontario. Sans assurance, les coûts d'un accident soudain ou d'une urgence santé pourraient être très élevés.

Renseignez-vous sur les services couverts par [l'Assurance-santé à l'extérieur du Canada](https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante-a-letranger) (<https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante-a-letranger>).

Prenez vos médicaments en toute sécurité

Le programme MedsCheck vous aide à prendre vos médicaments en toute sécurité.

Voici ce que vous devez savoir :

- Il s'agit d'un programme gratuit;
- Vous pouvez planifier un entretien avec votre pharmacienne ou pharmacien pour vous assurer que vous prenez tous vos médicaments en toute sécurité et de façon adéquate;

- Le programme s'adresse à toute personne résidant en Ontario qui prend au moins trois médicaments pour traiter une maladie chronique, qui habite dans un foyer de soins de longue durée autorisé ou qui est atteinte de diabète.

Si vous ne pouvez pas vous rendre à la pharmacie, vous pourriez être admissible à une consultation à domicile avec votre pharmacienne ou pharmacien.

[MedsCheck](https://www.ontario.ca/fr/page/prenez-vos-medicaments-en-toute-securite) (<https://www.ontario.ca/fr/page/prenez-vos-medicaments-en-toute-securite>)

Sans frais : 1 800 268-1153

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Programme de médicaments de l'Ontario

Si vous êtes âgé de 65 ans ou plus et que vous êtes titulaire d'une carte Santé valide, vous êtes admissible au [Programme de médicaments de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance>).

Voici ce que vous devez savoir à propos du programme :

- L'inscription est automatique; vous n'avez pas à présenter une demande;
- Vous recevrez une lettre concernant le programme trois mois avant votre 65^e anniversaire;
- Le programme est destiné aux résidents de l'Ontario uniquement;
- Les médicaments doivent être prescrits par un médecin, un membre du personnel infirmier praticien ou une pharmacienne ou un pharmacien de l'Ontario;
- Les ordonnances (prescrites par un fournisseur de soins de santé autorisé) doivent être remplies dans une pharmacie de l'Ontario pour être couvertes;
- Votre carte Santé de l'Ontario doit être valide (non expirée);
- Votre admissibilité commencera le premier jour du mois qui suit votre 65^e anniversaire.

Commencer à se servir du Programme

Une fois que vous avez 65 ans et que votre admissibilité est commencée :

- Apportez votre ordonnance et votre carte Santé à la pharmacie;
- Indiquez à la pharmacienne ou au pharmacien que vous êtes admissible au Programme de médicaments de l'Ontario;
- Votre pharmacienne ou pharmacien vérifiera votre admissibilité dans le Système du réseau de santé du gouvernement.

Si vous déménagez, informez-en le ministère de la Santé. Vous pouvez :

- [Mettre à jour votre adresse en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/changez-ladresse-sur-permis-de-conduire-le-certificat-dimmatriculation-et-votre-carte-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/changez-ladresse-sur-permis-de-conduire-le-certificat-dimmatriculation-et-votre-carte-sante>);
- Vous présenter dans un centre [ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario>) pour mettre à jour votre adresse en personne.

Sans frais : 1 888 405-0405

Quotes-parts et franchises

L'année de prestation du Programme de médicaments de l'Ontario commence le 1er août.

- Les aînés doivent payer une franchise annuelle de 100 \$ pour faire remplir une ordonnance. Vous payez la franchise en payant la première tranche de 100 \$ du coût des médicaments sur ordonnance admissibles à la pharmacie.
- Après avoir payé cette franchise de 100 \$ au début d'une année de prestation, vous paierez un maximum de 6,11 \$ pour chaque ordonnance remplie. On appelle ce paiement une quote-part.

Programme de la quote-part pour les personnes âgées

Si vous êtes un aîné à faible revenu, vous [pouvez faire une demande d'aide](https://www.ontario.ca/fr/page/la-franchise-et-la-quote-part-du-programme-de-medicaments-de-lontario-pour-les-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/page/la-franchise-et-la-quote-part-du-programme-de-medicaments-de-lontario-pour-les-personnes-agees). Si vous êtes admissible :

- Vous serez exonéré de la franchise de 100 \$ (vous n'aurez pas à la payer);
- Le montant de votre quote-part sur chaque ordonnance sera réduit à 2 \$.

Pour être admissible à ce programme, vous devez soit :

- Vivre seul et avoir un revenu annuel ne dépassant pas 25 000 \$;
- Vivre en couple et avoir un revenu annuel combiné de 41 500 \$ ou moins.

Vous devez présenter une demande pour ce programme :

- Adressez-vous à votre pharmacie locale;
- [Téléchargez un formulaire de demande](https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-3233-87) (https://forms.mgcs.gov.on.ca/fr/dataset/014-3233-87) ;
- Téléphonnez au numéro sans frais ci-dessous et demandez qu'on vous fasse parvenir un formulaire par la poste.

Sans frais : 1 888 405-0405

Programme de médicaments Trillium

Si les coûts de vos médicaments d'ordonnance sont élevés, vous pouvez faire une demande au titre [du Programme de médicaments Trillium](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-les-couts-eleves-des-medicaments-dordonnance) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-les-couts-eleves-des-medicaments-dordonnance) si vous :

- Habitez en Ontario et avez moins de 65 ans;
- Êtes titulaire d'une carte Santé de l'Ontario valide;
- N'êtes pas admissible au [Programme de médicaments de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (par exemple, vous n'êtes pas inscrit à un programme tel que le programme Ontario au travail);

- N'avez pas déjà reçu un remboursement pour l'entièreté des coûts de vos médicaments de la part d'un régime d'assurance;
- Consacrez environ 4 % ou plus du revenu de votre ménage après impôt au coût des médicaments d'ordonnance.

Sans frais : 1 800 575-5386

Programme d'accès exceptionnel

Si vous avez besoin de médicaments qui ne sont pas couverts par le Programme de médicaments de l'Ontario, vous pourriez être admissible au [Programme d'accès exceptionnel](https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dacces-exceptionnel) (https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dacces-exceptionnel). Ce programme couvre les coûts :

- Des médicaments d'ordonnance que vous achetez à l'extérieur de l'Ontario;
- Des médicaments d'ordonnance que vous achetez au cabinet de votre médecin.

Un médecin doit faire la demande en votre nom.

Ce qui est couvert par le Programme de médicaments de l'Ontario

Le programme couvre la plupart des coûts d'environ 5 000 médicaments et substances thérapeutiques. Il se peut qu'il ne couvre pas chaque médicament pouvant vous être prescrit.

[Servez-vous de cet outil de recherche pour vérifier si un médicament est pris en charge.](https://www.ontario.ca/verification-de-la-prise-en-charge-des-medicaments/) (https://www.ontario.ca/verification-de-la-prise-en-charge-des-medicaments/)

Le programme couvre les mêmes médicaments, peu importe si vous êtes un aîné ou si vous êtes inscrit au Programme de médicaments Trillium.

Agents réactifs pour diabétiques

Si vous utilisez des agents réactifs pour diabétiques pour vérifier vos taux de glycémie dans le sang et de cétone dans l'urine, le Programme de médicaments de l'Ontario couvrira les coûts des produits approuvés.

Vous devez :

- Être admissible au programme;
- Être atteint de diabète;
- Avoir une ordonnance pour l'agent réactif pour diabétiques approuvé rédigée par un médecin de l'Ontario;

Voici ce que vous devez savoir :

- Le programme couvre les coûts d'un nombre maximal de bandelettes réactives pour patients diabétiques;
- Le nombre de bandelettes couvert est en fonction de votre traitement et des directives cliniques établies par l'Association canadienne du diabète;
- Si vous désirez une quantité supérieure à la quantité maximale prise en charge par le PMO, vous devez payer vous-même l'excédent.

Il peut y avoir des circonstances qui exigent des vérifications plus fréquentes. Dans ce cas :

- Votre médecin peut prescrire 100 bandelettes réactives supplémentaires à la fois;
- Vous pouvez demander des bandelettes réactives supplémentaires à votre médecin.

[Agents réactifs pour diabétiques](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-lequipement-et-les-fournitures-pour-le-diabete)

Sans frais : 1 888 405-0405

Médicaments en voyage et à la maison

Procurez vous une quantité suffisante de médicaments pour vos voyages

Vous pourriez être en mesure [d'obtenir une plus grande réserve de médicaments d'ordonnance pour votre voyage](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance#section-10) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance#section-10) si vous êtes inscrit au [Programme de médicaments de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (PMO).

Ce que vous devez savoir :

- Vous devez prévoir un voyage à l'extérieur de l'Ontario;
- Une seule réserve pour des vacances jusqu'à concurrence de 200 jours est autorisée tous les 365 jours;
- Les ordonnances remplies à l'extérieur de l'Ontario ne sont pas couvertes par le Programme de médicaments de l'Ontario.

Voici comment fonctionne le programme. Si vous avez des médicaments :

- Pour une durée inférieure à 30 jours, vous pouvez obtenir des réserves pour une période allant jusqu'à 200 jours;
- Pour une durée supérieure ou égale à 30 jours, vous pouvez obtenir des réserves pour une période allant jusqu'à 100 jours.

Pour obtenir votre réserve de voyage, fournissez à votre pharmacien l'un ou l'autre des documents suivants :

- Une lettre (que vous pouvez rédiger vous-même) confirmant que vous quittez la province pendant plus de 100 jours;
- Un exemplaire de votre police d'assurance voyage indiquant que vous quittez la province pendant une période de 100 à 200 jours.

Vous devez payer la franchise ou la quote-part associée aux réserves obtenues.

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario>)

Sans frais : 1 866 532-3161

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Soins dentaires

Vous devez assumer les coûts des services dentaires réguliers dispensés dans un cabinet de dentiste. L'Assurance-santé couvre certaines chirurgies dentaires qui doivent absolument être effectuées à l'hôpital (nécessité médicale).

Résidents d'un foyer de soins de longue durée

Si vous résidez dans un foyer de soins de longue durée :

- Une évaluation de votre santé dentaire sera effectuée dans le cadre du processus d'admission;
- Vous recevrez des soins d'hygiène buccale (soins de la bouche) continus dispensés par des dentistes qualifiés moyennant des frais;
- Vous serez aiguillé vers un dentiste (ou un autre professionnel) si vous avez besoin d'un traitement ou de services non offerts par votre établissement;
- Devrez autoriser et payer ces services supplémentaires (votre représentant, par exemple un membre de la famille, peut le faire pour vous).

Programme ontarien de soins dentaires pour les aînés

[Le Programme ontarien de soins dentaires pour les aînés](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-dentaires-pour-aines-faible-revenu)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-dentaires-pour-aines-faible-revenu>) offre gratuitement des soins dentaires courants aux aînés à faible revenu admissibles résidant en Ontario. Vous devez :

- Avoir 65 ans et plus;
- Ne recevoir aucune autre forme de prestations pour soins dentaires à l'exception du Régime canadien de soins dentaires;
- Avoir un revenu annuel net de 25 000 \$ ou moins si vous vivez seul;
- Avoir un revenu annuel net combiné de 41 500 \$ ou moins si vous vivez en couple.

Voici ce qui est couvert :

- Les examens (détartrage, traitements au fluor et polissage);
- La réparation de dents cassées et des caries;
- Les radiographies;

- L'extraction dentaire ou le retrait de tissus anormaux (chirurgie buccale);
- L'anesthésie;
- Le traitement des infections et de la douleur (services endodontiques);
- Le traitement des maladies des gencives (services périodontiques).

Les prothèses dentaires (services prosthodontiques), dont les dentiers, sont partiellement couvertes. [Adressez-vous à votre bureau de santé publique](https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante) (<https://www.ontario.ca/fr/page/emplacements-des-bureaux-de-sante>) pour de plus amples renseignements.

Sans frais : 1 833 207-4435

Sans frais ATS : 1 800 855-0511

Régime canadien de soins dentaires

Le [Régime canadien de soins dentaires](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires.html) (<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires.html>) aidera à réduire les obstacles financiers à l'accès aux soins de santé buccodentaire pour les résidents du Canada admissibles.

La présentation de demandes se fera progressivement. Vous devez :

- Ne pas avoir accès à une assurance dentaire;
- Être un résident canadien aux fins de l'impôt;
- Avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000 \$;
- Avoir rempli une déclaration de revenus pour l'année précédente.

Vous devrez respecter tous les critères d'admissibilité pour être admissible au programme.

Les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent [faire une demande en ligne](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires/demande.html##demande-ligne) (<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires/demande.html##demande-ligne>).

Si vous avez besoin d'aide avec votre demande, vous pouvez téléphoner au 1 833 537-4342 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 heure locale.

Pour des questions d'ordre général, vous pouvez téléphoner aux numéros suivants :

Sans frais : 1 833 537-4342

Sans frais ATS : 1 833 677-6262

Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Si vous résidez en Ontario et que vous avez une déficience physique de longue durée, vous pourriez obtenir de l'aide financière. Les fonds peuvent servir à vous procurer des appareils et des accessoires fonctionnels vous permettant de vivre de manière plus autonome.

Qui peut présenter une demande?

Vous devez être résident de l'Ontario pour présenter une demande. Vous devez également :

- Détenir une carte Santé de l'Ontario valide;
- Avoir une déficience physique à long terme;
- Avoir besoin de l'équipement pendant six mois;
- Respecter les exigences de la catégorie d'appareils.

Ce que couvre le programme

Le [Programme d'appareils et accessoires fonctionnels](https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dappareils-accessoires-fonctionnels) (<https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dappareils-accessoires-fonctionnels>) paie :

- Jusqu'à 75 % du coût de l'équipement comme les fauteuils roulants, les appareils d'assistance respiratoire, les aides visuelles et les orthèses fabriquées sur mesure;
- Jusqu'à 75 % du coût de l'équipement et des services liés à l'oxygénothérapie à domicile;
- Un montant fixe pour d'autres types d'équipement comme les prothèses auditives;
- Une subvention qui vous est directement versée dans le cas des fournitures pour stomisés, des prothèses mammaires et des aiguilles et seringues.

Courriel : adp@ontario.ca (<mailto:adp@ontario.ca>)

Sans frais : 1 800 268-6021

Sans frais ATS : 1 800 387-5559

Services ambulanciers

Recours à une ambulance lorsque cela est nécessaire sur le plan médical

Si vous avez besoin d'une ambulance pour un besoin essentiel sur le plan médical (déterminé par le médecin traitant) et que vous êtes titulaire d'une carte Santé valide :

- Vous n'aurez pas à payer pour les déplacements en ambulance effectués entre des établissements médicaux situés en Ontario (par exemple entre deux hôpitaux);
- Vous devrez payer une quote-part de 45 \$ dans le cas des déplacements en ambulance d'un autre point de départ (votre domicile par exemple).

Vous n'avez pas à payer de quote-part si vous :

- Touchez des prestations d'aide sociale;
- Vivez dans un établissement de soins de longue durée autorisé ou approuvé par le ministère des Soins de longue durée;
- Recevez certains soins à domicile ou si vous répondez à d'autres critères d'exemption.

Recours à une ambulance lorsque cela n'est pas nécessaire sur le plan médical

Vous vous devrez assumer une quote-part de 240 \$ si :

- Votre transport en ambulance n'est pas considéré nécessaire sur le plan médical par le médecin traitant;
- Vous n'êtes pas titulaire d'une carte Santé de l'Ontario valide.

Renseignez-vous sur : [Services d'urgence et services ambulanciers](https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante#section-8)
(<https://www.ontario.ca/fr/page/services-couverts-par-lassurance-sante#section-8>)

Autres options de transport à l'hôpital

Le recours à une ambulance pourrait ne pas être l'option de transport la plus appropriée dans votre situation. Si l'état d'une personne est stable sur le plan médical et que cette personne a besoin de soins, les foyers de soins de longue durée et les hôpitaux peuvent prendre des arrangements avec des services de transport privés (à ou sans but lucratif).

Ces services de transport de patients autres qu'en ambulance **ne sont pas** :

- Réglementés par les ministères de la Santé et des Soins de longue durée;
- Couverts par l'Assurance-santé.

Programmes pour aider avec les coûts

Habituellement, vous devez assumer le coût de vos services de transport. L'hôpital paiera pour un transfert vers un autre hôpital.

Deux programmes peuvent aider à couvrir les coûts pour certaines personnes :

- **Traitements de dialyse** : Le Fonds d'aide à la prestation de soins spéciaux du ministère des Soins de longue durée couvre le coût du transport à destination et en provenance d'un hôpital en vue d'une dialyse. Ce financement est destiné aux résidents de foyers de soins de longue durée admissibles.
- **Programme de subventions aux résidents du Nord pour frais de transport à des fins médicales** : Cette [subvention de déplacement](https://www.ontario.ca/fr/page/programme-de-subventions-accordees-aux-residents-du-nord-de-lontario-pour-frais-de-transport) (<https://www.ontario.ca/fr/page/programme-de-subventions-accordees-aux-residents-du-nord-de-lontario-pour-frais-de-transport>) offre un financement aux personnes admissibles qui doivent parcourir 100 kilomètres ou plus (allers-retours de 200 kilomètres ou plus). Cette subvention vise à les aider à avoir accès au médecin spécialiste le plus près ou à un établissement financé par le ministère de la Santé qui n'existe pas dans la collectivité.

Santé mentale et lutte contre les dépendances

Près de 30 % de la population de l'Ontario éprouvera un problème de santé mentale ou de dépendance à un moment ou un autre de sa vie. Si vous ou quelqu'un de votre entourage avez besoin de soutien, plusieurs options s'offrent à vous en Ontario.

Cette aide est gratuite et confidentielle.

[Trouvez du soutien en santé mentale en Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale). (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale>)

[Trouvez des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances dans votre collectivité](https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale) (<https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale>).

Services de santé mentale spécialisés pour les aînés

L'Ontario finance plus de 500 services de santé mentale et de lutte contre les dépendances au niveau de la collectivité au service des personnes de tous âges, y compris les aînés. ConnexOntario est un service gouvernemental gratuit qui peut vous aider à trouver ces services.

[ConnexOntario](https://connexontario.ca/fr/) (<https://connexontario.ca/fr/>)

Tél. : 1 866 531-26001

Message texte/SMS : CONNEX à 247 247

[Envoyez un courriel](https://connexontario.ca/fr/email-us/) (<https://connexontario.ca/fr/email-us/>) ou servez-vous de l'application ConnexGO, disponible sur Android (Google Play) ou iOS (App Store).

Les aînés atteints de graves maladies mentales peuvent également recevoir des soins gériatriques en santé mentale au moyen de programmes spécialisés. Ces programmes offrent :

- Des services d'évaluation;
- Des services de consultation;
- Un traitement;
- De l'éducation.

Ces programmes offrent également un soutien aux familles et aux fournisseurs de services. Voici ce que vous devez savoir :

- Vous pouvez habituellement avoir accès à ces programmes directement;
- Votre médecin peut également vous diriger, vous ou un proche, vers un programme (certains sont offerts par l'entremise d'hôpitaux ou d'autres organismes).

Services de santé mentale dans les hôpitaux

L'Ontario compte 60 établissements psychiatriques qui admettent des personnes contre leur gré, ainsi que d'autres hôpitaux qui fournissent des services psychiatriques en hospitalisation volontaire.

