

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
DE LA MITIS

*Une Action
pour faire la différence!*

Bien choisir son milieu de vie

Guide à l'intention
des personnes
aînées de La Mitis

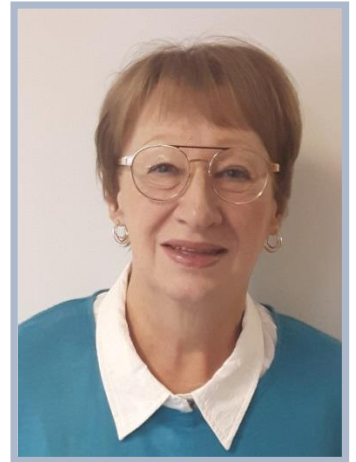


Mot de la présidente

Mon implication au sein du conseil d'administration depuis plusieurs années m'a permis de voir l'évolution des services. L'élaboration de ce guide représente un atout précieux pour les aînées de La Mitis et conçu pour les accompagner dans leurs cheminements, leurs démarches afin de faciliter la prise de décision. Nous souhaitons sensibiliser la clientèle à comprendre l'importance de se préparer et d'en discuter avec ses proches avant d'être dans l'impossibilité de prendre des décisions.

Ce document est un complément du *Guide de ressources pour les aînées de La Mitis*.

Denise Roy



Mot du directeur

Le Centre d'action bénévole de La Mitis est heureux de présenter cet ouvrage qui s'adresse aux personnes aînées. À mon avis, il s'agit d'un excellent document de référence pour toute personne qui entreprend une démarche de changement de milieu de vie, qui souhaite maintenir son pouvoir d'agir et ainsi, faire un choix plus éclairé.

D'ailleurs, notre organisme offre depuis 2013 le programme « Maître de ses choix » qui anime une telle démarche. Nous souhaitons que ce guide puisse apporter aux aînées toute l'information utile pour bien choisir un milieu de vie.

Dany Dionne



Table des matières

Mot du directeur et présidente	2
Préambule	4
Section 1 - Je réfléchis à ma condition	5
Section 2 - Je choisis de rester à mon domicile ...	8
Section 3 - Je choisis de quitter mon domicile ...	27
Section 4 - Je calcule mon budget	32
Section 5 - Je visite des milieux de vie	39
Section 6 - Je signe mon bail	53
Section 7 - Je me prépare à déménager	58
Annexe 1	63



Légende des icônes



Soutien



Type de
résidence



Calcul



Service



Saviez-vous
que...



Important



À remplir



Coordonnées

Préambule



Ces informations ne représentent pas une liste exhaustive. Il se peut que l'offre de services de certains organismes soit plus vaste. Les informations sont sujettes à changement.

Ce guide est conçu pour vous aider à réfléchir à votre situation actuelle, afin que vous puissiez prendre une décision éclairée concernant votre éventuel milieu de vie. Également, d'augmenter vos connaissances sur le plan psychologique et organisationnel. L'objectif est que vous trouviez un lieu qui vous convient et répond à vos attentes dans toutes les étapes de vos décisions et orientations.

Nous savons que cette étape importante peut susciter de l'inquiétude et beaucoup de questionnements. C'est pourquoi le Centre d'action bénévole de La Mitis, a voulu vous accompagner dans votre cheminement, afin qu'il se déroule d'une manière logique et moins émotive.

Peu importe le choix que vous ferez, des ressources et des services sont disponibles dans la région pour vous aider à vivre cette transition dans la plus grande sérénité possible.

En vous suggérant une marche à suivre, ce guide vous aidera à vous accompagner dans les nombreuses options qui s'offrent à vous et à bien évaluer ce dont vous avez besoin. Bonne Lecture!



❖ Section 1

Je réfléchis à ma condition

- Dans mon milieu de vie actuel...
- Mon choix

Section 1

Je réfléchis à ma condition

Prenez le temps, d'évaluer vos besoins. Vous trouverez ci-dessous des affirmations qui peuvent représenter des motifs importants dans votre prise de décision.

Veillez cocher celles qui se rapportent aux difficultés que vous rencontrez dans votre domicile actuel. Le but de ce questionnaire est de vous orienter vers l'éventualité d'adapter votre résidence, d'avoir recours à des services ou d'emménager dans un milieu de vie adapté aux personnes âgées.



Dans mon milieu de vie actuel...