Voici les options qui s'offrent à vous, selon les soins dont vous avez besoin :

- **Besoins hospitaliers à plus long terme** : De nombreux hôpitaux psychiatriques spécialisés de la province disposent de lits d'hospitalisation pour les aînés souffrant de maladies mentales graves et ayant besoin d'une hospitalisation à plus long terme.
- **Services ambulatoires** : De nombreux hôpitaux psychiatriques spécialisés de la province disposent également de programmes de santé mentale ambulatoires pour les aînés souffrant de maladies mentales, y compris des programmes de traitement de jour et des cliniques ambulatoires.
- **Urgence psychiatrique** : Si vous ou une personne aînée dont vous vous occupez traversez une crise de santé mentale, communiquez avec le service des urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous ou présentez-vous en personne.
- **Services psychiatriques en milieu hospitalier** : Pour avoir accès à ces services, communiquez avec votre médecin de famille.
- **Santé à domicile Ontario** : (<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire>) : Peut offrir des services de santé mentale spécialisés pour les aînés. Composez le 310-2222 (sans indicatif régional).

Services et ressources communautaires en santé mentale

Association canadienne pour la santé mentale

[L'Association canadienne pour la santé mentale](http://www.ontario.cmha.ca/)

(<http://www.ontario.cmha.ca/>) , division de l'Ontario (en anglais seulement) est un organisme caritatif sans but lucratif voué à améliorer les services de santé mentale et de soutien aux personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et à leur famille.

L'Association offre des services communautaires de santé mentale dans des succursales situées partout en Ontario.

[Trouvez du soutien dans votre région](https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/) (<https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/>).

Courriel : info@cmha.ca

Sans frais : 1 800 875-6213

En situation de crise? Si vous ou une personne que vous connaissez vivez une situation de crise immédiate ou pourriez être à risque de se suicider, téléphonez ou textez :

[Service d'assistance téléphonique de l'Association canadienne pour la prévention du suicide](https://fr.suicideprevention.ca/) (<https://fr.suicideprevention.ca/>)

Sans frais : 1 833 456-4566 (24 heures sur 24, sept jours sur sept)

Jeunesse, J'écoute

Sans frais : 1 800 668-6868

Soutien en lutte contre les dépendances et santé mentale

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Le [Centre de toxicomanie et de santé mentale](https://www.camh.ca/fr/) (<https://www.camh.ca/fr/>) (CAMH) est l'un des plus importants organismes de lutte contre les dépendances et de santé mentale au Canada. Il offre des soins aux personnes qui ont des problèmes de dépendance ou de santé mentale.

Vous pouvez accéder aux [services gériatriques aux patients hospitalisés](https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/geriatric-inpatient-services) (https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/geriatric-inpatient-services) (en anglais seulement) du CAMH sur recommandation de votre médecin. Il s'agit de deux unités d'admission des aînés, fonctionnant 24 heures sur 24, sept jours sur sept. L'unité se concentre sur la stabilisation des symptômes et un traitement actif portant à la fois sur la santé mentale et la lutte contre les dépendances chez les adultes plus âgés.

Les services se spécialisent dans les soins pour les troubles neurocognitifs et traitent les personnes atteintes de :

- La maladie d'Alzheimer;
- La démence à corps de Lewy;
- La démence fronto-temporale;
- La démence vasculaire.

Voici ce que vous devez savoir à propos de ce service :

- Il est destiné aux aînés de 65 ans et plus;
- Il est destiné aux personnes ayant des troubles psychiatriques de longue date ou nouvellement diagnostiqués comme les troubles de l'humeur, la psychose, l'anxiété et des troubles concomitants ainsi que des troubles psychiatriques qui peuvent découler d'affections médicales ou de substances ou médicaments;
- Le centre élabore un plan de soins adapté aux objectifs et aux valeurs de chaque client et de sa famille;

Les personnes de 60 à 64 ans atteintes de troubles neurocognitifs liés à l'âge peuvent aussi être admissibles à ce programme.

[Renseignez-vous sur la santé mentale et le bien-être chez les aînés](https://kmb.camh.ca/fr/eenet/initiatives/santementalettroisiemeage) (https://kmb.camh.ca/fr/eenet/initiatives/santementalettroisiemeage).

Services gériatriques aux patients hospitalisés (24/7)

Tél. : 416 535-8501

Abandon du tabagisme

Les produits du tabac continuent de représenter la principale cause évitable de décès et de maladie. Le tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire sont associés au cancer, aux maladies respiratoires et aux maladies du cœur. Ces maladies peuvent entraîner une aggravation de votre état de santé et une diminution de mobilité et de votre bien-être physique.

Mesures de soutien pour l'abandon du tabagisme

Cesser de fumer peut améliorer votre qualité de vie et réduire votre risque de maladie et de décès. Le counseling peut accroître considérablement les chances de réussir à arrêter.

Trouvez [des ressources en Ontario pour cesser de fumer](https://www.ontario.ca/fr/page/aide-pour-cesser-de-fumer) (https://www.ontario.ca/fr/page/aide-pour-cesser-de-fumer).

[Santé811](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home) (https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home)

Tél. : 8-1-1

Téléassistance pour fumeurs

[Téléassistance pour fumeurs](https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home) (https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home) est un service gratuit, sans jugement et confidentiel fourni par la Société canadienne du cancer. Il offre de l'aide et de l'information sur l'abandon du tabagisme, du vapotage et de la consommation de tabac.

Sans frais : 1 877 513-5333

Programme de médicaments de l'Ontario

Le [Programme de médicaments de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) peut vous aider à cesser de fumer. Il offre :

- Jusqu'à un an de counseling assisté par un pharmacien (parlez-en à votre pharmacien ou pharmacienne ou à votre fournisseur de soins de santé);
- Champix ou Zyban pour vous aider à cesser de fumer si vous avez 18 ans et plus.

Prévention des chutes

Les chutes constituent la principale cause de blessures chez les aînés. Voici ce que vous devez savoir :

- Près de la moitié des chutes se produisent au domicile;
- Chaque année, environ un tiers des aînés subissent une chute;
- Une chute entraîne souvent des conséquences graves pour la santé, l'autonomie et la qualité de vie d'une personne aînée;

Bon nombre de chutes sont évitables. Voici certains conseils pour réduire votre risque de faire une chute.

Commencez à bouger!

- Les adultes de 65 ans et plus devraient faire au moins 2,5 heures d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par semaine, en séances de 10 minutes ou plus.
- Si votre mobilité est réduite, l'activité physique peut vous aider à améliorer votre équilibre et à éviter les chutes.
- Le port de chaussures adéquates à semelles de caoutchouc et à talons plats, munies de lacets ou de velcro permettant de les attacher fermement assurera votre sécurité lorsque vous faites de l'activité physique.

Passez une ostéodensitométrie

- L'ostéoporose est une maladie qui rend les os minces et poreux, et qui augmente le risque de fracture en cas de chute.
- Au moins 80 % des fractures osseuses chez les aînés sont liées à l'ostéoporose, et les femmes courent un plus grand risque de développer la maladie.
- Consultez votre médecin pour passer une ostéodensitométrie et déterminer si vous êtes à risque.

[Ostéoporose Canada](https://osteoporosecanada.ca/?_gl=1%2A13nv8rm%2A_gcl_au%2AMTYzNTAxOTcwNi4xNzE3ODcwNjM4&_ga=2.217683987.487973434.1717870638-1156596874.1717870638) (https://osteoporosecanada.ca/?_gl=1%2A13nv8rm%2A_gcl_au%2AMTYzNTAxOTcwNi4xNzE3ODcwNjM4&_ga=2.217683987.487973434.1717870638-1156596874.1717870638)

Sans frais : 1 800 463-6842

Soyez au fait des médicaments que vous prenez

- Sachez que vos risques de chute augmentent lorsque vous prenez plusieurs médicaments.
- Parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez pour vous informer des raisons pour lesquelles vous les prenez et de leurs effets secondaires (comme la somnolence et les étourdissements) et des solutions de rechange, le cas échéant.

Réduisez les facteurs de risque à la maison

- Soyez à l'affût des tapis lâches, des rallonges sur le sol, des objets encombrants, des escaliers et des endroits mal éclairés.
- Installez des accessoires fonctionnels comme des barres d'appui et des sièges de toilette surélevés.

Ressources pour contribuer à prévenir les chutes

- [Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html) (https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html)
- [Vous POUVEZ éviter les chutes!](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/vous-pouvez-eviter-chutes.html) (https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/vous-pouvez-eviter-chutes.html)
- [Vieillessement et aînés — Publications](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillessement-aines/vieillessement-aines-publications.html) (https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillessement-aines/vieillessement-aines-publications.html)

Sans frais : 1 800 OCa-nada (622-6232)

Saine alimentation et nutrition

Une bonne alimentation et des aliments nutritifs peuvent aider les aînés à rester en bonne santé et à faire le plein d'énergie.

Trouvez un diététiste professionnel ou une diététiste professionnelle

Santé811

[Santé811](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home) (<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home>) peut vous mettre en contact avec un diététiste professionnel ou une diététiste professionnelle. Voici ce que vous devez savoir :

- Ils vous conseillent gratuitement sur les aliments et une saine alimentation;
- Le service est confidentiel et offert en anglais et en français;
- Ils offrent une aide à la traduction dans d'autres langues.

[Clavardage en ligne](https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online) (<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online>)

Tél. : 8-1-1

Sans frais ATS : 1 866 797-0007

Les diététistes du Canada

[Les diététistes du Canada](https://www.dietitians.ca/?lang=fr-CA) (<https://www.dietitians.ca/?lang=fr-CA>) constituent une excellente ressource si vous désirez manger sainement et rester en santé ou gérer une maladie chronique :

- Trouvez des renseignements et des ressources sur une saine alimentation;
- Renseignez-vous sur l'importance de la nutrition sur la santé;
- Trouvez une ou un diététiste dans votre région.

Tél. : 416 596-0857

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Ce [guide](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>) aide les Canadiennes et Canadiens à équilibrer nutrition et activité physique pour garder la forme et la santé. Il n'est pas nécessaire de cesser de consommer les aliments que vous aimez pour être en santé. Il faut simplement manger de façon variée et modérée. Apprenez à faire les bons choix alimentaires grâce au Guide alimentaire canadien.

Courriel : nutrition@hc-sc.gc.ca

Tél. : 613 957-8329

Sans frais ATS : 1 800 465-7735

Soins auditifs

Programme de counseling en soins auditifs

Ce [programme de soins auditifs](https://www.chs.ca/fr) (<https://www.chs.ca/fr>) est conçu pour aider les aînés 55 ans et plus à rester connectés socialement et à préserver leur autonomie et leur confiance. Le programme fournit des renseignements sur les prothèses auditives et autres appareils. Les conseillers offrent :

- Des visites à domicile;
- De l'éducation;
- Des démonstrations;
- Des recommandations sur des appareils de communication.

Courriel : info@chs.ca

Sans frais : 1 866 518-0000

Sans frais ATS : 1 877 215-9530

Mesures de soutien pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs

MedicAlert® Sécu-Retour

Une personne atteinte d'un trouble neurocognitif est à risque de s'égarer, même dans des endroits qu'elle connaît bien. Elle peut éprouver des difficultés à résoudre des problèmes, à communiquer et à reconnaître son milieu.

Le [programme Sécu-Retour](https://www.medicalert.ca/fr-ca/retrouves-sains-et-saufs) (<https://www.medicalert.ca/fr-ca/retrouves-sains-et-saufs>) offre des bracelets MedicAlert® bleus (pour les troubles neurocognitifs). Des renseignements sur la santé sont associés au bracelet et conservés de façon sécuritaire. MedicAlert a formé des milliers de premiers intervenants afin qu'ils comprennent cette pièce d'identité particulière et qu'ils agissent rapidement pour réunir les gens.

Sans frais : 1 877 217-7449

Trouvez votre chemin®

Ce [programme](https://findingyourwayontario.ca/fr/) (https://findingyourwayontario.ca/fr/) vise à renforcer la sécurité des personnes atteintes de troubles neurocognitifs qui peuvent errer ou se perdre. Il offre du soutien aux personnes aidantes et aux collectivités.

Ce programme de la [Société Alzheimer de l'Ontario](https://www.alzheimer.ca/on/fr) (https://www.alzheimer.ca/on/fr) :

- Sensibilise les gens aux risques d'errance et de disparition des personnes atteintes de troubles neurocognitifs et offre des conseils pratiques;
- Offre des conseils aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, à leurs familles et à leurs personnes soignantes;
- Offre des conseils aux membres de la collectivité sur la façon de réagir s'ils croisent une personne portée disparue atteinte d'un trouble neurocognitif.

Sans frais : 1 800 879-4226

Tél. : 2-1-1

Services de santé pour les aînés autochtones

Il existe un grand nombre de programmes et services pour aider les aînés autochtones qui habitent en Ontario.

Services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuits

Ce [programme national](https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1572537161086/1572537234517) (https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1572537161086/1572537234517) offre une couverture aux membres inscrits des Premières Nations et aux Inuits reconnus pour une gamme de produits et de services médicaux nécessaires qui ne sont pas couverts par d'autres régimes et programmes.

Ces produits et services incluent :

- Des soins dentaires;
- Des médicaments;

- De l'équipement médical et des fournitures médicales;
- Un transport pour des raisons médicales;
- Des services de counseling en santé mentale;
- Une intervention à court terme en situation de crise;
- Des soins de la vue.

Sans frais : 1 800 640-0642

Sans frais ATS : 1 800 267-1245

Organismes autochtones de soins de santé primaires

Ces centres de soins de santé primaires autochtones dirigés par la collectivité offrent aux collectivités des Premières Nations, métisses et inuites une combinaison de :

- Soins de guérison traditionnels;
- Soins primaires;
- Programmes culturels;
- Programmes de promotion de la santé;
- Initiatives de développement communautaire;
- Services de soutien social.

L'Ontario compte 21 centres du genre. Ils offrent des services dans les réserves et hors réserve, dans des emplacements urbains, ruraux et dans le Nord.

Trouvez le [Centre d'accès aux services de santé pour les Autochtones](https://iphcc.ca/meet-our-members/) (https://iphcc.ca/meet-our-members/) le plus près de chez vous.

Programme national de diabète pour Autochtones

Ce [programme](https://nada.ca/) (https://nada.ca/) (en anglais seulement) offre des programmes et services adaptés sur le plan culturel aux Autochtones atteints de diabète. Il sensibilise également à cette maladie.

Courriel : coordinator@nada.ca

Tél. : 204 927-1221

Centres de traitement de la consommation problématique de substances pour les Premières Nations et les Inuits

Les collectivités des Premières Nations et inuites aux prises avec des problèmes de consommation problématique ont accès à un financement offert par Santé Canada pour mettre sur pied et gérer des programmes de traitement de la consommation problématique.

[Trouvez des centres de traitement de la consommation problématique](https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576090254932/1576090371511)

(<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576090254932/1576090371511>)

Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones

Chef de la région de l'Ontario

Tél. : 807 343-5352

Bureau régional de l'Ontario

Tél. : 613 668-6411

Services de santé pour les aînés de la communauté bispirituelle, lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, queer, intersexuée et asexuelle (2SLGBTQIA+)

Santé arc-en-ciel Ontario

[Santé arc-en-ciel Ontario](https://www.rainbowhealthontario.ca/fr/accueil/) (<https://www.rainbowhealthontario.ca/fr/accueil/>)

vise à améliorer la santé et le bien-être des personnes de la communauté 2SLGBTQIA+. L'organisme effectue de la recherche, de la formation, de la sensibilisation et de la défense de politiques publiques. Il renforce également la capacité en soins de santé transgenres dans l'ensemble de l'Ontario grâce à de la formation en compétences cliniques et culturelles, à du mentorat et plus encore.

Tél. : 416 324-4100

Services de santé pour anciens combattants

Programme pour l'autonomie des anciens combattants

[Anciens Combattants Canada](https://www.veterans.gc.ca/) (<https://www.veterans.gc.ca/>) offre des services de santé aux anciens combattants et à d'autres personnes admissibles, notamment :

- Des services médicaux;
- Des soins chirurgicaux;
- Des soins dentaires;
- Des médicaments d'ordonnance;
- Des prothèses auditives et des aides visuelles.

Anciens Combattants Canada offre également le [Programme pour l'autonomie des anciens combattants](https://veterans.gc.ca/fr/logement-et-vie-de-famille/aide-domicile/programme-pour-lautonomie-des-anciens-combattants) (<https://veterans.gc.ca/fr/logement-et-vie-de-famille/aide-domicile/programme-pour-lautonomie-des-anciens-combattants>), qui aide les anciens combattants et autres personnes admissibles à rester en santé et à vivre de façon autonome dans leurs propres foyers et collectivités.

Sans frais : 1 866 522-2122

Sans frais ATS : 1 833 921-0071

Services de soutien à domicile et dans la collectivité

Trouvez des services pour vous aider à mesure que vous vieillissez. Renseignez-vous sur le soutien au logement, les soins, les services communautaires de soutien, la livraison de repas et plus.

Soins à votre domicile et en milieu communautaire

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>) (anciennement Services de soutien à domicile et en milieu communautaire) aide les gens de tous âges ayant besoin de soins :

- À leur domicile;
- À l'école;
- Dans la collectivité.

Leurs services aident les aînés et les personnes ayant des problèmes médicaux complexes à vivre à leur domicile le plus longtemps possible.

- **Si vous êtes admissible**, le gouvernement de l'Ontario finance une vaste gamme de services à votre domicile et dans votre collectivité.
- **Si vous n'êtes pas admissible**, vous pourriez tout de même être admissible à des services de soutien en milieu communautaire dans le cadre duquel vous payez pour une partie du service (ce qu'on appelle une quote-part). Vous pouvez également obtenir de l'aide d'entreprises privées moyennant des frais.

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Êtes-vous admissible?

Communiquez avec Santé à domicile Ontario, qui vous mettra en relation avec une coordonnatrice ou un coordonnateur des soins. Cette personne déterminera si vous êtes admissible à des services de soins à domicile financés par le gouvernement. Si vous n'y êtes pas admissible, la coordonnatrice ou le coordonnateur pourra vous renseigner sur d'autres services offerts dans votre collectivité.

Les coordonnateurs des soins :

- Sont membres d'une profession de la santé réglementée;
- Ont une expertise en soins infirmiers, travail social, ergothérapie, physiothérapie ou orthophonie;
- Travaillent directement auprès des personnes dans les hôpitaux, les cabinets de médecins, les collectivités, les écoles et à domicile;

Ils se serviront de leurs connaissances et de leurs compétences en évaluation pour :

- Évaluer vos besoins;
- Confirmer votre admissibilité aux services;
- Élaborer votre plan de soins;
- Coordonner les services de soins à domicile;
- Vous renseigner sur des services en milieu communautaire dans votre région qui pourraient vous aider, vous et la personne de qui vous prenez soin, vous aiguiller vers ces services ou vous mettre en relation avec eux;
- Fournir des renseignements sur les foyers de soins de longue durée et autres options de logement;
- Coordonner un placement;
- Offrir un accès à des services de relève (soutien temporaire).

Types de services offerts

Soutien au logement

Votre coordonnatrice ou coordonnateur des soins peut vous fournir des renseignements à propos de ce qui suit :

- **Foyers de soins de longue durée** : de l'aide pour évaluer votre admissibilité et avec le processus de demande;
- **D'autres options de logement** : par exemple, logement avec services de soutien et maisons de retraite;
- **Les options financières**

Pour de plus amples renseignements sur les options de logement pour aînés, veuillez consulter le chapitre « [Domicile et logement](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#section-1) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#section-1) » du présent guide.