- Je me sens seul et j'ai peur.
- Je passe des journées entières sans voir, ni parler à quelqu'un.
- Je me sens loin de mes amis et de ma famille.
- Je trouve ma maison grande ou mon logement trop grand.
- Je ne suis plus capable d'accomplir toutes les tâches requises dans ma maison ou mon logement.
- J'ai de la difficulté à effectuer l'entretien de ma maison ou de mon logement.
- J'ai de la difficulté à obtenir de l'aide de mon entourage pour accomplir mes tâches.
- Mes proches ne peuvent pas se libérer aussi souvent que j'en aurais besoin.
- Je me sens loin des services (banque, pharmacie, épicerie, église, etc.).
- Ma situation financière ne me permet plus de garder ma maison ou mon logement.
- Ma santé décline.
- J'ai de la difficulté à m'orienter.
- J'ai de la difficulté à me déplacer, ma mobilité est réduite.
- J'ai de la difficulté à me vêtir seule.
- J'ai de la difficulté à préparer mes repas.
- J'ai de la difficulté à veiller à mon hygiène personnelle.
- Le deuil de mon conjoint ou de ma conjointe est difficile à faire.
- Mes problèmes de santé me limitent dans mes activités.
- Mes problèmes de santé m'obligent à rester à la maison.
- J'ai fait une chute récemment.
- Je ne connais pas les services d'aide auxquels j'ai droit.
- Mon état de santé s'est modifié depuis les six derniers mois.
- Mon état de santé risque de se détériorer dans les années à venir.

Mon choix

Selon les affirmations que vous avez cochées, déterminez quelle option, parmi les suivantes, se rapproche le plus de vos besoins actuels.

- Je reste à la maison et j'adapte mon milieu de vie en demandant des services.
- Je quitte mon milieu de vie pour un endroit qui répond mieux à mes besoins actuels :
 - Logement autonome;
 - Résidence privée pour personnes âgées.



Je contacte le CLSC de La Mitis, installation du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, pour obtenir de l'information et être conseillé.



❖ Section 2

Je choisis de rester à mon domicile

- Santé et services sociaux
- Soutien et aide générale
- Transport
- Soutien alimentaire
- Habitation
- Énergie et économie
- Crédits d'impôt
- Coordonnées à conserver



Section 2

Je choisis de rester à mon domicile

Vous avez pris la décision de rester à la maison. Voici les services disponibles dans la région pour vous faciliter la vie.

Le soutien à domicile est un ensemble de services visant à aider les gens à rester chez eux ou à faciliter le retour au domicile après une maladie.

Le soutien à domicile est un complément à ce que l'entourage peut offrir à une personne qui présente des incapacités temporaires ou permanentes ou qui se trouve en fin de vie, ainsi qu'aux proches aidants.





Santé et services sociaux

Voici les principaux organismes de soutien à domicile dans la MRC de La Mitis. Ils offrent divers services et de l'accompagnement.



Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent installation de La Mitis

800, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
418 775-7261
www.cisss-bsl.gouv.qc.ca



Point de service Les Hauteurs

54, rue de l'Église
Les Hauteurs (Québec) G0K 1C0
418 798-8818

Urgence mineure

Si votre état de santé doit être évalué en urgence et que votre médecin ne peut vous recevoir, présentez-vous à l'urgence mineure (7/7 de 8h-20h).



Info-Santé 811, option 1

Composer le 811, option 1, permet de joindre rapidement un infirmier spécialisé en cas de problème de santé non urgent. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Les infirmiers peuvent répondre à vos questions concernant votre santé. Ils peuvent aussi, au besoin, vous diriger vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé. Ce service vous permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.



Info-Social 811, option 2

Composer le 811, option 2, permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

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

Voici des exemples de situation où vous pouvez appeler Info-Social 811, option 2 :

- Vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété;
- Vous vivez des difficultés dans votre famille ou votre couple (violence, maltraitance);
- Vous vivez un deuil;
- Vous vivez un problème de dépendance (drogue, alcool, jeu, autre).

Info-Santé 811, option 1, et Info-Social 811, option 2, sont des services de consultation téléphonique gratuits et confidentiels.

Services pour personnes âgées

Soins infirmiers, service de nutrition, services de réadaptation de base physiothérapie, ergothérapie et kinésiologie (éducation physique) service d'inhalothérapie et services psychosociaux.

Services de soins infirmiers

Administration des traitements prescrits, pansements, soins de plaies, prélèvements pour analyse, suivi de l'état de santé général, soins de stomie, autres soins infirmiers spécialisés.