Pour en savoir plus sur les crédits d'impôt et l'aide financière, consultez la section « [Aide financière pour adapter votre domicile](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#aide-financiere-pour-adapter-votre-domicile) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#aide-financiere-pour-adapter-votre-domicile) » du chapitre « [Domicile et logement](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement) du présent guide.

Services de professionnels de la santé

Les services de soins à domicile (si vous y êtes admissibles) peuvent inclure les suivants :

- Fournitures de soins de santé à domicile;
- Soins infirmiers;
- Services de nutrition et de diététique;
- Ergothérapie;
- Physiothérapie;
- Travail social;
- Orthophonie.

Services de soutien à la personne

Si vous êtes admissible à des services de soutien à la personne, vous pourriez obtenir de l'aide pour ce qui suit :

- Aide pour se vêtir et se dévêtir;
- Aide pour manger;
- Aide pour prendre place sur une chaise, dans un véhicule ou un lit et en sortir;

- Aide pour se rendre à des rendez-vous;
- Soins des cheveux;
- Soins de la bouche;
- Soins de la peau;
- Aide pour aller à la toilette;
- Soins de toilette et bain.

Services d'aide familiale

Les services d'aide familiale peuvent vous permettre de maintenir un domicile sûr et confortable. Vous pourriez obtenir de l'aide avec des tâches ménagères de routine, notamment :

- Les transactions bancaires;
- La lessive;
- Le ménage;
- Le paiement de factures;
- La planification des menus et la préparation des repas;
- Les courses.

Services communautaires de soutien

De nombreuses collectivités offrent des services destinés aux aînés et à d'autres personnes ayant besoin d'aide pour continuer à vivre à la maison. Vous aurez peut-être à payer des frais pour certains de ces programmes ou il est possible qu'un financement soit offert. Certains de ces services sont uniquement offerts dans des collectivités plus importantes.

Les services offerts dans votre collectivité peuvent inclure les suivants :

- Des programmes de jour pour adultes qui offrent des activités structurées et supervisées en groupe (ils incluent habituellement les repas, le transport aller-retour et certains soins personnels);
- Des services d'assistance qui aident les aînés à risque élevé ayant besoin d'un niveau plus élevé de soins et de services;
- Des services de nettoyage et de soins des pieds;

- Des services d'entretien et de réparation domiciliaires, par exemple déneigement, entretien de la cour, réparations;
- L'installation d'appareils personnels ou pour le domicile qui vous relie aux services d'urgence;
- Des repas nutritifs livrés à domicile ou du soutien pour vous permettre de prendre un repas avec d'autres dans la collectivité;
- Des visites amicales régulières ou de l'aide pour faire les courses;
- Des vérifications de routine pour s'assurer que vous n'êtes pas en situation de crise ou à risque de préjudice;
- Des services de transport au besoin.

Soutien pour les aînés autochtones

Les aînés autochtones sont admissibles à des services de soutien culturels. Ces services peuvent aider les aînés, familles et collectivités autochtones à entrer en contact avec des fournisseurs de services.

Vous pouvez en apprendre davantage en communiquant avec [Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/) (<https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/>).

Services de relève

Santé à domicile Ontario peuvent vous mettre, vous et votre famille, en relation avec des services de relève. Ces services offrent aux personnes soignantes un répit de leurs tâches. Votre famille peut recevoir des services de relève par l'entremise :

- D'un programme de jour pour adultes;
- De la visite d'une préposée ou d'un préposé aux services de soutien à la personne;
- D'un court séjour dans un foyer de soins de longue durée.

Services en fin de vie

Les soins palliatifs représentent une philosophie de soins qui :

- Vise à soulager la souffrance;

- Travaille à améliorer la qualité de vie des personnes mourantes;
- S'efforce d'aider la personne (et sa famille) à surmonter les problèmes physiques, psychologiques, sociaux, spirituels et pratiques associés à la mort.

Si vous ou un proche avez besoin de soins en fin de vie à domicile, de nombreux programmes peuvent vous aider en Ontario. Vous pouvez demander de l'aide pour :

- Des façons de contrôler la douleur;
- Des services de soins palliatifs à domicile, y compris des visites à domicile;
- Du matériel hospitalier et pour chambre de malade;
- Des médicaments à faible coût pour aînés par l'entremise du [Programme de médicaments de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance) (<https://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-prise-en-charge-pour-vos-medicaments-dordonnance>);
- Des fournitures médicales;
- Des soins infirmiers et personnels;
- Des soins de relève prodigués par des bénévoles formés
- Des tests;
- Un transport vers d'autres services de santé;

Comment accéder aux services

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/) (<https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/>) sept jours sur sept, 365 jours par année.

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Visites, appels et livraison de repas

Appels téléphoniques pour aînés à domicile

Une voix amicale

Cette [ligne téléphonique gratuite et confidentielle](https://fr.afriendlyvoice.ca/) (<https://fr.afriendlyvoice.ca/>) est destinée aux adultes de 55 ans et plus qui désirent simplement converser avec une personne amicale.

Courriel : afriendlyvoice@rosss.ca

Sans frais : 1 855 892-9992

Programme d'appels amicaux

Ce [programme](https://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/ontario/services-de-soutien-aux-aines/programme-d-appels-amicaux?lang=fr-CA&_ga=2.168633569.1346423152.1649355727-1514543506.1649355727) (https://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/ontario/services-de-soutien-aux-aines/programme-d-appels-amicaux?lang=fr-CA&_ga=2.168633569.1346423152.1649355727-1514543506.1649355727) met les adultes en contact avec des bénévoles de la Croix-Rouge qui offrent :

- Une écoute soutenante;
- Une interaction sociale;
- Un soutien émotionnel.

Le programme accorde la priorité aux clients des soins à domicile et en milieu communautaire de plus de 65 ans. Toutefois, le service est offert à tous les adultes en Ontario qui pourraient bénéficier d'un appel amical pour diminuer leur sentiment d'anxiété, de dépression ou de solitude.

Courriel : ONFriendlyCalls@redcross.ca (pour s'inscrire)

Livraison de repas à domicile

[Meals on Wheels](http://www.mealsonwheels.ca/) (<http://www.mealsonwheels.ca/>) (site en anglais seulement) livre des repas nutritifs et à prix abordable au domicile :

- D'aînés isolés;
- De personnes ayant des handicaps physiques ou des déficiences cognitives;
- De personnes atteintes d'une maladie et qui se rétablissent d'une intervention chirurgicale;

- De personnes ayant besoin d'une planification et de soutien pour un régime alimentaire spécial.

Courriel : info@ocsa.on.ca (<mailto:info@ocsa.on.ca>)

Tél. : 1 800 267-OCSA (6272)

Programmes communautaires pour rester actif

Programmes de centres de vie active pour personnes âgées

Les programmes des centres de vie active pour personnes âgées sont offerts partout en Ontario. Ils aident les aînés à rester actifs, autonomes et mobilisés. Les programmes incluent des activités :

- Sociales;
- Culturelles;
- D'apprentissage;
- Récréatives;
- Qui favorisent la participation communautaire.

Les programmes virtuels et en personne servent un large éventail de personnes, allant des personnes en excellente santé à celles ayant besoin d'aide pour continuer à vivre de façon autonome.

Les aînés participent souvent directement au fonctionnement de ces programmes. Ils peuvent :

- Siéger au conseil d'administration;
- Donner des conseils sur la planification des programmes;
- Faire du bénévolat pour les programmes.

Trouvez [un programme de centre de vie active pour personnes âgées](https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>) près de chez vous.

Autres façons de rester actif dans votre collectivité

Les collectivités de l'Ontario proposent d'excellentes solutions pour permettre aux aînés de s'engager, d'être actifs et d'interagir avec les autres. Des bibliothèques publiques aux programmes de loisirs, il y en a pour tous les goûts. Consultez le chapitre « [Vie active](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/vie-active#section-0) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/vie-active#section-0>) » pour plus d'idées et de détails.

Domicile et logement

Renseignez-vous sur la façon de rester chez vous en vieillissant, y compris sur les programmes visant à vous aider à rénover votre logement pour l'adapter à vos besoins. Apprenez-en plus sur les options de logement pour aînés.

Apporter des modifications à votre domicile pour l'adapter à une vie de personne aînée

En général, nous préférons demeurer dans notre propre résidence le plus longtemps possible. Lorsque nous vieillissons, nos besoins à domicile évoluent. De légères modifications peu coûteuses suffisent à rendre votre résidence plus sécuritaire et vous permettent de vieillir de façon autonome.

Si vous songez à modifier votre demeure, la Société canadienne d'hypothèques et de logement propose des publications qui pourront vous aider :

- Le document [Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements : guide d'évaluation pour les aînés](https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logement-pour-aines/maintenir-lautonomie-des-aines-par-ladaptation-des-logements--guide-devaluation-pour-les-aines) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logement-pour-aines/maintenir-lautonomie-des-aines-par-ladaptation-des-logements--guide-devaluation-pour-les-aines>) peut vous renseigner sur les adaptations du domicile qui répondent le mieux à vos besoins
- La page [Une habitation accessible dès la conception](https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-accessibles-et-adaptables/une-habitation-accessible-des-la-conception) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-accessibles-et-adaptables/une-habitation-accessible-des-la-conception>) décrit l'éventail des rénovations qui peuvent accroître l'accessibilité de votre résidence.
- Le guide [Comment prévenir les chutes dans les escaliers](https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-accessibles-et-adaptables/comment-prevenir-les-chutes-dans-les-escaliers) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-accessibles-et-adaptables/comment-prevenir-les-chutes-dans-les-escaliers>) donne des conseils pour vous aider à réduire les risques de chute et de blessure dans les escaliers.

[Société canadienne d'hypothèques et de logement](https://www.cmhc-schl.gc.ca/) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/>)

Sans frais : 1 800 668-2642

Sans frais ATS : 1 800 309-3388

Aide financière pour adapter votre domicile

Si vous devez apporter des modifications à votre demeure pour la rendre plus accessible, il existe des programmes gouvernementaux pour vous aider.

Initiative liée aux priorités de l'Ontario en matière de logement : volet Rénovations Ontario

Ce programme offre une aide financière aux :

- Propriétaires à revenu faible ou moyen;
- Propriétaires d'immeubles à loyers abordables.

Les propriétaires de logement et propriétaires d'immeubles peuvent effectuer les travaux nécessaires et améliorer l'accessibilité.

Pour en savoir plus sur le programme Rénovations Ontario, [communiquez avec la ou le gestionnaire de services de votre région](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region>). La ou le gestionnaire peut :

- Vous indiquer si le programme est offert dans votre collectivité;
- Déterminer votre admissibilité;
- Vous donner de plus amples renseignements.

Programme d'adaptation des habitations et des véhicules

Le [Programme d'adaptation des habitations et des véhicules](https://www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/am/Documents/PAHV_Foire_aux_questions.pdf) (https://www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/am/Documents/PAHV_Foire_aux_questions.pdf) fournit un financement pour :

- Apporter des changements ou modifications de base à un domicile ou à un véhicule;

- Permettre aux personnes ayant un handicap qui limite leur mobilité et leur fonction quotidienne de continuer à vivre en toute sécurité dans leur domicile, de conserver leur emploi et de participer à la vie de leur collectivité.

Vous pouvez présenter une demande pour recevoir :

- Jusqu'à 15 000 \$ (montant maximal à vie) pour des modifications à un domicile;
- jusqu'à 15 000 \$ tous les dix ans pour des modifications à un véhicule.

[Marche des dix sous de l'Ontario](https://www.marchofdimes.ca/fr-ca) (<https://www.marchofdimes.ca/fr-ca>)

Sans frais : 1 877 369-4867 (faites le « 2 » pour parler à une conseillère ou un conseiller de l'équipe d'admission)

Allègement de l'impôt foncier pour les aînés et les personnes handicapées

Si vous possédez une propriété et que vous souhaitez l'agrandir ou la modifier pour l'adapter aux besoins d'une personne aînée ou d'une personne handicapée, vous pouvez peut-être bénéficier d'un [allègement de l'impôt foncier](https://www.mpac.ca/fr/MakingChangesUpdates/ExemptionSeniorsandPersonsDisability) (<https://www.mpac.ca/fr/MakingChangesUpdates/ExemptionSeniorsandPersonsDisability>). En voici des exemples :

- Construire une rampe;
- Ajouter une pièce.

Communiquez avec le bureau de la Société d'évaluation foncière des municipalités de votre région.

[Société d'évaluation foncière des municipalités](https://www.mpac.ca/fr/Homepage) (<https://www.mpac.ca/fr/Homepage>)

Sans frais : 1 866 296-MPAC (6722)

Sans frais ATS : 1 877 TTY-MPAC (889-6722)

Allègement de l'impôt foncier pour les aînés à faible revenu et les personnes handicapées à faible revenu

Vous êtes une personne aînée à faible revenu ou une personne handicapée à faible revenu? Vous êtes propriétaire d'un domicile? Vous pourriez être admissible à un allègement des augmentations de l'impôt foncier. Communiquez avec votre municipalité locale pour de plus amples renseignements.

Programme de report de l'impôt foncier provincial pour les personnes âgées à faible revenu et les personnes handicapées à faible revenu

Dans le cadre de ce programme, les aînés à faible revenu et les personnes handicapées à faible revenu peuvent demander le report annuel :

- D'une partie de l'augmentation de l'impôt foncier provincial;
- De l'augmentation des taxes scolaires.

Un report signifie que vous reportez le paiement de vos impôts jusqu'à ce que vous vendiez le bien ou que vous en transfériez le titre à quelqu'un d'autre. Ce programme est conçu pour les personnes qui payent leurs impôts fonciers directement à la province de l'Ontario.

[Ministère des Finances](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-finances) (<https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-finances>)

[Allègement de l'impôt foncier provincial](https://www.ontario.ca/fr/document/impot-foncier-provincial)

(<https://www.ontario.ca/fr/document/impot-foncier-provincial>)

Sans frais : 1 866 400-2122

Sans frais ATS : 1 888 321-6774

Options de logement pour aînés

Vous pourriez avoir besoin d'aide pour décider du type de logement qui vous convient le mieux ou qui convient le mieux à un membre de la famille. Il existe des professionnels qui peuvent vous aider :

- Les coordonnateurs de placements de [Santé à domicile Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire) (<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire>);
- Une infirmière ou un infirmier de la santé publique;
- Une travailleuse sociale ou un travailleur social d'un centre gériatrique ou d'un organisme de counseling familial.

Communautés pour adultes

Les communautés pour adultes fournissent des résidences de vie autonome pour les retraités ou les semi-retraités. Vous vivez dans votre propre demeure et avez accès à des activités récréatives et communautaires sur place.

Exemples de types de propriétés :

- Maisons de plain-pied;
- Condominiums;
- Petites maisons;
- Maisons en rangée.

Communiquez avec votre agent immobilier pour trouver une communauté pour adultes près de chez vous.

Logements à bail viager

Le bail viager signifie que vous avez un droit sur une propriété, mais que vous n'en êtes pas propriétaire. Ce type d'accord comporte de nombreux avantages :

- Un logement à bail viager est souvent moins cher qu'un condominium de taille semblable;
- Les communautés peuvent être réservées aux personnes d'un certain âge;
- Ce type de logement nécessite moins d'entretien;
- Les intérêts et les besoins des résidentes et résidents tendent à converger;

[Renseignez-vous sur cette option dans le guide sur le logement en location viagère](https://www.ontario.ca/fr/document/logement-en-location-viagere) (<https://www.ontario.ca/fr/document/logement-en-location-viagere>)

Maisons de retraite autorisées

Les maisons de retraite sont habituellement privées. Elles louent aux aînés différents types de logements. Vous pouvez habiter dans une chambre partagée, une chambre seule ou un appartement. Les maisons de retraite offrent habituellement des services de soutien et des soins personnels. Les

résidents des maisons de retraite sont habituellement plus autonomes et nécessitent moins de soins médicaux que les résidents d'établissements de soins de longue durée.

[Renseignez-vous sur la façon de trouver et de choisir une maison de retraite autorisée](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-une-maison-de-retraite) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-une-maison-de-retraite>)

Tarifs et services

- Tout le monde peut faire une demande pour vivre dans une maison de retraite.
- Vous payez en entier le coût de votre logement.
- Vous payez pour les services de soins achetés par l'entremise de la maison de retraite.
- Vous pouvez également prendre des dispositions pour recevoir des soins de santé financés par l'État, ou payer pour recevoir des services de soins d'un fournisseur externe.
- Le coût de votre loyer est assujéti aux règles sur les [augmentations de loyer](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#section-5) (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#section-5>).
- Le type de résidence et le montant du loyer peuvent varier (pour les soins, les services et les suppléments).
- Vous n'avez pas besoin de fournir des preuves médicales démontrant que vous avez besoin de soins.
- L'établissement procédera à l'évaluation de vos besoins pour s'assurer qu'elle est en mesure d'y répondre.

Les contrats de location dans les établissements de soins, y compris les maisons de retraite, doivent être rédigés par écrit. Ces contrats fournissent des renseignements détaillés sur les services de soins et les repas qui ont été convenus et sur les tarifs de ces services et de ces repas.

Avant de conclure un accord avec un nouveau locataire, le propriétaire doit lui remettre un dossier d'information sur la maison de soins, qui doit mentionner tous les frais et services à fournir.

Réglementation des maisons de retraite

En Ontario, les maisons de retraite sont assujetties à la [Loi de 2010 sur les maisons de retraite](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/10r11) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/10r11>). Cette loi :

- Impose des normes de soins et de sécurité aux maisons de retraite (y compris des plans d'urgence, des programmes de prévention et de contrôle des infections, l'évaluation des besoins en matière de soins et la planification des soins, la vérification du casier judiciaire et la formation du personnel).
- Contient une [Déclaration des droits des résidents](https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/residents-bill-of-rights/) (<https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/residents-bill-of-rights/>) (y compris le droit de connaître le coût véritable des soins et du logement, de participer à la planification des soins et de vivre dans la dignité et le respect, dans un milieu sûr et propre).
- Établit l'Office de réglementation des maisons de retraite afin de former, d'autoriser et d'inspecter les maisons de retraite pour veiller à ce qu'elles respectent les normes prescrites.

Supervision des maisons de retraite en Ontario

L'[Office de réglementation des maisons de retraite](https://www.rhra.ca/fr/) (<https://www.rhra.ca/fr/>) :

- Autorise et inspecte les maisons de retraite de la province;
- Tient un registre public et une base de données de toutes les maisons de retraite ayant demandé ou reçu un permis d'exploitation;
- Gère les plaintes;
- Forme les propriétaires et le personnel des maisons de retraite, les consommateurs et le public sur la [Loi de 2010 sur les maisons de retraite](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/10r11) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/10r11>).

[Trouver une maison de retraite dans la base de données](https://www.rhra.ca/fr/retirement-home-database/)

(<https://www.rhra.ca/fr/retirement-home-database/>).

Que faire si vous avez des préoccupations ou des plaintes

Si vous constatez ou soupçonnez qu'un résident d'une maison de retraite est victime ou à risque d'être victime d'un préjudice, communiquez avec l'Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR).

Toute personne qui est témoin d'une situation ou qui soupçonne une situation causant un préjudice à un résident ou le rend susceptible d'en être victime doit le signaler à l'ORMR. Ces situations incluent les suivantes :

- Maltraitance ou négligence d'un résident;
- Traitements ou soins prodigués de façon inappropriée ou incompétente à un résident;
- Comportement illégal;
- Mauvaise utilisation ou détournement de l'argent d'un résident.