Services d'inhalothérapie

Évaluation et suivi des personnes souffrant d'une maladie pulmonaire obstructive chronique, oxygénothérapie.

Services psychosociaux

Évaluation des besoins et suivi, consultations psychosociales, informations sur les services dispensés par différents organismes et références.

Évaluation et référence pour les services de répit (avec ou sans hébergement).

Services de physiothérapie et d'ergothérapie

- Évaluation physique et fonctionnelle;
- Adaptation et réadaptation;
- Interventions thérapeutiques et complémentaires;
- Exercices thérapeutiques;
- Enseignement et conseils;
- Évaluation et conseils pour l'adaptation du domicile et l'organisation quotidienne;
- Prêt de matériel orthopédique à court terme (déambulateur, fauteuil roulant, etc.).

Améliorer sa santé et ses habitudes de vie

Interventions individuelles auprès des personnes de 65 ans et plus qui présentent des conditions particulières pour prévenir l'apparition des problèmes de santé associées à de mauvaises habitudes de vie.

Services de nutrition

Le nutritionniste est un spécialiste de l'alimentation. Son rôle est d'évaluer l'état nutritionnel d'un individu et de l'accompagner vers l'atteinte d'un meilleur état de santé ou d'un objectif précis. Il détermine alors une stratégie nutritionnelle spécifique aux objectifs et accompagne l'individu dans la mise en œuvre et le suivi des changements alimentaires.

Service kinésiologie (éducation physique)

Programme d'entraînement, encadré par un professionnel visant à intégrer la pratique régulière d'activité physique, pour les personnes qui sont atteintes d'une maladie chronique.

Vaccination contre la grippe saisonnière

La vaccination permet de se protéger contre certaines maladies et d'améliorer la santé de la population (grippe, pneumocoques, et Tétanos, etc.).



Prise de rendez-vous - Infirmière responsable

418 775-7261, faites le 0

Évaluation et réadaptation gériatrique (SERG)

Services intégrés pour les aînés en perte d'autonomie présentant un besoin d'évaluation et de réadaptation pour pouvoir se maintenir à domicile.



Certains soins nécessitent une ordonnance médicale. Services offerts à domicile selon les critères d'admissibilité.





Organismes communautaires



Centre d'Action Bénévole de La Mitis

111, avenue de la Gare
Mont-Joli (Québec) G5H 1P1
418 775-4144
www.actionbenevolebsl.org

Accompagnement médical et social

Accompagnement bénévole permettant à la personne de se rendre à ses rendez-vous médicaux (Hôpital, clinique, dentiste, optométriste, etc.) ou vers les principaux services (épicerie, pharmacie, institution financière).

Aide aux formulaires (GRATUIT)

Assistance pour remplir certains formulaires (déclaration de revenus, supplément de revenu garanti, allocation au logement, etc.).

Service alimentaire (popote roulante)

Service alimentaire permettant aux personnes en perte d'autonomie permanente ou temporaire d'obtenir un repas nutritif livré à domicile.

Centre de jour communautaire (RÉF.MÉDICALE)

Activité de maintien des acquis biopsychosociaux et de promotions des saines habitudes de vie.

Activités communautaires

Ateliers de créativité, de stimulation intellectuelle et d'exercices physiques légers permettant de briser l'isolement et favoriser les échanges.

Dîner - Rencontre « Partage et Amitié »

Repas communautaires animés avec une ambiance chaleureuse ayant pour but de briser l'isolement, d'échanger sur différents thèmes et de promouvoir la santé.

Musclez vos méninges

Un programme de dix rencontres pour promouvoir la vitalité intellectuelle des aînées.

Ateliers Maître de ses choix (GRATUIT)

Série de sept rencontres destinées à outiller les personnes aînées lors d'un éventuel changement de milieu de vie, suite auxquelles la personne sera en mesure de faire ses propres choix de façon libre et éclairée en conformité avec ses besoins et ses attentes.

Visite d'amitié (GRATUIT)

Visite offerte par un bénévole dans le but de briser l'isolement et de favoriser les échanges.

Viactive à domicile (GRATUIT)

Programme d'activation physique légère à l'intention des personnes âgées en perte d'autonomie.

Programme PAIR (GRATUIT)

Ce service permet à une personne seule de recevoir un appel téléphonique, afin de s'assurer de sa sécurité. Après trois appels sans réponse, un contact ou un bénévole se déplace pour évaluer la situation. Le système permet aussi de recevoir des rappels pour la prise de médicaments, sans toutefois générer d'alertes, autant de fois que l'utilisateur le requiert.

Télé-Bonjour (GRATUIT)

Appel téléphonique offert dans le but de briser l'ennui et de recevoir une écoute attentive.

Soutien aux proches aidants (GRATUIT)

Vous êtes dévoué auprès d'une personne proche de vous? Vous lui apportez de l'aide dans différents aspects de sa vie sans rémunération. Une personne avec qui vous avez un lien significatif et qui a une incapacité susceptible de compromettre son maintien à domicile. Si oui, vous êtes probablement un proche aidant. Ce rôle entraîne des changements importants au quotidien et apporte son lot de questionnements. Le Centre d'action bénévole de La Mitis, en partenariat avec l'Appui Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'aînés et le comité Proches aidants de la MRC de La Mitis, offre une diversité de services pour faciliter votre quotidien.

Ce service donne accès à un intervenant communautaire pouvant assister, soutenir et outiller les proches aidants dans leurs tâches quotidiennes, information, répit et conférence, etc.





Les Bourgeons de La Mitis

Service d'aide à domicile
1811, boulevard Gaboury
Mont-Joli (Québec) G5H 3L2
418 775-3077
bourgeon@globetrotter.net



Aide à domicile avec entretien ménager léger

- Balayer et passer l'aspirateur
- Laver les fenêtres intérieures
- Laver la vaisselle
- Laver les plancher
- Préparer des repas
- Épousseter et nettoyer
- Laver les appareils ménagers
- Laver la literie
- Laver la salle de bain - Faire les lits
- Accompagnements

Aide à domicile avec entretien ménager lourd

- Laver les murs et les plafonds
- Laver les tapis
- Laver l'intérieur du réfrigérateur
- Laver les fenêtres extérieures
- Laver l'intérieur de la cuisinière

Aide aux courses

Nos préposés sont disponibles pour vous aider à faire vos courses du quotidien. Ainsi, que ce soit d'aller à l'épicerie ou à la pharmacie, confiez une liste à un de nos préposés et ils s'occuperont de vos emplettes pendant que vous profiterez d'un temps de repos! Ils transporteront vos sacs et s'assureront de placer vos achats au bon endroit dans votre domicile.

Assistance à la personne (RÉF.MÉDICALE)

Service de soins d'hygiène complets ou partiels pour les personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou postopératoire, ce service peut être fait au lit, au lavabo ou au bain.

Répit - présence surveillance (RÉF.MÉDICALE)

Permet un répit aux proches aidants qui souhaitent s'absenter occasionnellement de leur domicile et prendre le temps de décrocher. Ce service propose de maintenir une présence à la maison afin d'assurer le bien-être, la surveillance et la stimulation de votre être cher.



Saviez-vous que...

Il existe un programme d'aide financière pour les services d'aide domestique. Ce programme s'adresse aux personnes couvertes par le régime d'assurance maladie qui bénéficient des services d'une entreprise d'économie sociale en aide domestique reconnue par le ministère de la Santé et des Services sociaux, comme Les Bourgeons de La Mitis. Les personnes âgées de 70 ans et plus sont admissibles à un crédit d'impôt pour le maintien à domicile.



Transport



Transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis

251, avenue du Sanatorium, Casier postal 63
Mont-Joli (Québec) G5H 1V6
418 775-6384 (adapté)
418 775-8808 (collectif et inter-MRC)
Télécopieur : 418 775-8495
www.tacmitis.org

Ce service de transport adapté et collectif offert dans les 16 municipalités de La Mitis, et un circuit entre Mont-Joli et Rimouski.

Transport adapté

Service de transport collectif adapté porte à porte qui répond à des besoins particuliers d'une clientèle ayant des incapacités significatives et persistantes.

Transport collectif

Service de transport en commun permettant d'effectuer des déplacements 7 jours sur 7 sur le territoire de La Mitis.

Transport inter-MRC

Transport collectif permettant de se déplacer entre la MRC de La Mitis et la MRC Rimouski-Neigette.





Soutien alimentaire



Moisson Mitis / Unité Domrémy Mont-Joli

61, rue Lebel
Mont-Joli (Québec) G5H 3L2
418 775-8550
www.domremymont-joli.com

Accueil, écoute, intervention de référence (GRATUIT)

Service professionnel d'accueil, d'écoute, d'intervention et de référence vers les services adéquats.