Il s'agit de rapports obligatoires. Cette obligation s'applique à tout le monde, y compris les membres de la famille, les mandataires spéciaux, les employés et exploitants de maisons de retraite. Elle inclut également les membres d'une profession de la santé réglementée comme les médecins, le personnel infirmier et les travailleurs sociaux. Les résidents ne sont pas tenus de faire un rapport, mais peuvent décider de le faire.

Renseignez-vous sur la façon de [faire un rapport](https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/reporting-harm/) (<https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/reporting-harm/>). Si vous avez une plainte concernant une maison de retraite, communiquer avec l'établissement est souvent la façon la plus directe et la plus rapide de vous assurer que l'on donne suite à vos préoccupations.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème avec la maison de retraite par des moyens non officiels, vous pouvez recourir à la procédure de plainte officielle de la maison de retraite.

La loi impose à toutes les maisons de retraite de disposer d'une procédure pour répondre aux plaintes concernant les soins prodigués à un résident ou le fonctionnement de la maison.

Si votre plainte n'est toujours pas résolue, vous pouvez déposer une plainte auprès de l'ORMR.

Apprenez comment [déposer une plainte](https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/complaints/) (https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/complaints/) auprès de l'Office de réglementation des maisons de retraite.

Courriel : info@rhra.ca

Sans frais : 1 855 ASK-RHRA (275-7472)

Logement avec services de soutien

Les programmes de logement avec services de soutien sont coordonnés par l'entremise de Santé à domicile Ontario. Ces programmes proposent des services de soutien à la personne aux aînés vivant en tant que locataires dans des immeubles résidentiels particuliers.

Ils aident les personnes à vivre de manière autonome dans leur propre logement. Les services incluent ce qui suit :

- Services de soutien à la personne et auxiliaires;
- Services essentiels d'aide familiale;
- Personnel disponible en permanence pour administrer les soins réguliers planifiés et les soins d'urgence.

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (https://ontariosanteadomicile.ca)

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Autres choix de logement pour les aînés à faible revenu

Renseignez-vous sur les programmes conçus pour vous aider à trouver [un endroit sûr et abordable où vivre](https://www.ontario.ca/fr/page/le-logement-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/le-logement-en-ontario).

Logement social

Le [logement social ou communautaire](https://www.ontario.ca/fr/page/le-logement-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/le-logement-en-ontario) est un logement financé par le gouvernement pour les Ontariennes et Ontariens à faible revenu. Il offre des logements à moindre coût.

Voici ce que vous devez savoir :

- Le temps d'attente avant d'avoir accès à un logement dépend de l'endroit où vous habitez;
- Les municipalités locales et le gestionnaire de services de votre région coordonnent le programme.

[Communiquez avec le gestionnaire de services de votre région pour en savoir plus.](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region) (https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region)

Coopératives d'habitation

Une coopérative d'habitation est différente d'une location. Les résidents paient des frais mensuels pour leur logement, mais celui-ci ne leur appartient pas. Ils jouissent tous du même droit de parole en ce qui a trait à la gestion de la coopérative.

Si vous quittez une coopérative d'habitation, le logement retournera à la coopérative. Il sera ensuite offert à une autre personne ayant besoin d'un logement à coût abordable.

[Fédération de l'habitation coopérative du Canada](https://fhcc.coop/votre-region/region-de-lontario/) (https://fhcc.coop/votre-region/region-de-lontario/)

Courriel : info@chfcanada.coop

Tél. : 416 366-1711

Sans frais : 1 800 268-2537

Foyers de soins de longue durée

Les [foyers de soins de longue durée](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-de-longue-duree-en-ontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/soins-de-longue-duree-en-ontario) sont des foyers pour les adultes qui :

- Ont besoin d'aide dans leurs activités quotidiennes;
- Ont besoin d'avoir accès en tout temps à des soins infirmiers et personnels.

En Ontario, les foyers de soins de longue durée sont réglementés et financés par le gouvernement et doivent détenir un permis ou l'approbation du ministre pour être en activité. Les permis pour foyers de soins de longue durée sont délivrés à des foyers sans but lucratif, par exemple des foyers exploités par un organisme caritatif, ainsi qu'à des foyers exploités par des entreprises à but lucratif. Les approbations du ministre sont accordées aux foyers des Premières Nations et aux foyers gérés par une municipalité.

Tous les foyers de soins de longue durée doivent respecter les normes provinciales. Les frais d'hébergement sont les mêmes dans tous les foyers (bien que les frais pour les services facultatifs puissent varier).

Si vous désirez emménager dans un foyer de soins de longue durée, vous devrez présenter une demande d'admission par l'entremise de [Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>). Consultez la section « [Comment présenter une demande d'admission dans un foyer de soins de longue durée](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#comment-presenter-une-demande-dadmission-dans-un-foyer-de-soins%20de-longue-duree) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/domicile-et-logement#comment-presenter-une-demande-dadmission-dans-un-foyer-de-soins%20de-longue-duree>) » du présent guide pour de plus amples renseignements.

[Ministère des Soins de longue durée](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-soins-de-longue-duree?_ga=2.138682803.1601012331.1578952281-982586880.1572382397) (https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-soins-de-longue-duree?_ga=2.138682803.1601012331.1578952281-982586880.1572382397)

Sans frais : 1 866 434-0144

Services offerts dans les foyers de soins de longue durée

Avant tout, les foyers de soins de longue durée sont des endroits où les personnes peuvent vivre confortablement tout en bénéficiant des soins dont elles ont besoin. On y trouve des salles à manger et des salles de séjour communes. On peut également y retrouver d'autres services ou commodités comme des magasins, des salons de coiffure et des jardins.

Vous pouvez vous attendre à profiter de ce qui suit dans un foyer de soins de longue durée :

- Un plan de soins personnalisé (révisé au moins tous les six mois);
- Un accès en tout temps à des soins infirmiers et personnels;

- De l'aide avec les activités de la vie quotidienne;
- Des repas (y compris des repas adaptés aux régimes alimentaires particuliers);
- Des services médicaux;
- Un accès à des professionnels de la santé;
- Des programmes sociaux et récréatifs;
- Des services religieux et spirituels personnalisés;
- Une salle à manger et une salle de séjour communes, ainsi que d'autres espaces de vie communs;
- Du mobilier dans votre chambre;
- Un service d'entretien ménager;
- De la literie et un service de blanchisserie;
- Des fournitures d'hygiène personnelle;
- Des fournitures médicales ou cliniques (comme des déambulateurs ou des fauteuils roulants pour usage occasionnel).

Les foyers peuvent offrir d'autres services facultatifs moyennant certains frais, par exemple la câblodistribution, le téléphone privé, Internet, des services de coiffure et de transport.

Choisir un foyer de soins de longue durée

Le choix d'un foyer de soins de longue durée doit tenir compte de nombreux éléments. Il est préférable de commencer par définir vos besoins et vos souhaits. Ensuite, recueillez des renseignements sur les établissements et commencez à faire des visites en personne.

Une coordonnatrice ou un coordonnateur de soins de [Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>) peut vous aider à trouver des foyers dans votre région.

Servez-vous du [localisateur de foyers de soins de longue durée](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-de-longue-duree-en-ontario#section-3) (<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-de-longue-duree-en-ontario#section-3>) pour trouver des foyers et vous renseigner à leur sujet.

Il est très important que vous et votre famille visitiez chacun des foyers que vous envisagez. Vous devez vous assurer que les foyers correspondent à ce qui est important pour vous :

- Culture, langue ou religion;
- Emplacement permettant à votre famille et à vos amis de vous rendre visite facilement;
- Activités et programmes sociaux;
- Milieu – par exemple, près de boutiques ou d'un parc;
- Type d'hébergement – par exemple, chambre individuelle ou à deux lits.

Vous devez tenir compte de beaucoup d'aspects. [Cette liste de contrôle](https://www.ontario.ca/files/2021-12/mltc-visiting-a-long-term-care-home-checklist-fr--2021-12-15.pdf) (https://www.ontario.ca/files/2021-12/mltc-visiting-a-long-term-care-home-checklist-fr--2021-12-15.pdf) vous aidera à évaluer chaque foyer que vous visitez et à poser les bonnes questions.

Consultez les [rapports sur chaque foyer du ministère des Soins de longue durée](http://publicreporting.ltchomes.net/fr-ca/default.aspx) (http://publicreporting.ltchomes.net/fr-ca/default.aspx) pour vous renseigner sur le foyer que vous envisagez.

Comment présenter une demande d'admission dans un foyer de soins de longue durée

Santé à domicile Ontario s'occupe de la plupart des demandes et des admissions dans les foyers de soins de longue durée.

- Lorsque vous communiquez avec Santé à domicile Ontario, celui-ci :
- Vous attribuera un coordonnateur des placement, qui peut évaluer vos besoins en soins;
- Déterminera votre admissibilité à un placement; Vous aidera à remplir votre demande.

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (https://ontariosanteadomicile.ca)

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Hébergement de courte durée

Les personnes qui se remettent d'une maladie ou d'une blessure ont parfois besoin de services pour une courte durée. Certains foyers de soins de longue durée offrent ce service aux personnes qui n'ont pas besoin d'être admises de façon définitive au moyen du programme de soins de convalescence (rétablissement).

Certaines personnes optent également pour un séjour de courte durée pour donner un répit (une pause) à leurs personnes soignantes. Ce service est offert par l'entremise du programme de soins de relève.

Une personne peut profiter d'un hébergement temporaire d'une durée maximale de 90 jours dans une même année dans le cadre d'un programme de séjour de courte durée.

Communiquez avec votre coordonnateur des soins de [Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>) pour trouver un foyer de soins de longue durée qui offre des séjours de courte durée. Votre coordonnateur vous indiquera si vous êtes admissible à un séjour de courte durée.

[Trouvez le bureau de votre région](https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/) (<https://ontariosanteadomicile.ca/pour-nous-joindre/>).

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Coût des soins de longue durée en Ontario

Le gouvernement de l'Ontario prend en charge tous les soins infirmiers et les soins personnels, les programmes thérapeutiques et récréatifs ainsi que d'autres services de soutien dans les foyers de soins de longue durée. Les résidents doivent payer leurs frais de repas et d'hébergement. On appelle ce paiement une quote-part. Le montant de votre quote-part est calculé en fonction de la durée de votre séjour et du type de chambre que vous choisissiez (individuelle, à deux lits ou à plusieurs lits).

Le ministère des Soins de longue durée fixe le montant maximum de la quote-part pour tous les foyers chaque année. Ces montants s'appliquent à tous les foyers de soins de longue durée en Ontario.

Moyennant des frais supplémentaires, les foyers de soins de longue durée peuvent offrir des services facultatifs, par exemple :

- Câblodistribution
- Téléphone privé
- Internet
- Services de coiffure
- Transport

Obtenez de l'aide pour payer les coûts des soins de longue durée

S'il vous est impossible de payer la quote-part mensuelle pour un hébergement avec services de base, vous serez peut-être admissible à une [réduction du tarif](https://www.ontario.ca/fr/page/payer-les-soins-de-longue-duree#section-1) (<https://www.ontario.ca/fr/page/payer-les-soins-de-longue-duree#section-1>). Discutez avec votre coordonnateur de placement de [Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>) pour de plus amples renseignements.

Vos droits dans un foyer de soins de longue durée

Les résidents des foyers de soins de longue durée méritent de vivre dans un environnement empreint de respect et de compassion, exempt de mauvais traitements et de négligence.

Vos droits en tant que résident figurent dans la [Déclaration des droits des résidents](https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/residents-bill-of-rights/) (<https://www.rhra.ca/fr/information-for-retirement-home-residents/residents-bill-of-rights/>). Les foyers de soins de longue durée sont tenus d'afficher en gros caractères la Déclaration des droits des résidents, en français et en anglais, dans des endroits très passants.

Qualité des soins et inspections

En Ontario, tous les foyers de soins de longue durée autorisés doivent se conformer à la [loi](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/07l08#BK5) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/07l08#BK5>), qui fixe des normes claires et détaillées concernant :

- Vos soins;
- Votre qualité de vie;

- Vos droits;
- L'exploitation du foyer.

Le ministère des Soins de longue durée effectue des inspections sans préavis au moins une fois par année. S'il s'avère qu'un foyer de soins de longue durée n'a pas respecté les exigences de la loi, le ministère peut appliquer des mesures coercitives comme des notifications écrites, des ordres de conformité ou des amendes en cas d'infraction.

Il peut arriver que des mesures d'application supplémentaires soient nécessaires pour améliorer le respect des règles et garantir la sécurité des résidents.

L'Unité des enquêtes du ministère des Soins de longue durée enquêtera sur les allégations suivantes :

- Manquement à l'obligation de protéger un résident contre la maltraitance ou la négligence;
- Non-conformité répétée et continue;
- Manquement à l'obligation de se conformer aux ordres de l'inspecteur du ministère;
- Suppression ou falsification de rapports obligatoires;
- Négligence des administrateurs.

Plaintes concernant les foyers de soins de longue durée

Si vous avez des préoccupations par rapport aux soins prodigués à un résident ou à l'exploitation d'un foyer de soins de longue durée, vous pouvez signaler le problème. Tout le monde peut déposer une plainte, notamment :

- Une résidente ou un résident;
- Un membre de la famille;
- Un membre du personnel du foyer;
- Un fournisseur de services aux résidents;
- Un membre du public.

Les foyers sont tenus de disposer d'une procédure écrite de traitement des plaintes et de l'afficher dans un endroit très passant. Ils sont également tenus de répondre aux préoccupations et aux plaintes.

Si vous avez une préoccupation ou une plainte concernant un foyer de soins de longue durée, communiquez avec le foyer et suivez sa procédure de plainte. Si vous n'êtes pas satisfait de la réponse de l'établissement, communiquez avec le ministère des Soins de longue durée.

[Renseignez-vous sur le processus de plaintes ou déposez une plainte](https://www.ontario.ca/fr/page/processus-de-plainte-contre-un-foyer-de-soins-de-longue-duree)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/processus-de-plainte-contre-un-foyer-de-soins-de-longue-duree>).

Ligne ACTION pour le soutien aux familles

De 8 h 30 à 19 h, sept jours sur sept

Sans frais : 1 866 434-0144

Ou faites parvenir une lettre au ministère des

Soins de longue durée :

Directeur, Direction de l'inspection des foyers de soins de longue durée

Division des opérations relatives aux soins de longue durée

Ministère des Soins de longue durée

438, avenue Université, 8^e étage

Toronto (Ontario)

M7A 1N3

Conseils des résidents dans les foyers de soins de longue durée

Tous les foyers de soins de longue durée doivent avoir un conseil des résidents. Chaque résident a le droit d'y participer. Les conseils sont composés de résidents qui peuvent :

- Donner des conseils aux résidents sur leurs droits;
- Aider à résoudre des conflits;
- Planifier des activités;
- Faire des recommandations pour améliorer les soins ou la qualité de vie au foyer.

L'[Ontario Association of Residents' Councils](https://www.ontarc.com/) (https://www.ontarc.com/) (en anglais seulement) soutient les conseils des résidents dans l'ensemble de la province.

Courriel : info@ontarc.com
Sans frais : 1 800 532-0201

Conseils des familles dans les foyers de soins de longue durée

De nombreux foyers de soins de longue durée ont un conseil des familles actif formé de familles et d'amis des résidents. Les membres se rencontrent pour s'aider mutuellement et partager des renseignements, et ils peuvent :

- Donner des conseils;
- Aider à résoudre des conflits entre le foyer de soins de longue durée et les résidents;
- Planifier des activités;

[Conseils des familles Ontario](https://fco.ngo/fr/) (https://fco.ngo/fr/) soutient les conseils des familles dans l'ensemble de la province.

Sans frais : 1 877 622-9968

Location en Ontario : soyez au courant de vos droits

Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation

La *Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation* réglemente la majorité des relations entre locateurs et locataires en Ontario. La loi :

- Énonce les droits et les responsabilités des locateurs et des locataires de propriétés résidentielles;
- Réglemente la plupart des augmentations de loyer;
- Ne s'applique pas aux locaux à usage commercial.

Renseignez-vous sur les [augmentations de loyers résidentiels](https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles) (https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles) en Ontario.

Renseignez-vous sur vos [droits en tant que locataire](https://www.ontario.ca/fr/page/la-location-en-ontario-vos-droits) (https://www.ontario.ca/fr/page/la-location-en-ontario-vos-droits).

Commission de la location immobilière

La [Commission de la location immobilière](https://tribunalsontario.ca/cli/) (https://tribunalsontario.ca/cli/) règle les différends entre propriétaires et locataires. Elle informe les gens au sujet de leurs droits et responsabilités.

Les locateurs et locataires peuvent présenter une requête d'audience. Une fois la requête déposée :

- Une date d'audience est déterminée;
- À l'audience, un membre de la Commission pourra rendre une décision ou, si le locateur et le locataire sont d'accord, un médiateur tentera d'aider les deux parties à s'entendre.

[Navigateur de Tribunaux décisionnels Ontario](https://tribunalsontario.ca/fr/navigateur-de-tribunaux-decisionnels-ontario/) (https://tribunalsontario.ca/fr/navigateur-de-tribunaux-decisionnels-ontario/) est un outil en ligne pratique qui fournit aux utilisateurs des renseignements sur :

- Leurs droits et responsabilités juridiques;
- Les règles et les procédures;
- Les mesures que les locataires et propriétaires peuvent prendre pour gérer un litige.

Sans frais : 1 888 332-3234

Sans frais ATS : 1 800 855-0511

Augmentations de loyer en Ontario

Chaque année, l'Ontario fixe un taux d'augmentation des loyers pour l'année suivante. Il s'agit du taux d'augmentation maximal que le propriétaire peut appliquer au loyer de la plupart des locataires au cours d'une année.

Le taux s'applique à la plupart des logements locatifs privés visés par la [Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/06r17) (https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/06r17), notamment :

- Les maisons, les appartements (y compris au sous-sol) et les condominiums loués (renseignez-vous sur les [exceptions applicables aux logements loués depuis peu](https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles##exception) (https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles##exception));

- Les maisons de soins (pouvant inclure les maisons de retraite);
- Les maisons mobiles;
- Les zones résidentielles à baux fonciers.

Le taux ne s'applique pas à certains types de logements, notamment :

- Les logements vacants;
- Les logements communautaires;
- Les foyers de soins de longue durée;
- Les biens-fonds commerciaux.

Les propriétaires n'ont pas besoin de l'approbation de la Commission de la location immobilière pour augmenter le loyer sur la base de ce taux.

Les nouveaux bâtiments et les ajouts aux bâtiments existants qui sont occupés pour la première fois à des fins résidentielles après le 15 novembre 2018 sont exemptés du taux légal d'augmentation des loyers.

Renseignez-vous sur les [règles relatives au loyer et le taux légal d'augmentation des loyers](https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles) (<https://www.ontario.ca/fr/page/augmentations-loyer-residentielles>).

Aide financière pour payer votre loyer

Besoin d'aide pour payer votre loyer? Plusieurs options s'offrent à vous.

Suppléments au loyer et allocations de logement

L'Initiative liée aux priorités de l'Ontario en matière de logement offre les options suivantes :

- **Suppléments au loyer** : Subvention versée au propriétaire au nom d'un locataire ayant besoin d'aide pour payer son loyer.
- **Allocations de logement** : Subvention versée directement à un locataire ayant besoin d'aide pour payer son loyer.

Allocation Canada-Ontario pour le logement (ACOL)

Ce programme d'allocation de logement verse une allocation mensuelle aux ménages. Cette allocation :

- Est transférable (ce qui signifie que vous pouvez recevoir les prestations même si vous déménagez à une autre adresse);
- Est basée sur le revenu du ménage et le prix moyen des loyers dans votre collectivité.