Activités éducatives, de prévention et sensibilisation (GRATUIT)

Activités éducatives et sécurité alimentaire et activités de prévention et de sensibilisation en alcoolisme et toxicomanie, suivant une approche éducative et participative pour favoriser la prise en charge individuelle et collective des personnes.

Dépannage alimentaire

Collecte et distribution de denrées alimentaires.

Cuisine collective

Cuisine collective visant à développer des habiletés pour cuisiner des repas nutritifs, économiques et apprendre de nouvelles recettes en groupe.

Jardin collectif (GRATUIT)

Jardinage en groupe, des semences à la récolte, du jardin jusqu'à l'entretien et la transformation des aliments.

Panier de Noël (GRATUIT)

Collecte et distribution des denrées alimentaires et de présents pour mettre un peu de magie dans la période des fêtes.

Soupe populaire (GRATUIT)

Préparation collective d'une soupe et partage du repas (tous les lundis).



Saviez-vous que...

Saviez-vous que la plupart des épicerie de La Mitis vous offrent la possibilité de faire livrer votre épicerie à domicile.



Autres services pour les aînées de La Mitis

Association du cancer de l'Est du Québec

151, rue Saint-Louis, case postale 4151
Rimouski (Québec) G5L 0A4
418 724-0600, poste 0
1 800 463-0806
Télécopieur : 418 724-9725
info@aceq.org

Centre prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-St-Laurent

C.P. 215
Rimouski (Québec) G5L7C1
1 866 277-3553
www.centredecrisebsl.qc.ca

Centre Femmes de La Mitis

1520, boulevard Jacques-Cartier
Mont-Joli, (Québec) G5H 2V6
418 775-4090
www.centrefemmesdelamitis.ca



Héritage Lower Saint Lawrence/ Héritage Bas-Saint-Laurent

130, rue Principale,
Métis-sur-Mer, (Québec) G0J 1S0
418 936-3239
www.heritagebsl.ca

Parkinson Bas-Saint-Laurent

180, rue Évêché Ouest, local 97
Rimouski (Québec) G5L4H9
Sur rendez-vous dans La Mitis
418 722-0600
www.parkinsonquebec.ca/regions/bas-st-laurent

Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

114, avenue St-Jérôme,
Matane, (Québec) G4W 3A2
418 562-2144
1 877 446-2144
www.alzheimer-bsl.com

Alcyons (Les) – groupe de personnes handicapées

1237, rue Thibault,
Mont-Joli, (Québec) G5H 2M2
418 775-2653

Débrouille (La) – maison d’aide et d’hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

418 724-5067
www.ladebrouille.ca

CLEF Mitis Neigette – pour La Mitis, sur rendez-vous

111, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest (porte 8)
Rimouski (Québec) G5L 4J2
418 724-6749 poste 0
www.clef.alphabetisation.ca



Association des accidentés cérébraux-vasculaires, aphasiques et traumatisés craniocérébraux du Bas-Saint-Laurent (ACVA-TCC)

391, boulevard Jessop
Rimouski (Québec) G5L 1M9
418 723-2345
www.acvatcc.com

Association des Personnes Handicapées Visuelles du Bas-Saint-Laurent (APHV-BSL)

376, boulevard Jessop
Rimouski (Québec) G5L 1M8
aphvbsl@globetrotter.net
418 723-0932
1 888 314-3456

Table de concertation des personnes âgées du Bas-Saint-Laurent

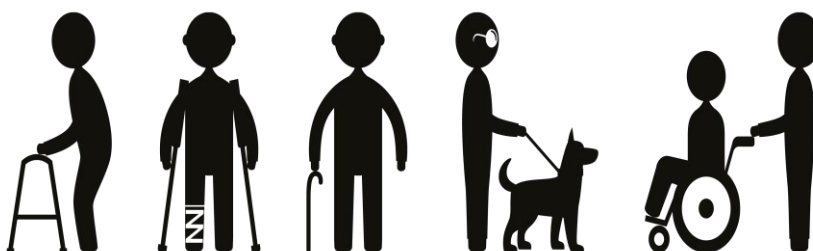
418 724-5154
www.tabledesainesbsl.org



Saviez-vous que...

Le guide *Chez soi en toute sécurité*, révisé en 2015, donne beaucoup d'exemples d'adaptations à apporter à votre logement. Vous pouvez le consulter sur le site internet de l'Agence de la santé publique du Canada.