Les populations vulnérables qui suivent reçoivent en priorité un soutien de l'ACOL :

- Les personnes survivantes de la violence familiale et de la traite des personnes;
- Les personnes itinérantes ou à risque de le devenir;
- Les personnes autochtones;
- Les aînés;
- Les personnes handicapées;
- Les jeunes adultes.

Pour présenter une demande, vous devez être dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Être inscrit, ou admissible à l'être, sur la liste d'attente pour un logement social d'un gestionnaire de services;
- Vivre dans un logement communautaire.

Si vous êtes autorisé à recevoir des prestations dans le cadre de ce programme, vous devez consentir à être retiré de la liste d'attente pour un logement social. Pour ce faire ou pour faire une demande au titre de l'ACOL :

[Communiquez avec le gestionnaire de services de votre région](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region>) pour vous renseigner sur cette allocation.

Fonds pour prévenir l'itinérance

Le Programme de prévention de l'itinérance aide les personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. Il est conçu pour vous aider à trouver les services de logement appropriés et d'autres mesures de soutien, notamment :

- Une aide à l'hébergement d'urgence;
- Des services pour vous aider à trouver et à garder un logement;
- Une aide au logement à plus long terme.

[Communiquez avec le gestionnaire de services de votre région](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region)

(<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-le-gestionnaire-de-services-de-votre-region>) pour vous renseigner sur ce programme.

Services de logement pour aînés autochtones

Cette section dresse la liste de programmes pour répondre aux besoins en logement des aînés autochtones en Ontario.

Programme d'aide à la remise en état des logements dans les réserves

[Ce programme](https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/financement-de-projets-et-financement-hypothecaire/programmes-de-financement/toutes-les-opportunites-de-financement/residential-rehabilitation-assistance-program) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/financement-de-projets-et-financement-hypothecaire/programmes-de-financement/toutes-les-opportunites-de-financement/residential-rehabilitation-assistance-program>) offre une aide financière aux Premières Nations et aux membres des Premières Nations pour réparer les maisons ayant besoin de réparations. Les réparations sont effectuées pour garantir que les maisons sont sécuritaires ou pour éliminer le surpeuplement.

Ce que vous devez savoir :

- Ce programme s'adresse aux Premières Nations ou aux membres des Premières Nations qui doivent effectuer des réparations majeures à leur maison.
- Le revenu total de votre ménage doit être égal ou inférieur au seuil de revenu établi pour la région.

[Société canadienne d'hypothèque et de logement](https://www.cmhc-schl.gc.ca/) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/>)

Sans frais : 1 800 668-2642

Sans frais ATS : 1 800 309-3388

Programme d'aide à la vie autonome

[Ce programme](https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1100100035250/1533317440443) (<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1100100035250/1533317440443>)

aide les personnes vivant dans une réserve à conserver leur autonomie le plus longtemps possible. Il fournit un financement pour des services de soutien social non médicaux offerts :

- Aux aînés;
- Aux adultes atteints d'une maladie chronique;
- Aux enfants et adultes ayant un handicap.

Le programme a pour objectif d'optimiser la qualité de vie à domicile et dans la collectivité.

[Services aux Autochtones Canada](https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html) (<https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html>)

Sans frais : 1 800 567-9604

Sans frais ATS : 1 866 553-0554

Programme de logement avec services de soutien pour les Autochtones (PLSSA)

Dans le cadre de ce programme, les personnes autochtones dans le besoin reçoivent des services de soutien et une aide au logement. Le niveau d'aide au logement et de services de soutien pourrait être ajusté de façon appropriée à mesure que les besoins de la personne évoluent.

Deux administrateurs de programme autochtones gèrent le PLSSA :

- [Miziwe Biik Development Corporation](https://www.mbdc.ca/) (<https://www.mbdc.ca/>) (MBDC) (en anglais seulement) s'occupe de la région du grand Toronto.
- Les [Services de logement pour les Autochtones de l'Ontario](https://www.ontarioaboriginalhousing.ca/about) (<https://www.ontarioaboriginalhousing.ca/about>) (OAHS) (en anglais seulement) s'occupent des régions à l'extérieur de la région du grand Toronto.

Programme de logement en milieu rural et urbain pour les Autochtones (PLMRUA)

Le Programme de logement en milieu rural et urbain pour les Autochtones est géré par les [Services de logement pour les Autochtones de l'Ontario](https://www.ontarioaboriginalhousing.ca/about) (<https://www.ontarioaboriginalhousing.ca/about>). Il fournit des logements à loyer indexé sur le revenu à des ménages autochtones et non autochtones ayant des besoins impérieux ou profonds en matière de logement dans les régions rurales et urbaines de l'Ontario.

Sécurité et protection

Obtenez des conseils pour vous protéger contre la fraude, le vol d'identité et les escroqueries. Trouvez des renseignements et des ressources pour vous garder en sécurité.

Protégez-vous ainsi que votre argent

Il peut être facile pour certaines personnes de profiter des aînés. En effet, ils sont souvent la cible de vendeurs ou entreprises malhonnêtes. C'est pourquoi il est important d'être à l'affût des signes que quelque chose cloche et de poser les bonnes questions.

[Protection du consommateur de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/protection-du-consommateur-de-lontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/protection-du-consommateur-de-lontario>) peut vous aider à :

- Vérifier si une entreprise a fait l'objet de plaintes ou d'accusations graves;
- Savoir comment vous protéger contre les escroqueries, l'hameçonnage et le vol d'identité;
- Apprendre ce qu'il faut faire si vous êtes victime d'une escroquerie ou d'une fraude;
- Comprendre vos droits en vertu de la [Loi de 2002 sur la protection du consommateur](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/02c30) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/02c30>).

Protection du consommateur de l'Ontario vous aide à faire des choix de consommation intelligents, à dépenser avec sagesse et à vous protéger vous ainsi que votre argent.

[Sachez quels sont vos droits](https://www.ontario.ca/fr/page/conseils-sur-le-magasinage-en-ligne-ou-par-telephone) (<https://www.ontario.ca/fr/page/conseils-sur-le-magasinage-en-ligne-ou-par-telephone>) lorsque vous faites des achats en ligne ou par téléphone.

Sans frais : 1 800 889-9768

Sans frais ATS : 1 877 666-6545

Vente en porte-à-porte

Certaines ventes en porte-à-porte à votre domicile ne sont pas autorisées. Les vendeurs ne peuvent se présenter de façon non sollicitée à votre porte pour vous vendre certains produits restreints comme :

- Les climatiseurs;
- Les purificateurs d'air;
- Les chaudières;
- Les chauffe-eau;
- Les systèmes de filtration d'eau;
- D'autres produits.

Pour acheter l'un de ces produits, vous devez amorcer la transaction. Téléphonez ou envoyez un courriel à l'entreprise pour lui demander de venir chez vous.

Les entreprises peuvent conclure un contrat à votre domicile si vous :

- Les avez contactées à l'avance;
- Les avez invitées à votre domicile dans le but d'acheter ou de louer l'un des produits et services restreints.

Renseignez-vous sur [vos droits et sur la façon d'éviter les escroqueries dans le domaine de la vente en porte-à-porte](https://www.ontario.ca/fr/page/les-ventes-domicile-et-les-contrats-d'entretien-residentiel) (<https://www.ontario.ca/fr/page/les-ventes-domicile-et-les-contrats-d'entretien-residentiel>).

Rénovations domiciliaires et projets

Les aînés sont parfois la cible d'entreprises malhonnêtes de rénovations domiciliaires, d'isolation et de pavage d'entrée. Faites toujours vos devoirs. Avant de retenir les services d'un entrepreneur, demandez-lui trois références et vérifiez-les.

Obtenez de [l'information sur la protection du consommateur pour le domicile et les rénovations](https://www.ontario.ca/fr/page/information-sur-la-protection-du-consommateur-pour-le-domicile-et-les-renovations) (<https://www.ontario.ca/fr/page/information-sur-la-protection-du-consommateur-pour-le-domicile-et-les-renovations>).

Coûts et restrictions en lien avec un condominium

Si vous songez à déménager dans un condominium, il est important de connaître les frais de condo, les règlements administratifs, les règles et les restrictions avant d'acheter. Ils peuvent être très différents d'un bâtiment à l'autre.

Renseignez-vous sur le fait d'être [propriétaire d'un condo](https://www.ontario.ca/fr/page/etre-proprietaire-condo) (<https://www.ontario.ca/fr/page/etre-proprietaire-condo>).

Protégez-vous lorsque vous préparez votre déménagement

Avant de retenir les services d'une entreprise de déménagement, posez les bonnes questions :

- Pouvez-vous me donner des références?
- Pouvez-vous me donner un devis par écrit?
- Qui est responsable des pertes ou des dommages?
- Êtes-vous couverts par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail en cas de blessure?

Assurez-vous d'obtenir les réponses dont vous avez besoin avant de signer le contrat.

Renseignez-vous sur l'[embauche d'un déménageur](https://www.ontario.ca/fr/page/embauche-dun-demenageur) (<https://www.ontario.ca/fr/page/embauche-dun-demenageur>).

Escroqueries, fraude et vol d'identité

En 2022, le Centre antifraude du Canada (CAFC) a reçu des signalements de fraude totalisant 530 millions de dollars en pertes pour les victimes. Environ 26 % des cas ont été signalés par des aînés, qui ont perdu en moyenne 33 % plus que les autres groupes d'âge. Selon le CAFC, en 2022, les principales fraudes touchant les aînés en Ontario étaient les suivantes :

- [Fraudes liées à l'investissement](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/investment-investissement-fra.htm) (<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/investment-investissement-fra.htm>) (plus de 36,5 millions de dollars en pertes déclarées)
- [Stratagèmes de rencontre](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/romance-rencontre-fra.htm) (<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/romance-rencontre-fra.htm>) (plus de 8,8 millions de dollars en pertes déclarées)

- [Fraudes de service](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/service-fra.htm) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/service-fra.htm) (plus de 6 millions de dollars en pertes déclarées)
- [Besoin urgent d'argent](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/emergency-urgence-fra.htm) (fraude des grands-parents) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/emergency-urgence-fra.htm) (plus de 4,3 millions de dollars en pertes déclarées)
- [Extorsion](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/extortion-extorsion-fra.htm) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/extortion-extorsion-fra.htm) (plus de 542 000 \$ en pertes déclarées)

Si vous croyez être victime d'un cybercrime ou d'une fraude, signalez-le à votre service de police local et au [système de signalement en ligne](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm) du CAFC ou par téléphone au 1 888 495-8501.

Escroqueries de télémarketing

Les fausses entreprises de télémarketing ont recours à un vaste éventail d'escroqueries différentes. Les escroqueries courantes qui ciblent les aînés incluent la fausse offre de vacances et la fraude des grands-parents.

Fausse offre de vacances

Dans ce type d'escroquerie, quelqu'un vous téléphone et vous annonce que vous avez gagné des vacances. Toutefois, avant de vous remettre votre prix, on vous demande de verser des frais de traitement. On peut également vous dire que vous devez signer un accord de multipropriété.

Si vous n'avez pas demandé de renseignements et ne vous êtes pas inscrit à un concours, la prudence est de mise. La personne qui vous appelle :

- Tente d'obtenir vos renseignements bancaires personnels;
- Empochera les frais de traitement et n'a aucune intention de vous offrir des vacances.

Fraude des grands-parents ou besoin urgent d'argent

Dans ce type d'escroquerie, vous recevez un appel d'une personne qui prétend être votre petit-fils ou votre petite-fille, un ancien voisin ou un ami. Fonctionnement :

- La personne qui appelle prétend être en difficulté et avoir besoin d'argent immédiatement. Elle demandera habituellement que l'argent :
 - Soit envoyé par la poste;
 - Soit prêt à être ramassé au domicile de la victime.
- Les fraudeurs peuvent dire qu'ils sont à l'hôpital, bloqués dans un aéroport étranger ou en prison.
- Un deuxième interlocuteur peut venir au téléphone en prétendant être un policier ou un avocat.
- La personne qui appelle vous demande souvent de ne parler de l'appel à aucun membre de la famille.
- Elle pourrait même vous parler d'une ordonnance imposant le secret.

Voici certains conseils pour vous protéger :

- N'envoyez jamais d'argent sans vous être assuré de l'urgence de la situation et de la localisation de votre petit-enfant, de votre voisin ou de votre ami.
- Méfiez-vous des fausses identifications de l'appelant, aussi appelées mystification. Essayez d'appeler le numéro de téléphone de votre proche qui figure dans votre liste de contacts. N'utilisez jamais un numéro fourni par la personne qui appelle.
- Souvenez-vous que le fraudeur peut tenter de déguiser sa voix en feignant une mauvaise communication téléphonique.
- Demandez à la personne qui appelle des détails personnels que votre petit-fils ou petite-fille connaîtrait (comme leur deuxième prénom).
- Ne mentionnez jamais de renseignements personnels avant de pouvoir confirmer que vous parlez réellement avec votre proche.

- N'envoyez pas d'argent! Communiquez avec votre service de police local ou avec le Centre antifraude du Canada.

[Centre antifraude du Canada](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/)
Sans frais : 1 888 495-8501

Hameçonnage (escroqueries par courriel et texto)

On appelle « hameçonnage » le fait d'envoyer un courriel ou un texto en prétendant faussement être une entreprise ou un organisme légitime. Les fraudeurs tentent de vous inciter à partager vos renseignements personnels, notamment :

- Vos renseignements de carte de crédit;
- Vos renseignements bancaires;
- Votre numéro d'assurance sociale;
- Vos mots de passe;
- Vos noms d'utilisateur.

Souvent, les « hameçonneurs » envoient des messages contenant des renseignements très intéressants ou inquiétants, vous pressant d'agir immédiatement. Le fait de consulter les liens ou de télécharger les documents joints dans ces courriels ou textos met à risque vos données personnelles.

Ces messages frauduleux vous dirigent vers de faux sites Web qui semblent représenter des organismes de confiance, par exemple des banques. Ces sites Web vous demandent de fournir vos renseignements personnels. Les criminels se servent de cette information pour accéder à vos comptes. Vous pouvez perdre de l'argent et être victime d'un vol d'identité.

Conseils pour vous protéger :

- Ne donnez jamais de renseignements bancaires, de mots de passe ou autres renseignements personnels en réponse à ce type de courriel ou de texto.
- Soyez à l'affût des fausses adresses électroniques, ce qu'on appelle également mystification : passez la souris sur l'adresse électronique de l'expéditeur sans cliquer pour afficher la véritable adresse utilisée.

- Ne cliquez sur aucun lien et ne téléchargez aucun document joint dans ces courriels ou textos.
- Communiquez directement avec l'entreprise ou l'organisation pour vérifier si elles vous ont envoyé le courriel ou le texto.

Renseignez-vous sur [les escroqueries courantes, la façon de les détecter et quoi faire si vous avez été victime d'une fraude](https://www.ontario.ca/fr/page/identification-dune-arnaque-ou-dune-fraude?dclid=&utm_campaign=MPBSD-2324%7C00024%7CDIG-Consumer-Protection&utm_content=OM-Phishing-Scams-EN&utm_medium=DIS&utm_source=DV360) (https://www.ontario.ca/fr/page/identification-dune-arnaque-ou-dune-fraude?dclid=&utm_campaign=MPBSD-2324%7C00024%7CDIG-Consumer-Protection&utm_content=OM-Phishing-Scams-EN&utm_medium=DIS&utm_source=DV360).

Vol d'identité et fraude identitaire

Il y a vol d'identité lorsque des voleurs d'identité s'emparent d'informations personnelles :

- À votre insu ou sans votre consentement;
- Par le biais de l'hameçonnage, d'une violation du système, du vol de courrier et d'autres méthodes.

Il y a fraude identitaire lorsque vos renseignements personnels volés sont utilisés pour commettre un crime comme une fraude ou un vol. Les voleurs d'identité se servent de vos renseignements personnels pour se faire passer pour vous et commettre des crimes en se servant de votre nom.

Ils s'emparent de votre nom, de votre adresse et de votre numéro de téléphone. Ils volent ou reproduisent :

- Vos cartes bancaires;
- Votre certificat de naissance;
- Vos renseignements bancaires et de carte de crédit;
- Votre numéro de permis de conduire;
- Votre passeport;
- Votre numéro d'assurance sociale;

Les voleurs d'identité peuvent s'introduire dans votre vie et vos finances personnelles. Ils utilisent les identités volées pour se lancer dans de folles dépenses, ouvrir de nouveaux comptes bancaires ou détourner votre courrier. Ils peuvent présenter des demandes de prêts, de cartes de crédit ou d'avantages sociaux et louer des appartements. Ils peuvent même commettre des crimes plus graves.

Voici comment vous protéger :

- Ne donnez jamais de renseignements personnels comme votre numéro de carte de crédit ou d'assurance sociale à une personne qui vous contacte par téléphone.
- Si vous faites des transactions financières en ligne, assurez-vous que l'adresse du site Web est la bonne (saisissez-la directement dans le navigateur plutôt que de cliquer sur un lien contenu dans un courriel).

Apprenez comment [éviter le vol d'identité ou recouvrer votre identité](https://www.ontario.ca/fr/page/comment-eviter-le-vol-didentite-ou-recouvrer-votre-identite) (<https://www.ontario.ca/fr/page/comment-eviter-le-vol-didentite-ou-recouvrer-votre-identite>).

Fraude liée à l'investissement

La fraude liée à l'investissement se produit lorsqu'une personne vous donne de faux renseignements pour vous convaincre d'investir dans quelque chose.

Selon le Centre antifraude du Canada, plus de la moitié des pertes liées à des escroqueries à l'investissement en 2022 ont été dues à des offres frauduleuses d'investissement dans les cryptomonnaies.

Il est important de vous protéger avant d'investir. Vérifier l'enregistrement de toute personne ou entreprise qui tente de vous vendre un placement ou de vous donner des conseils d'investissement.

Puisque les fraudeurs copient souvent les noms des sociétés enregistrées, vous devez également vérifier l'URL (adresse Web), les adresses électroniques et d'autres détails de la société avant d'investir.

Les fraudeurs proposent aux victimes d'accéder à leur ordinateur pour les aider à ouvrir un compte. **Ne laissez jamais** quelqu'un accéder à vos appareils à distance.

Renseignez-vous sur les [types de fraude liée à l'investissement et la façon de vous protéger](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/investment-investissement-fra.htm) (https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/investment-investissement-fra.htm).

Signes avant-coureurs fréquents

Vous pouvez gagner beaucoup d'argent avec peu ou pas de risques

En général, les investissements à haut risque offrent des rendements potentiels plus élevés, et les investissements à faible risque offrent des rendements plus faibles.

Dans le cas d'investissements à haut risque, comme des actions, il n'y a aucune garantie que vous allez gagner de l'argent, et le risque de perdre de l'argent augmente avec le rendement potentiel.

Les investissements considérés à faible risque ont généralement des rendements similaires aux taux des certificats de placement garanti (CPG). Si votre rendement attendu est supérieur à ce chiffre, vous prenez plus de risques avec votre argent.

Vous obtenez un bon tuyau ou une information privilégiée

Cela signifie que l'information provient d'un initié de l'entreprise et qu'elle est confidentielle.

Les sources de « bons tuyaux » ou d'« informations privilégiées » n'ont pas votre intérêt à cœur. Réfléchissez à la raison pour laquelle ils vous offrent des conseils et les avantages qu'ils en tirent à vous en parler.

Si le conseil est faux, vous perdrez votre argent si vous y donnez suite. S'il s'agit vraiment d'informations privilégiées concernant une entreprise publique, il serait illégal d'agir en fonction de ces informations d'après les lois sur le délit d'initié.

Vous vous sentez poussé à acheter

Les escrocs ont souvent recours à des tactiques de vente sous pression, car ils veulent prendre votre argent et passer ensuite à d'autres victimes.

Si on vous demande de prendre une décision immédiatement ou si l'on vous présente une offre à durée limitée, ce n'est probablement pas dans votre intérêt.

Les escrocs savent que si vous avez le temps de vérifier les choses, vous risquez de ne pas tomber dans leur piège.

Ils ne sont pas autorisés à vendre des placements

Avant d'investir, il est important de vérifier l'enregistrement et les antécédents de la personne qui vous propose l'investissement.

En général, toute personne qui vend des titres ou offre des conseils en matière de placement doit être inscrite auprès de l'organisme de réglementation des valeurs mobilières de sa province.

Ressources pour vous protéger vous ainsi que votre argent

Commission des valeurs mobilières de l'Ontario

La [Commission des valeurs mobilières de l'Ontario](https://www.osc.ca/fr) (<https://www.osc.ca/fr>) offre des renseignements et des ressources pour [vous protéger vous ainsi que votre argent](https://www.gerezmieuxvotreargent.ca/) (<https://www.gerezmieuxvotreargent.ca/>).

Avant d'investir, vous pouvez [vérifier l'inscription de toute personne ou entreprise](https://www.osc.ca/fr/investisseurs/verifiez-avant-d-investir) (<https://www.osc.ca/fr/investisseurs/verifiez-avant-d-investir>) qui tente de vous vendre un placement. Il s'agit d'un excellent outil pour vous protéger contre une fraude liée à l'investissement.

Sans frais : 1 877 785-1555

Sans frais ATS : 1 866 827-1295

Centre antifraude du Canada

Le [Centre antifraude du Canada](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/) (<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/>) sensibilise le public à propos de la fraude et du vol d'identité. Il recueille des informations auprès du public et renseigne sur les plus récentes escroqueries dont sont victimes les Canadiennes et les Canadiens. Si vous croyez avoir été victime d'une fraude, [signalez-la](https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm) (<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm>).

Sans frais : 1 888 495-8501

Urgence et maltraitance envers les aînés

Quoi faire en cas d'urgence

Composez le 9-1-1 immédiatement en situation d'urgence. Ce numéro sert à contacter les services de police, d'incendie ou d'ambulance.

Comment se préparer en prévision d'une situation d'urgence

Gestion des situations d'urgence Ontario

Obtenez des [renseignements](https://www.ontario.ca/fr/page/gestion-des-situations-durgence) (<https://www.ontario.ca/fr/page/gestion-des-situations-durgence>) pour être en sécurité et vous préparer en prévision d'une situation d'urgence :

- Préparation d'un plan familial d'urgence;
- Sécurité en situation d'urgence;
- Assemblage d'une trousse d'urgence;
- Guide de préparation aux situations d'urgence à l'intention des personnes ayant un handicap ou des besoins particuliers;
- Feuilles de documentation, vidéos et autres ressources.

Tél. : 416 326-8525

Sécurité publique Canada

Obtenez [des conseils de sécurité et des renseignements](https://www.preparez-vous.gc.ca/index-fr.aspx) (<https://www.preparez-vous.gc.ca/index-fr.aspx>), notamment :

- [Votre guide de préparation aux urgences](https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/rsrccs/pblctns/yprprdnssgd/index-fr.aspx) (<https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/rsrccs/pblctns/yprprdnssgd/index-fr.aspx>) pour vous aider à vous préparer en cas de situation d'urgence;
- [En alerte](https://www.enalerte.ca/) (<https://www.enalerte.ca/>), un service national qui transmet aux Canadiens des messages d'alerte critiques (vérifiez si votre téléphone est compatible).

Sans frais : 1 800 OCA-NADA (622-6232)

Sécurité-incendie

En matière de sécurité-incendie, les aînés sont particulièrement vulnérables. La perte de mobilité et le déficit intellectuel peuvent compliquer les choses lorsqu'il est temps de réagir et de se mettre à l'abri lors d'un incendie.

Voici certains conseils pour rester en sécurité.

Assurez-vous d'avoir des détecteurs de fumée fonctionnels

- La loi exige la présence d'un détecteur de fumée à chaque étage de votre domicile et à l'extérieur de chaque pièce où l'on dort.
- Vérifiez mensuellement votre détecteur de fumée et changez la pile annuellement ou lorsque l'avertisseur de pile faible vous indique qu'il est temps de le faire.
- Si vous avez une déficience auditive ou si la porte de votre chambre est fermée la nuit, installez un détecteur de fumée à l'intérieur de votre chambre, ou procurez-vous un détecteur de fumée à vibration ou muni d'un avertisseur visuel.

Si possible, assurez-vous qu'il existe deux façons de sortir de chaque pièce

- Établissez deux plans d'évacuation en cas d'incendie qui tiennent compte de vos limitations en matière de mobilité.
- Testez-les régulièrement.
- Si vous avez des problèmes de mémoire, enregistrez les plans d'évacuation et placez-en des copies dans des endroits faciles d'accès.

Demeurez dans la pièce lorsque vous cuisinez

- Les incendies de cuisson représentent l'une des principales causes de blessures par le feu chez les aînés.
- Si vous cuisinez et que vous devez quitter la pièce, éteignez les éléments de cuisson et le four.
- Portez des vêtements ajustés ou retroussiez vos manches lorsque vous faites la cuisine (les vêtements amples et les tissus qui pendent peuvent facilement s'enflammer).

Fumez à l'extérieur

- Encouragez les fumeurs à fumer à l'extérieur.
- N'éteignez pas de cigarette dans les pots de fleurs, car ces derniers peuvent contenir des matières pouvant facilement s'enflammer.
- Ne fumez jamais au lit.

Utilisation sécuritaire des cendriers

- Utilisez des cendriers profonds qui ne peuvent pas être renversés facilement.
- Éteignez les cendres avec de l'eau, videz les cendres dans un contenant en métal et placez-le dehors.
- Assurez-vous que les cendres sont complètement éteintes.
- Ne videz jamais les cendriers directement dans les poubelles.

Apprenez comment [prévenir les incendies ou comment vos protéger de ceux-ci](https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-protection-contre-les-incendies) (<https://www.ontario.ca/fr/page/prevention-et-protection-contre-les-incendies>).

Maltraitance envers les aînés

La maltraitance envers les aînés n'est jamais acceptable. Elle peut prendre plusieurs formes :

- Abus émotionnel;
- Abus financier;
- Négligence;
- Violence physique;
- Violence sexuelle.

Qui appeler

- Composez le 911 si vous ou une personne que vous connaissez est en danger ou si vous croyez qu'il s'agit d'une situation d'urgence.
- Communiquez avec votre service de police local si vous ou une personne aînée que vous connaissez avez été victimes d'un vol, d'une fraude ou d'une agression physique.

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs et [sachez quoi faire si une personne est victime de maltraitance](https://www.ontario.ca/fr/page/information-sur-les-mauvais-traitements-legard-des-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/page/information-sur-les-mauvais-traitements-legard-des-personnes-agees).

[211 Ontario](https://211ontario.ca) (https://211ontario.ca)

Tél. : 2-1-1

Elder Abuse Prevention Ontario

[Elder Abuse Prevention Ontario](https://eapon.ca/) (https://eapon.ca/) (en anglais seulement) a des conseillères et conseillers régionaux responsables de la prévention de la maltraitance envers les aînés. Ils travaillent avec les organismes communautaires et les réseaux locaux d'aide aux aînés victimes de mauvais traitements.

Ils :

- Coordonnent les ressources communautaires en vue d'améliorer l'accès aux services pour les aînés victimes de maltraitance ou à risque de le devenir;
- Enseignent au personnel de première ligne à reconnaître les situations de maltraitance et à aider les aînés qui en sont victimes;
- Sensibilisent la population à la maltraitance envers les aînés et les sources de soutien disponibles.

Les conseillères et conseillers de l'EAPPO servent de personnes-ressources pour le système de justice, les fournisseurs de services communautaires et les réseaux locaux d'aide aux aînés victimes de maltraitance.

Tél. : 416 916-6728

Ligne d'assistance aux personnes âgées

[La Ligne d'assistance aux personnes âgées](https://www.awhl.org/seniors) (https://www.awhl.org/seniors) :

- Est destinée aux aînés (ou aux personnes qui agissent en leur nom) en Ontario victimes de tout type de mauvais traitement ou à risque de le devenir;
- Est une ressource confidentielle et gratuite;
- Est un numéro que vous pouvez composer 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

La ligne téléphonique offre des services de soutien émotionnel, de planification de la sécurité, d'information et d'orientation dans plus de 200 langues.

Sans frais : 1 866 299-1011

Tél. ATS : 1 866 299-0008

Bringing an Awareness of Senior Safety Issues to the Community (B.A.S.S.I.C.)

Les membres de [B.A.S.S.I.C.](http://www.bassic.ca/) (<http://www.bassic.ca/>) (en anglais seulement) travaillent avec des partenaires pour offrir des présentations gratuites sur une série de questions sur la sécurité destinées aux aînés.

[Le calendrier « Aînés en sécurité »](http://www.bassic.ca/) (<http://www.bassic.ca/>) (en anglais seulement) donne des conseils pour vous aider à rester en sécurité et actif à votre domicile et dans la collectivité.

Droit et questions juridiques

Obtenez des renseignements et des ressources pour vous aider à comprendre le droit et les questions juridiques. Trouvez des services juridiques et renseignez-vous sur les testaments, les procurations, la planification préalable des soins et le don d'organes et de tissus.

Obtenez une aide juridique

Comment les avocates ou avocats et parajuristes peuvent vous aider

Les avocates ou avocats et parajuristes au service de la population de l'Ontario doivent être titulaires d'un permis délivré par le [Barreau de l'Ontario](https://www.lso.ca/accueil) (<https://www.lso.ca/accueil>).

Les avocates et avocats peuvent vous prêter assistance pour [tout type de questions d'ordre juridique](https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste) (<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste>) :

- Droit des aînés;
- Contentieux des affaires civiles;
- Affaires familiales ou criminelles;
- Transactions immobilières;
- Testaments, procurations et successions.

Les parajuristes agréés peuvent vous représenter :

- [À la Cour des petites créances](https://www.ontario.ca/fr/page/cour-des-petites-creances-poursuivre-quelquun-en-justice) (<https://www.ontario.ca/fr/page/cour-des-petites-creances-poursuivre-quelquun-en-justice>);
- À des audiences devant des tribunaux (comme la Commission de la location immobilière);
- Devant le tribunal en cas d'accusations criminelles mineures vous rendant passible d'une peine d'emprisonnement n'excédant pas six mois.

Sans frais : 1 800 668-7380

ATS : 416 644-4886

Trouver un avocat ou un parajuriste

Si vous avez un problème juridique urgent, le [Service de référence du Barreau vous aiguillera vers une avocate, un avocat ou un parajuriste agréé](https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau) (<https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau>). Vous aurez droit à une consultation gratuite de 30 minutes pour vous permettre de connaître vos droits et les options qui s'offrent à vous.

[Service de référence du Barreau \(lso.ca\)](https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau) (<https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau>)

Courriel : lsrs@lso.ca

Sans frais : 1 855 947-5255

ATS : 416 644-4886

Obtenez une aide juridique gratuite ou spécialisée

Aide juridique Ontario

[Aide juridique Ontario](https://www.legalaid.on.ca/fr/) (<https://www.legalaid.on.ca/fr/>) paiera un avocat pour vous aider si vous :

- Êtes une personne dont les revenus et le patrimoine sont inférieurs aux seuils d'admissibilité financière;
- Êtes admissible au service.

L'organisme offre des services dans les domaines suivants :

- Questions juridiques pénales;
- Violence familiale;
- Questions juridiques d'ordre familial;
- Questions juridiques concernant la santé mentale;
- Questions juridiques concernant les réfugiés et l'immigration.

L'organisme offre également des [cliniques juridiques](https://www.legalaid.on.ca/fr/services/cliniques-juridiques/) (<https://www.legalaid.on.ca/fr/services/cliniques-juridiques/>) pour aider avec les conflits entre locataires et propriétaires, les questions liées au logement social, des questions sur le Régime de retraite du Canada et plus encore. L'aide est offerte dans plus de 300 langues.

Sans frais : 1 800 668-8258

Sans frais ATS : 1 800 855-0511

Advocacy Centre for the Elderly

[Cette clinique juridique communautaire](http://acelaw.ca/) (<http://acelaw.ca/>) (en anglais seulement) offre des services juridiques aux aînés à faible revenu dans certains domaines du droit :

- Maltraitance envers les aînés;
- Soins de santé;
- Revenu;
- Soins de longue durée;
- Pensions.

ACE sert des clients âgés de 60 ans et plus vivant dans la région du grand Toronto. Le centre peut également offrir ses services à des aînés qui ne demeurent pas dans la région de Toronto si la cause touche l'ensemble des aînés.

Sans frais : 1 855 598-2656

Éducation juridique communautaire en Ontario (CLEO)

[CLEO](https://www.cleo.on.ca/fr) (<https://www.cleo.on.ca/fr>) offre des renseignements juridiques gratuits sur des sujets comme :

- L'achat ou la location d'un véhicule d'occasion;
- Les maisons de soins;
- La maltraitance envers les aînés;
- La procuration.

Ses documents expliquent les lois le plus simplement et le plus clairement possible. Ils sont conçus pour aider les gens à comprendre et à exercer les droits que la loi leur reconnaît. Le groupe ne donne pas d'avis juridique.

Tél. : 416 408-4420

Clinique juridique ARCH Disability Law Centre

[Cette clinique d'aide juridique](https://archdisabilitylaw.ca/fr/home-french/) (<https://archdisabilitylaw.ca/fr/home-french/>) consacre ses efforts à défendre et à promouvoir l'égalité des droits des personnes handicapées de l'Ontario. Les services sont fournis par des avocates et avocats et par des stagiaires en droit. Ils relèvent d'un conseil d'administration élu composé de bénévoles, dont la plupart sont des personnes handicapées (plus de 50 % des membres).

Sans frais : 1 866 482-2724

Sans frais ATS : 1 866 482-2728

Clinique juridique HIV and AIDS Legal Clinic Ontario (HALCO)

[HALCO](https://www.halco.org/) (<https://www.halco.org/>) (en anglais seulement) est une clinique juridique communautaire qui procure gratuitement des services d'aide juridique aux personnes qui sont touchées par le VIH/sida. La clinique offre :

- Des services juridiques sommaires;
- De la formation juridique au public;
- Des initiatives de réforme du droit et de développement communautaire.

Sans frais : 1 888 705-8889

Préparez votre testament

Il est important de rédiger un testament qui énonce vos volontés après votre décès. Vous pouvez faire appel à un avocat pour préparer votre testament. En rédigeant un testament, vous pouvez :

- Décider qui recevra vos actifs et vos biens (votre maison et votre argent, par exemple) après votre décès;
- Décider qui doit gérer votre succession;

- Réduire les risques de conflits familiaux;
- Économiser du temps, de l'argent et éviter du stress pour vos proches; un testament peut simplifier la procédure d'homologation et vous permettre de planifier des économies d'impôt.

Un avocat peut vous aider à faire en sorte que votre testament soit préparé correctement et qu'il soit jugé valide s'il est modifié par un tribunal. Les raisons les plus courantes de contester un testament sont les suivantes :

- Vous n'avez pas signé votre testament correctement;
- Quelqu'un a fait pression sur vous pour que vous fassiez ou changiez votre testament;
- Quelqu'un pense que vous n'êtes pas en mesure de prendre vos propres décisions en raison d'une maladie, d'un handicap ou d'un problème de santé mentale;
- Les termes sont vagues ou contradictoires, ou le testament n'a pas été signé en présence d'un témoin.

Vous pouvez préparer un testament en vous servant d'une trousse ou d'un service en ligne comme [Parcours guidés pour les testaments et procurations de CLEO](https://stepstojustice.ca/fr/guided-pathways/testaments-et-procurations/) (<https://stepstojustice.ca/fr/guided-pathways/testaments-et-procurations/>), qui a été préparé par des organismes juridiques. Voici quelques éléments à prendre en considération :

- Certains services ou certaines trousse peuvent ne pas être conformes au droit ontarien et ne doivent pas remplacer un avis juridique. Lisez toujours les renseignements au préalable pour vous assurer que votre testament est juridiquement valable. Certains services en ligne peuvent nécessiter l'ouverture d'un compte.
- Si vous n'êtes pas sûr de la validité de votre testament, il est préférable de consulter un avocat.

Apprenez-en plus sur les testaments et sur ce qu'il faut faire lorsqu'un être cher décède dans le chapitre « [Fin de vie](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/fin-de-vie#section-0) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/fin-de-vie#section-0>) du présent guide.

Obtenez une procuration

Une procuration est un document juridique qui confère à quelqu'un d'autre le droit d'agir en votre nom. Il existe différentes formes de procuration.

Procuration perpétuelle relative aux biens

Il s'agit d'un document juridique dans lequel vous désignez une personne pour prendre, en votre nom, des décisions financières. Ce pouvoir peut être utilisé par cette personne :

- Pendant que vous êtes encore mentalement capable de prendre des décisions vous-même;
- Si vous devenez mentalement incapable de prendre vos propres décisions concernant vos biens.

Procuration temporaire ou générale relative aux biens

Ce document juridique autorise le mandataire à agir en votre nom uniquement si vous êtes mentalement capable. L'autorisation prend fin si vous devenez mentalement incapable.

Procuration limitée relative aux biens

Il s'agit d'un document juridique dans lequel vous désignez une personne pour qu'elle prenne des décisions financières en votre nom de façon limitée. Cette procuration peut :

- Inclure une procuration à l'égard des comptes bancaires ne concernant que les avoirs placés dans une institution financière en particulier;
- Être limitée dans le temps (pendant que vous êtes à l'extérieur du pays, par exemple);
- Ne concerner qu'un bien en particulier (une maison qu'il faut vendre, par exemple).

Procuration relative au soin de la personne

Ce document juridique autorise une personne de votre choix à prendre en votre nom des décisions relatives à vos soins si vous devenez incapable de le faire par vous-même. Ces décisions peuvent concerner :

- Le lieu de résidence;
- La sécurité;
- L'hygiène;
- La nutrition;
- L'habillement;
- Les soins de santé.

Une procuration relative aux soins de la personne peut également contenir des directives à l'intention de la personne désignée concernant le type de traitement que vous souhaitez subir (ou refusez de subir) s'il vous est impossible de le préciser vous-même. Elle ne prend effet que si vous devenez incapable.

Un membre de votre famille a le droit de prendre certaines décisions à votre place en vertu de la [Loi de 1996 sur le consentement aux soins de santé](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/96h02) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/96h02>) si vous :

- N'avez pas de procuration relative aux soins de la personne;
- Devenez incapable de prendre des décisions concernant les soins médicaux ou l'admission dans un foyer de soins de longue durée.

Toutefois, si personne ne veut ou ne peut prendre les décisions en votre nom, le Bureau du tuteur et curateur public peut le faire.

Testament biologique

Le terme « testament biologique » désigne des directives ou souhaits écrits concernant les soins médicaux que vous acceptez ou refusez de subir si vous devenez incapable de prendre ces décisions. Voici ce que vous devez savoir :

- Un testament biologique se nomme également une « directive médicale anticipée »;

- Les mandataires spéciaux doivent en tenir compte lorsqu'ils prennent des décisions en votre nom;
- Il n'aura peut-être pas force exécutoire selon les circonstances au moment de la prise de décision;
- Il ne nomme pas de personne responsable de prendre les décisions.

Nomination d'une personne responsable de prendre les décisions

Le [Bureau du tuteur et curateur public](https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public>) a mis sur pied une [trousse de procuration](https://www.publications.gov.on.ca/fr/300975) (<https://www.publications.gov.on.ca/fr/300975>).

Elle peut vous aider à désigner la personne que vous souhaitez voir prendre des décisions en votre nom si vous n'êtes plus en situation de le faire pour vous-même.

Sans frais : 1 800 891-0504

Sans frais ATS : 416 314-2687

Planifiez vos soins au préalable

La planification préalable des soins consiste à prendre des décisions tandis que vous le pouvez (c'est-à-dire tandis que vous êtes compétent et capable). Il est particulièrement important de prendre maintenant des décisions sur les soins que vous voulez qu'on vous prodigue à l'avenir si vous devenez incapable de décider par vous-même.

Vous pouvez prendre des mesures maintenant afin de veiller à ce que vos choix soient respectés. Vous le faites en conférant l'autorité d'agir en votre nom à une personne en laquelle vous avez confiance.

Voici des outils pour vous aider :

- [Ce que tous les Canadiens âgés devraient savoir au sujet de la planification en cas d'éventuelle perte d'autonomie](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/plannification-perde-autonomie.html) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/plannification-perde-autonomie.html>) offre un guide, des conseils, des questions et réponses et des ressources.

- [Advance Care Planning Ontario](https://www.advancecareplanningontario.ca/) (<https://www.advancecareplanningontario.ca/>) (en anglais seulement) explique le processus de la planification préalable des soins et propose des outils utiles.
- La [Société Alzheimer de l'Ontario](https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/planifier-lavenir) (<https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/planifier-lavenir>) ou votre [Société Alzheimer régionale](https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/trouvez-votre-societe-alzheimer-regionale) (<https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/trouvez-votre-societe-alzheimer-regionale>) offrent de l'aide et du soutien (communiquez avec eux pour vérifier s'ils offrent des séminaires sur la planification préalable des soins dans votre collectivité).
- La [carte de portefeuille](https://files.ontario.ca/advancedcare.cartedeportefeuille.pdf) (<https://files.ontario.ca/advancedcare.cartedeportefeuille.pdf>) est une excellente ressource à imprimer et à remplir avec des informations importantes en cas d'urgence.

Faites don de vos organes et tissus

Il est important que vous discutiez avec les membres de votre famille et vos amis de votre décision de donner vos organes et vos tissus. Vous voulez qu'ils comprennent, appuient et respectent vos désirs plus tard.

Vous devez enregistrer votre consentement même si vous avez signé une carte de don. En enregistrant votre consentement au don, vous êtes certain que votre décision sera consignée et mise à la disposition de la bonne personne au bon moment.

Si vous souhaitez enregistrer votre consentement au don, vous pouvez :

- [Vous présenter dans un centre ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario). (<https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario>)
- [Enregistrer, vérifier ou mettre à jour votre consentement au don en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/inscription-au-don-dorganes-et-de-tissus-humains) (<https://www.ontario.ca/fr/page/inscription-au-don-dorganes-et-de-tissus-humains>).

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/locations/serviceontario>)

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

[Réseau Trillium pour le don de vie](https://www.giftoflife.on.ca/fr/default.htm) (<https://www.giftoflife.on.ca/fr/default.htm>)

Sans frais : 1 800 263-2833

Sachez quels sont vos droits et protégez vos intérêts

Code des droits de la personne de l'Ontario

Le [Code des droits de la personne de l'Ontario](http://www.ohrc.on.ca/fr/le-code-des-droits-de-la-personne-de-l%E2%80%99ontario) (<http://www.ohrc.on.ca/fr/le-code-des-droits-de-la-personne-de-l%E2%80%99ontario>) garantit aux Ontariennes et Ontariens l'égalité des droits et des chances sans discrimination.

Il interdit toute discrimination fondée sur l'âge dans les domaines suivants :

- Emploi;
- Biens, services et installations;
- Logement;
- Adhésion à des associations professionnelles ou de commerce;
- Harcèlement ou milieu empoisonné.

La protection du Code des droits de la personne de l'Ontario contre la discrimination fondée sur l'âge s'applique à toutes les personnes de plus de 18 ans.

Bureau du tuteur et curateur public

Ce bureau offre des services visant à protéger les intérêts juridiques, personnels et financiers de certains particuliers et successions.

Son rôle consiste à :

- Protéger les personnes frappées d'incapacité mentale;
- Protéger les intérêts du public dans le cadre des œuvres de bienfaisance;
- Rechercher les héritiers pour les successions administrées par le Bureau du tuteur et curateur public;

- Investir dans des fonds d'entretien perpétuel (pour maintenir et entretenir les lieux de sépulture);
- Gérer certains biens confisqués de sociétés dissoutes.

Le [bureau](https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public>) procède à la réalisation d'une enquête dans les cas suivants :

- Il reçoit des informations selon lesquelles une personne pourrait être incapable et risquerait de subir de graves préjudices financiers ou personnels auxquels la tutelle pourrait remédier;
- Il n'existe aucune autre solution.

Après son enquête, le [Bureau du tuteur et curateur public](https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public>) peut demander au tribunal la permission de prendre des décisions au nom de cette personne. Cela peut être sur une base temporaire ou à long terme.

Sans frais : 1 800 891-0504

Sans frais ATS : 416 314-2687

Fin de vie

Trouvez des renseignements sur la préparation de la fin de vie. Sachez quoi faire en cas de décès d'un proche parent ou ami. Renseignez-vous sur les testaments, les funérailles et la crémation, l'enregistrement des décès et bien d'autres choses encore.

Pour en savoir plus sur l'accompagnement d'un proche en fin de vie, consultez le chapitre « [Services de soutien à domicile et dans la collectivité](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/services-de-soutien-domicile-et-dans-la-collectivite#section-0) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/services-de-soutien-domicile-et-dans-la-collectivite#section-0>).

Testaments et successions

Lorsqu'une personne décède, il est important de savoir si elle avait un testament et l'endroit où il est conservé. Certaines personnes déposent leur testament auprès des tribunaux locaux ou d'un avocat. Beaucoup d'autres le conservent dans un coffre-fort ou dans un tiroir à la maison. L'exécuteur testamentaire veille à ce que les souhaits exprimés dans le testament soient exécutés.

Trouvez des conseils et des ressources pour [trouver des testaments et autres documents juridiques](https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-testament-ou-un-document) (<https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-testament-ou-un-document>).

Décès sans testament

Si une personne décède sans testament (intestat), sa succession sera répartie selon [Loi portant réforme du droit des successions](https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/90s26) (<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/90s26>) de l'Ontario.

Dans certains cas, il se peut même que la succession soit gérée par le [Bureau du tuteur et curateur public](https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public) (<https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-du-tuteur-et-curateur-public>) dans certaines circonstances, lorsqu'il n'y a pas de plus proche parent connu vivant en Ontario ou que les plus proches parents sont des mineurs ou des adultes mentalement incapables.

En dernier recours, la succession sera gérée par le [Bureau du tuteur et curateur public en tant que fiduciaire testamentaire](https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession#section-7) (<https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession#section-7>).

Il pourrait être nécessaire de procéder à l'homologation de la succession. L'homologation est une procédure qui demande au tribunal :

- D'autoriser une personne à agir en tant que fiduciaire de la succession;
- De confirmer l'autorité d'une personne désignée comme fiduciaire de la succession dans le testament du défunt (cette personne peut également approuver formellement que le testament est la dernière volonté valide du défunt).

[Faire une demande d'homologation d'une succession](https://www.ontario.ca/fr/page/faire-une-demande-dhomologation-dune-succession) (<https://www.ontario.ca/fr/page/faire-une-demande-dhomologation-dune-succession>).

[Homologation d'une petite succession](https://www.ontario.ca/fr/page/homologation-dune-petite-succession) (<https://www.ontario.ca/fr/page/homologation-dune-petite-succession>).

Si vous avez des questions sur votre testament ou sur le fait d'être bénéficiaire, consultez un avocat. Pour savoir comment trouver un avocat, consultez le chapitre « [Droit et questions juridiques](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/droit-et-questions-juridiques#comment-les-avocates-ou-avocats-et-parajuristes-peuvent-vous-aider) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/droit-et-questions-juridiques#comment-les-avocates-ou-avocats-et-parajuristes-peuvent-vous-aider>).

[Ministère du Procureur général](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-du-procureur-general) (<https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-du-procureur-general>)

[Testaments et administration d'une succession](https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession) (<https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession>)

Sans frais : 1 800 518-7901

Sans frais ATS : 1 877 425-0575

Décès à l'extérieur du pays

Si une personne proche de vous décède dans un autre pays, communiquez avec :

Le [Centre de surveillance et d'intervention d'urgence](https://voyage.gc.ca/assistance/assistance-d-urgence?_ga=2.85373214.689833328.1717983341-497621160.1717693994) (https://voyage.gc.ca/assistance/assistance-d-urgence?_ga=2.85373214.689833328.1717983341-497621160.1717693994)

[Formulaire de demande d'aide d'urgence](https://voyage.gc.ca/assistance/assistance-d-urgence/demande-aide-urgence?_ga=2.115243264.689833328.1717983341-497621160.1717693994) (https://voyage.gc.ca/assistance/assistance-d-urgence/demande-aide-urgence?_ga=2.115243264.689833328.1717983341-497621160.1717693994)

Courriel : sos@international.gc.ca

Au Canada : Sans frais : 1 800 387-3124

À l'extérieur du Canada : Tél. : 613 996-8885 (appels à frais virés acceptés)

Enregistrement et certificat de décès

Certificat médical de décès

À la suite d'un décès, le médecin traitant ou le coroner remplit le certificat médical de décès. Il le remet ensuite au directeur de funérailles avec le corps de la personne décédée (le défunt).

Déclaration de décès

Pour enregistrer un décès, un membre de la famille et le directeur de funérailles doivent remplir la déclaration de décès. Celle-ci comprend des renseignements sur la personne décédée.

Une fois que les deux documents sont remplis, le directeur de funérailles les achemine au bureau du greffier municipal local. Les renseignements sur la cause du décès servent à des fins :

- De recherche médicale;
- De recherche en santé;
- De statistiques.

Certificat de décès

Le directeur de funérailles fera des copies de la preuve de décès. Certains organismes exigent le certificat de décès original. Vous pourriez avoir besoin d'un certificat de décès dans les cas suivants :

- Demande d'homologation d'une succession;
- Assurances;
- Accès à des services gouvernementaux ou cessation de ces derniers;
- Recherches généalogiques.

Apprenez comment [obtenir une copie d'un certificat de décès de l'Ontario en ligne](https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-ou-remplacer-un-certificat-de-deces-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-ou-remplacer-un-certificat-de-deces-de-lontario).

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario)

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

Funérailles, enterrement et crémation

En cas de décès d'un proche parent ou ami, vous pourriez avoir à prendre beaucoup de décisions rapidement si vous êtes :

- Un exécuteur testamentaire nommé dans le testament de la personne décédée;
- Une personne désignée par le tribunal pour administrer la succession;
- Une épouse ou un époux;
- Un enfant adulte ou un parent de la personne décédée.

Cette période stressante peut être un peu plus facile si vous savez qui a l'autorité légale pour décider du sort du corps de la personne décédée et quels sont vos droits et responsabilités.

Les lois de l'Ontario protègent les consommateurs qui négocient des préarrangements funéraires. En voici quelques exemples :

- Le responsable d'un salon funéraire, d'un cimetière ou d'un crématorium a l'obligation de vous fournir la liste de prix de toutes les fournitures et des services qu'il offre avant de vous faire signer un contrat.
- Il est également tenu de vous dévoiler s'il touchera une commission (un montant d'argent) pour avoir recommandé un service ou un fournisseur.
- Vous disposez de 30 jours pour annuler un contrat de funérailles, d'enterrement ou de crémation et vous faire rembourser intégralement tout service prévu au contrat dont la prestation n'a pas encore eu lieu.
- Tous les contrats prépayés signés doivent être **garantis**.

On entend par « garanti » que si vous avez entièrement payé les biens et services prévus au contrat, le fournisseur de services a le devoir de fournir les biens et services mentionnés dans votre contrat :

- Au moment où vous en avez besoin;
- Sans coûts additionnels (même si les prix ont augmenté).

Apprenez [quoi faire lorsque quelqu'un décède](https://www.ontario.ca/fr/page/que-faire-lorsque-quelquun-decede) (https://www.ontario.ca/fr/page/que-faire-lorsque-quelquun-decede).

Apprenez comment [prendre des dispositions en vue de funérailles, d'un enterrement, d'une crémation, d'une hydrolyse alcaline ou d'une dispersion](https://www.ontario.ca/fr/page/arrangements-pour-des-funeraill-un-enterrement-une-cremation-une-hydrolyse-alkaline-ou-une-dispersion) (https://www.ontario.ca/fr/page/arrangements-pour-des-funeraill-un-enterrement-une-cremation-une-hydrolyse-alkaline-ou-une-dispersion).

[Ministère des Services au public et aux entreprises](https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-services-au-public-et-aux-entreprises-et-de-lapprovisionnement?ExpandView=&OpenView=) (https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-services-au-public-et-aux-entreprises-et-de-lapprovisionnement?ExpandView=&OpenView=)

Sans frais : 1 800 889-9768

Sans frais ATS : 1 877 666-6545

[Protection du consommateur de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/protection-du-consommateur-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/protection-du-consommateur-de-lontario)

Tél. : 416 326-8800

Sans frais : 1 800 889-9768

ATS : 416 229-6086

Bereavement Authority of Ontario (BAO)

BAO (en anglais seulement) peut vous aider à en savoir plus à propos :

- Des funérailles, d'un enterrement, d'une crémation, d'une hydrolyse alcaline ou des cimetières négligés;
- De l'inhumation, de la dispersion ou d'autres formes de disposition des dépouilles;
- De problèmes avec un exploitant de services relatifs au deuil.

[Bereavement Authority of Ontario](https://www.thebao.ca/) (<https://www.thebao.ca/>)

(en anglais seulement)

Courriel : info@thebao.ca (<mailto:info@thebao.ca>)

Tél. : 647 483-2645 (région de Toronto)

Sans frais : 1 844 493-6356

Soutien lors du décès d'un proche

Fonds du Souvenir pour les anciens combattants

Des services de funérailles et d'inhumation sont offerts aux anciens combattant. Ils peuvent comprendre une pierre tombale de style militaire. Ce soutien financier est offert par le Fonds du Souvenir au nom d'Anciens Combattants Canada.

[Fonds du Souvenir](https://www.lastpostfund.ca/fr/accueil/) (<https://www.lastpostfund.ca/fr/accueil/>)

Sans frais : 1 800 465-7113

Soutien en cas de deuil et de perte d'un être cher

Bereaved Families of Ontario (en anglais seulement) offre un soutien émotionnel après le décès d'un être cher. Ils offrent des services à différents endroits en Ontario, dont les services suivants :

- Programmes gratuits de soutien individuel et de groupe;
- Milieux ouverts (sans inscription préalable) et fermés;
- Programmes de soutien par les pairs.

[Trouver du soutien aux personnes endeuillées dans votre région.](https://bereavedfamilies.net/contact-us/)

(<https://bereavedfamilies.net/contact-us/>) (en anglais seulement)

Courriel : info@bereavedfamilies.net

Votre rôle à titre de fiduciaire (exécuteur testamentaire)

La liste de choses à faire est longue si vous êtes exécuteur testamentaire. La présente section inclut les groupes et organisations que vous devrez vraisemblablement contacter.

Apprenez comment [faire une demande d'homologation d'une succession et d'une petite succession](https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession#section-4) (https://www.ontario.ca/fr/page/administration-de-la-succession#section-4).

Régimes de retraite et prestations

L'exécuteur testamentaire ou son avocat s'adresse généralement à certains contacts, comme les anciens employeurs, pour les informer du décès de la personne et pour se renseigner sur les régimes de retraite et les prestations de l'entreprise.

L'exécuteur testamentaire ou son avocat contactera également les organismes énumérés ci-dessous pour s'informer sur les conditions d'admissibilité ou pour annuler des prestations ou des services :

- [Programme de la Sécurité de la vieillesse](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html)
- [Supplément de revenu garanti](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html)
- [Régime de pensions du Canada](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html)

Il se peut qu'ils ne vous concernent pas tous. Dans certains cas, il peut y avoir des prestations au survivant. Renseignez-vous à leur sujet. Vous ou votre avocat devez également informer les organismes qui suivent du décès, le cas échéant :

[Service Canada](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)

Sans frais : 1 800 277-9914

Sans frais ATS : 1 800 255-4786

[Crédit pour la taxe de vente harmonisée](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/credit-taxe-produits-services-taxe-vente-harmonisee-tps-tvh.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/credit-taxe-produits-services-taxe-vente-harmonisee-tps-tvh.html)

Sans frais : 1 800 267-6999

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

[Régime de revenu annuel garanti](https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees) (https://www.ontario.ca/fr/page/paiements-du-regime-de-revenu-annuel-garanti-pour-les-personnes-agees)
Sans frais : 1 866 ONT-TAXS (668-8297)
Sans frais ATS : 1 800 263-7776

[Anciens Combattants Canada](https://www.veterans.gc.ca/) (https://www.veterans.gc.ca/)
Sans frais : 1 866 522-2122
Sans frais ATS : 1 833 921-0071

[Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail](https://www.wsib.ca/fr) (https://www.wsib.ca/fr)
Sans frais : 1 800 387-0750
Sans frais ATS : 1 800 387-0050

[Ontario au travail](https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale) (https://www.ontario.ca/fr/page/aide-sociale)
Sans frais : 1 888 789-4199
Sans frais ATS : 1 800 387-5559

[Prestations d'invalidité et de décès de la Défense nationale](https://www.forces.gc.ca/)
(https://www.forces.gc.ca/)
Sans frais : 1 866 522-2122

Pour de plus amples renseignements sur les prestations au survivant, consultez le chapitre « [Argent et finances](#) » (https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/argent-et-finances#allocation-et-allocation-au-survivant) du présent guide.

Impôts sur le revenu

À titre d'exécutrice ou d'exécuteur testamentaire, vous ou votre avocat devez produire une déclaration de revenus pour la personne décédée. Communiquez avec le bureau des impôts de votre région pour obtenir des renseignements et de l'aide.

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/evenements-vie/faire-impots-personne-decedee.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/evenements-vie/faire-impots-personne-decedee.html)
Sans frais : 1 800 959-8281
Sans frais ATS : 1 800 665-0354

Institutions financières et cartes de crédit

Vous devez également communiquer avec les banques et institutions financières susceptibles de détenir des actifs de la succession. Communiquez avec les sociétés émettrices de cartes de crédit pour annuler les cartes de la personne décédée.

Cartes et registres du gouvernement

Vous devez aviser les organismes gouvernementaux qui délivrent des cartes du décès de la personne. Ces organismes incluent les suivants :

[ServiceOntario](https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario) (<https://www.ontario.ca/fr/page/serviceontario>)

Faites annuler le permis de conduire, le permis de stationnement accessible, la carte Santé de l'Ontario et la Carte Plein air.

Sans frais : 1 800 267-8097

Sans frais ATS : 1 800 268-7095

[Numéro d'assurance sociale](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html>)

Aviser Service Canada du décès.

Sans frais : 1 866 274-6627

Sans frais ATS : 1 800 926-9105

[Passeports canadiens et étrangers](https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html) (<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html>)

Faites annuler les passeports.

Sans frais : 1 800 567-6868

Sans frais ATS : 1 866 255-7655

[Cartes de citoyenneté et de résidence permanente](https://www.cic.gc.ca/) (<https://www.cic.gc.ca/>)

Aviser Immigration et Citoyenneté Canada du décès.

Sans frais : 1 888 242-2100

Sans frais ATS : 1 888 576-8502

[Statut d'indien](https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html) (<https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html>) Aviser Services aux Autochtones Canada du décès.

Sans frais : 1 800 567-9604

Sans frais ATS : 1 866 553-0554

[Permis d'arme à feu](https://rcmp.ca/fr/armes-feu) (<https://rcmp.ca/fr/armes-feu>) Avisez le Programme canadien des armes à feu du décès.

Sans frais : 1 800 731-4000

Véhicules et polices d'assurance

En tant qu'exécuteur testamentaire, vous pourriez devoir vous occuper de la vente ou du transfert de propriété de tout véhicule tel que bateau, motoneige, VTT et caravane. Communiquez avec la compagnie d'assurance de la personne décédée pour annuler ou transférer des polices d'assurance.

Apprenez comment [annuler un permis de conduire](https://www.ontario.ca/fr/page/que-faire-lorsque-quelquun-decede#section-9) (<https://www.ontario.ca/fr/page/que-faire-lorsque-quelquun-decede#section-9>).

Assurance vie

En tant qu'exécuteur testamentaire, vous pouvez être amené à :

- Rechercher des polices d'assurance vie dans les dossiers de la personne décédée;
- Rechercher dans les dossiers bancaires les paiements mensuels ou annuels;
- Contacter les compagnies d'assurance ou l'employeur de la personne décédée.

Vous pouvez également [chercher une police d'assurance vie d'une personne décédée](https://oapcanada.ca/assurance/recherche-de-police-perdue/) (<https://oapcanada.ca/assurance/recherche-de-police-perdue/>) en communiquant avec l'Ombudsman des assurances de personnes.

Domicile et biens

En tant qu'exécuteur testamentaire, vous ou votre avocat pouvez être amenés à :

- Déterminer les titres immobiliers et de propriété et les impôts fonciers des résidences principale et secondaire;
- Demander à ce que le courrier soit réexpédié ou retenu par le bureau local de Postes Canada;

- Communiquer avec les services publics, le câblodistributeur, la compagnie de téléphone et la compagnie de téléphonie cellulaire pour demander le changement de nom ou l'annulation des services;
- Procéder au changement de nom ou à l'annulation des abonnements aux journaux et revues.

Services, cartes et adhésions

Vous devez aviser les personnes ou organisations suivantes du décès :

- Médecins (ou cabinets de médecins), personnes soignantes et organismes de soins de santé;
- Cartes de grand voyageur et cartes de fidélisation;
- Endroits où la personne décédée faisait du bénévolat;
- Associations professionnelles;
- Clubs sportifs et de loisirs;
- Établissements postsecondaires fréquentés par la personne décédée;
- Abonnements ou adhésions en ligne (procéder au changement de nom ou à l'annulation).

Pour les familles et les personnes soignantes

Trouvez des renseignements sur les services et mesures de soutien à l'intention des personnes soignantes et des membres de la famille. Les personnes soignantes sont des personnes qui s'occupent de membres de leur famille ou d'amis souffrant de problèmes physiques, cognitifs ou mentaux.

Il est important de commencer à parler tôt avec les membres de votre famille de ce qu'ils souhaitent lorsqu'ils vieillissent.

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire

Il existe de nombreux [soins à domicile et en milieu communautaire](https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire) (<https://www.ontario.ca/fr/page/soins-domicile-en-milieu-communautaire>) qui aident les aînés à continuer à vivre dans leur domicile. Santé à domicile Ontario gère et offre des soins à domicile et en milieu communautaire partout en Ontario. Communiquez avec eux pour :

- Obtenir une évaluation pour une personne ayant besoin de soins à domicile;
- Connaître vos options en matière de soins dans la collectivité;
- Vous renseigner sur les services de relève qui permettent aux personnes soignantes de prendre une pause ou de se reposer.

[Santé à domicile Ontario](https://ontariosanteadomicile.ca) (<https://ontariosanteadomicile.ca>)

Tél. : 310-2222 (sans indicatif régional)

Consultez le chapitre « [Santé et bien-être](https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre) » (<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines/sante-et-bien-etre>) » du présent guide pour d'autres ressources utiles.

Crédits d'impôt

Les personnes soignantes et les aînés qui reçoivent des soins peuvent demander des crédits d'impôt pour les aider à couvrir les coûts.

Pour les personnes soignantes

Vous pouvez diminuer le montant de l'impôt fédéral ou provincial que vous devez verser. Il existe plusieurs crédits d'impôt non remboursables pour vous aider. Il ne s'agit pas d'avantages en espèces.

- Le [crédit d'impôt pour personnes handicapées](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees/credit-impot-personnes-handicapees.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees/credit-impot-personnes-handicapees.html>) aide les personnes handicapées ou membres de la famille qui les aide.
- Le [crédit d'impôt pour frais médicaux](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/lignes-33099-33199-frais-medicaux-admissibles-vous-pouvez-demander-votre-declaration-revenus.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/lignes-33099-33199-frais-medicaux-admissibles-vous-pouvez-demander-votre-declaration-revenus.html>) vous permet de demander un remboursement de frais médicaux admissibles sur votre déclaration de revenus.
- Le [crédit canadien pour aidant naturel](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/montant-aidants-naturels.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/montant-aidants-naturels.html>) est destiné aux personnes qui subviennent aux besoins d'un époux ou d'un conjoint de fait ou d'une personne à charge ayant une déficience physique ou mentale.

L'Agence du revenu du Canada fournit des renseignements sur [les crédits d'impôt et les déductions](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees.html>) pour les personnes handicapées. Elle fournit également des [formulaires accessibles](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/aide-formulaires-publications/a-propos-formats-alternatifs-substituts.html) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/aide-formulaires-publications/a-propos-formats-alternatifs-substituts.html>) et des documents sur support de substitution aux personnes handicapées.

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/coordonnees/bureaux-services-fiscaux-centres-fiscaux.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/coordonnees/bureaux-services-fiscaux-centres-fiscaux.html)

Sans frais : 1 800 959-8281

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

Pour les soins à domicile

Le [crédit d'impôt de l'Ontario pour les soins à domicile à l'intention des aînés](https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-pour-les-soins-domicile-lintention-des-aines) (https://www.ontario.ca/fr/page/credit-dimpot-de-lontario-pour-les-soins-domicile-lintention-des-aines) est un crédit d'impôt personnel remboursable qui vise à aider les aînés de 70 ans et plus à payer des frais médicaux admissibles. Ces frais incluent ceux qui leur permettent de vieillir à la maison.

Ce crédit fournit 25 % des frais médicaux admissibles jusqu'à concurrence de 6 000 \$, soit un crédit maximal de 1 500 \$. Ce montant sera réduit de 5 % du revenu familial net de plus de 35 000 \$.

[Agence du revenu du Canada](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/coordonnees/bureaux-services-fiscaux-centres-fiscaux.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/coordonnees/bureaux-services-fiscaux-centres-fiscaux.html)

Sans frais : 1 800 959-8281

Sans frais ATS : 1 800 665-0354

Pour de plus amples renseignements sur ces crédits d'impôt, consultez le chapitre « [Crédits de l'Ontario](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/trousses-impot-toutes-annees-imposition/trousse-generale-impot-prestations/ontario/5006-pc.html#h-2) » (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/trousses-impot-toutes-annees-imposition/trousse-generale-impot-prestations/ontario/5006-pc.html#h-2) de la [page Renseignements sur l'impôt de l'Ontario](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/trousses-impot-toutes-annees-imposition/trousse-generale-impot-prestations/ontario/5006-pc.html) (https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/trousses-impot-toutes-annees-imposition/trousse-generale-impot-prestations/ontario/5006-pc.html) de l'Agence du revenu du Canada.

Prestations pour le travail des personnes soignantes

S'occuper d'un membre de la famille très malade est un défi émotionnel, physique et financier. Pendant cette période stressante, vous ne devriez pas avoir à choisir entre votre emploi et les soins à donner à votre famille. Les gouvernements fédéral et provincial offrent tous deux des prestations aux personnes soignantes.

Prestations de compassion

Ces [prestations d'assurance-emploi \(AE\)](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/assurance-emploi/ae-liste/rapports/guide/ch-23/prestations-de-compassion.html#a23_2) (https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/assurance-emploi/ae-liste/rapports/guide/ch-23/prestations-de-compassion.html#a23_2) offrent jusqu'à 26 semaines de versements aux travailleurs admissibles qui doivent :

- S'absenter temporairement du travail pour prodiguer des soins de fin de vie;
- Offrir du soutien à un membre de leur famille gravement malade dont le risque de décès à l'intérieur d'une période de 26 semaines (6 mois) est élevé.

Renseignez-vous sur les [prestations aux personnes soignantes et sur la façon de présenter une demande](https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html) (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html).

Sans frais : 1 800 206-7218

Sans frais ATS : 1 800 926-9105

Congé familial pour raison médicale

Même si vous êtes admissible à des prestations de compassion, vous devez vous assurer que votre employeur conservera votre emploi pour vous pendant votre absence.

Le [congé familial pour raison médicale de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-familial-pour-raison-medicale) (https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-familial-pour-raison-medicale) :

- Vous permet de vous absenter du travail pour une durée maximale de 28 semaines par période de 52 semaines;
- Vous permet de dispenser des soins à certains membres de la famille qui ont une maladie grave et présentent un risque important de décès au cours des 26 semaines à venir;
- Il s'agit d'un congé non payé, ce qui signifie que vous ne serez pas rémunéré, mais votre emploi sera protégé;
- Vous pourriez tout de même prendre un congé familial pour raison médicale même si vous n'êtes pas admissible à des prestations de compassion.

Centre d'information sur les normes d'emploi

Courriel : webes@ontario.ca

Sans frais : 1 800 531-5551

Sans frais ATS : 1 866 567-8893

Congé familial pour les aidants naturels

En Ontario, le [congé familial pour les aidants naturels](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-familial-pour-les-aidants-naturels)

(<https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-familial-pour-les-aidants-naturels>) est un congé non payé, mais qui assure la protection de votre emploi. Fonctionnement :

- Vous pouvez obtenir jusqu'à huit semaines de congé par année civile pour certains membres de la famille dont vous vous occupez;
- Vous pouvez prendre plus d'un congé par année civile pour différents membres de la famille;
- Un professionnel de la santé qualifié (p. ex., un médecin) doit avoir délivré un certificat indiquant que le ou les membres de la famille sont atteints d'une affection médicale grave;

L'une des principales différences entre le congé familial pour les aidants naturels et le congé familial pour raison médicale réside dans le fait qu'un employé est uniquement admissible au second si le membre de la famille gravement malade présente un risque de décès au cours des 26 semaines à venir.

Centre d'information sur les normes d'emploi

Courriel : webes@ontario.ca

Sans frais : 1 800 531-5551

Sans frais ATS : 1 866 567-8893

Congé en cas de maladie grave de l'Ontario

Vous pourriez également avoir le droit de prendre un maximum de 37 semaines de [congé en cas de maladie grave](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-en-cas-de-maladie-grave) (<https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-en-cas-de-maladie-grave>) non rémunéré pour prendre soin d'un enfant de moins de 18 ans, ou un maximum de 17 semaines pour prendre soin d'une personne adulte :

- Membre de la famille;

- Dont l'état général de santé a considérablement changé;
- Dont la vie est menacée par une maladie ou une blessure.

Centre d'information sur les normes d'emploi

Courriel : webes@ontario.ca

Sans frais : 1 800 531-5551

Sans frais ATS : 1 866 567-8893

Congé pour obligations familiales

Le [congé pour obligations familiales](https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-pour-obligations-familiales) (<https://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/conge-pour-obligations-familiales>) est un autre type de congé offert en Ontario.

Fonctionnement :

- Vous pouvez prendre jusqu'à trois jours de congé non payés chaque année civile;
- Vous devez travailler pour votre employeur pendant au moins deux semaines consécutives avant de pouvoir prendre votre congé;
- Votre congé doit être lié à une maladie, une blessure, une urgence médicale de certains membres de la famille ou à une affaire urgente les concernant.

Centre d'information sur les normes d'emploi

Courriel : webes@ontario.ca

Sans frais : 1 800 531-5551

Sans frais ATS : 1 866 567-8893

Pour les organismes au service des aînés

Renseignez-vous sur les subventions, les séminaires et les comités pour aider votre organisme à aider les adultes plus âgés en Ontario.

Subventions et possibilités de financement

Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des aînés

[Ces subventions](https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-0) (<https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-0>) aident les organismes locaux à offrir :

- Des possibilités de meilleure inclusion sociale;
- Des occasions de bénévolat;
- Des possibilités de participation communautaire aux adultes plus âgés dans la sécurité de leur domicile ou dans d'autres milieux sécuritaires.

[Communiquez avec votre conseillère ou conseiller en développement régional](https://www.ontario.ca/fr/page/conseillers-en-developpement-regional) (<https://www.ontario.ca/fr/page/conseillers-en-developpement-regional>).

Courriel : seniorscommunitygrant@ontario.ca

Subventions pour l'inclusion des aînés et l'accessibilité

Programme de subventions pour des collectivités inclusives

[Ces subventions](https://www.ontario.ca/fr/page/subventions-pour-linclusion-des-aines-et-laccessibilite#section-1) (<https://www.ontario.ca/fr/page/subventions-pour-linclusion-des-aines-et-laccessibilite#section-1>) contribuent à faire en sorte que les gouvernements locaux et les organismes communautaires tiennent compte des Ontariennes et des Ontariens de tous âges et de toutes capacités à chaque étape de la planification et du développement communautaires.

[Communiquez avec votre conseillère ou conseiller en développement régional](https://www.ontario.ca/fr/page/conseillers-en-developpement-regional) (<https://www.ontario.ca/fr/page/conseillers-en-developpement-regional>).

Courriel : inclusivecommunitygrants@ontario.ca

Programme InterActions pour le changement

[Ce programme](https://www.ontario.ca/fr/page/subventions-pour-linclusion-des-aines-et-laccessibilite#section-0) (https://www.ontario.ca/fr/page/subventions-pour-linclusion-des-aines-et-laccessibilite#section-0) offre un financement aux groupes, aux organismes sans but lucratif, aux organisations industrielles et aux associations professionnelles pour :

- Éduquer les gens sur la valeur et les avantages de l'accessibilité;
- Aider à soutenir le respect des lois sur l'accessibilité;
- Promouvoir une culture de l'inclusion.

Courriel : enablingchange@ontario.ca

Autres financements offerts par le gouvernement de l'Ontario

Le [gouvernement de l'Ontario offre un financement](https://www.ontario.ca/fr/page/possibilites-de-financement-offertes-par-le-gouvernement-de-lontario) (https://www.ontario.ca/fr/page/possibilites-de-financement-offertes-par-le-gouvernement-de-lontario) pour un éventail d'activités. Explorez les programmes, découvrez si vous y êtes admissible et apprenez comment présenter une demande. Le financement est offert par l'entremise du système Paiements de transfert Ontario. Le système sert à :

- S'inscrire et à transmettre des demandes de financement;
- Obtenir des renseignements sur les possibilités de financement offertes;
- Vérifier l'état de vos demandes de financement actives.

[Connectez-vous au système Paiements de transfert Ontario](https://www.app.grants.gov.on.ca/tpon/psLogin)

(https://www.app.grants.gov.on.ca/tpon/psLogin).

Possibilités d'éducation permanente

Séminaires pour aînés

Réservez un séminaire pour aînés dans votre collectivité. Parmi les sujets abordés, notons :

- Santé des os;
- Sécurité-incendie pour adultes plus âgés;

- Processus de renouvellement du permis de conduire pour les conducteurs de 80 ans et plus;
- Impôts sur le revenu, crédits d'impôt et prestations de l'Ontario.

[Réservez un séminaire](https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-1) (https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-1).

The Third Age Network

The Third Age Network (en anglais seulement) favorise les groupes d'éducation permanente pour aînés partout en Ontario. La clinique offre :

- Des conseils pour former un groupe;
- Des renseignements sur la façon de demander du financement;
- Du mentorat et du soutien pour les groupes.

The [Third Age Network](http://www.thirdagenetwork.ca/) (http://www.thirdagenetwork.ca/)
(en anglais seulement)

Courriel : info@thirdagenetwork.ca

Réseau ontarien de services gériatriques spécialisés

Le [réseau provincial de services gériatriques spécialisés](https://rgps.on.ca/) (https://rgps.on.ca/) (en anglais seulement) est un réseau de services gériatriques spécialisés (pour les adultes plus âgés). Le réseau collabore avec des médecins, des professionnels en santé communautaire et d'autres pour répondre aux besoins des adultes plus âgés atteints d'affections médicales complexes et chroniques.

Courriel : info@rgpo.ca

[Programme régional de soins gériatriques de Toronto](http://www.rgptoronto.ca/)

(http://www.rgptoronto.ca/) (en anglais seulement)

Tél. : 416 480-6026

[Services gériatriques spécialisés](http://www.providencecare.ca/) (http://www.providencecare.ca/) (Sud-Est de l'Ontario) (en anglais seulement)

Tél. : 613 544-4900

[Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario](https://www.rgpeo.com/fr/)

(https://www.rgpeo.com/fr/) (Ottawa)

Tél. : 613 761-4458

[Services gériatriques spécialisés](http://www.sjhc.london.on.ca/areas-of-care/specialized-geriatric-services) (<http://www.sjhc.london.on.ca/areas-of-care/specialized-geriatric-services>) (Sud-Ouest de l'Ontario) (en anglais seulement) Tél. : 519 685-4292

Comité de liaison pour les services aux aînés

Le [Comité de liaison pour les services aux aînés](https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-2) (<https://www.ontario.ca/fr/page/renseignements-aux-organismes-de-personnes-agees#section-2>) réunit le gouvernement et les principaux organismes pour aînés de l'Ontario pour discuter des sujets suivants :

- Politiques qui concernent les aînés;
- Programmes pour aînés;
- Services aux aînés.

Les membres du comité représentent des organismes qui ont un leadership, des connaissances, une expertise et des liens concernant les problèmes liés au vieillissement en Ontario.

Soutien aux femmes francophones victimes de violence

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes est une fédération regroupant des organismes féministes et francophones de l'ensemble de l'Ontario qui travaillent à :

- Prévenir la violence faite aux femmes;
- Offrir une formation continue aux intervenants;
- Mettre sur pied des services en français;
- Produire du matériel éducatif et de sensibilisation en français.

[Action ontarienne contre la violence faite aux femmes](https://actionontarienne.ca/)
(<https://actionontarienne.ca/>)

Courriel : info@aocvf.ca

Tél. : 613 241-8433

This document is available in English

ISBN 978-1-4868-8402-5 (PDF)

ISBN 978-1-4868-8400-1 (IMPRIMÉ)

ISBN 978-1-4868-8401-8 (HTML)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2024