<https://www.canada.ca/fr/sante.../chez-toute-securite-guide-securite-aines.html>





Énergie et économie



Programme RénoVert

Revenu Québec
1 800 267-6299
www.revenuquebec.ca



Programme de crédit d'impôt vise à encourager les particuliers à réaliser des travaux de rénovation résidentielle écoresponsables qui sont reconnus et qui ont une incidence sur le plan énergétique ou environnemental à l'égard d'une habitation principale dont vous êtes propriétaire ou copropriétaire.



Transition énergétique

Revenu Québec
1 866 266-0008
www.transitionenergetique.gouv.qc.ca

Éconologis

Ce programme vise l'efficacité énergétique destinée aux ménages à revenu modeste. Il permet de profiter, gratuitement, de conseils personnalisés et même de l'installation de thermostats électroniques.

Chauffez vert

Profitez d'une aide financière pour remplacer vos systèmes à combustible fossile (système de chauffage et chauffe-eau) par des systèmes alimentés à l'électricité ou par d'autres énergies renouvelables.

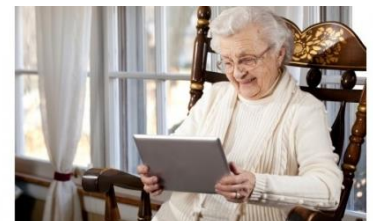
Rénoclimat

Ce programme d'aide financière vous guide dans vos travaux de rénovation résidentielle pour améliorer la performance énergétique de votre habitation.

Vous bénéficiez de la visite à domicile d'un conseiller à moindre coût et vous obtenez des conseils personnalisés pour améliorer l'efficacité énergétique de votre habitation.

Vous pouvez réclamer de l'aide financière si vous effectuez :

- Des travaux d'isolation;
- Des travaux d'étanchéité;
- Remplacement de portes et fenêtres;
- L'installation ou le remplacement de systèmes mécaniques.





Crédits d'impôt

Provincial



Revenu Québec

Direction principale des relations avec la clientèle des particuliers
Revenu Québec
3800, rue de Marly
Québec (Québec) G1X 4A5
1 855 291-6467
www.revenuquebec.ca



Crédit d'impôt pour le maintien à domicile

Personnes âgées d'au moins 70 ans. Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés consiste en une aide fiscale accordée aux aînés en vue de faciliter leur maintien à domicile et, ainsi, prévenir ou retarder leur hébergement dans le réseau public de la santé et des services sociaux.

Il s'agit d'un crédit d'impôt remboursable, basé sur certaines dépenses payées pour obtenir des services de maintien à domicile.

Crédit d'impôt pour les frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si :

- Vous avez plus de 70 ans au 31 décembre;
- Vous résidez au Québec;
- Vous engagez des frais :
 - Soit pour acheter, louer ou faire installer des biens en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence;
 - Soit pour payer un séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle;
 - Ces frais doivent avoir été payés par vous ou votre conjoint.

Programme Allocation-logement

Vous pouvez bénéficier de ce programme si vous consacrez une part importante de votre budget à vous loger et que vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes :

- Vous êtes une personne seule de 50 ans et plus;
- Vous êtes en couple et vous ou votre conjoint êtes âgé de 50 ans et plus;
- Vous faites partie d'un ménage à faible revenu comptant au moins un enfant à charge.

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques

Vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer si vous avez, au cours d'une année, une déficience grave et prolongée de vos fonctions mentales ou physiques attestée par l'un de ces professionnels de la santé :

- Médecin;
- Optométriste;
- Audiologiste;
- Orthophoniste;
- Ergothérapeute;
- Psychologue;
- Physiothérapeute.

Montant pour une personne vivant seule

Vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer si vous avez tenu seul une maison, un appartement ou une habitation durant l'année.

Montant accordé en raison de l'âge

Si vous avez 65 ans et plus, vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer.

Crédit d'impôt pour activités des aînés

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour les frais payés pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives :

- Vous résidez au Québec;
- Vous aviez 70 ans ou plus;
- Un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs;
- Sont offertes par un club, une association ou une organisation semblable auquel vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives;
- Vous détenez un reçu attestant notamment des frais d'inscription ou d'adhésion.

Crédit d'impôt pour aidant naturel

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul ou vous hébergez un proche admissible;
- Vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- Vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- Vous étiez un aidant naturel;
- Vous avez payé pour obtenir des services spécialisés de relève pour les soins, la garde et la surveillance d'une personne atteinte d'une incapacité significative;
- La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu.

Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales

La subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales vise à compenser en partie l'augmentation des taxes municipales payables à l'égard de votre résidence à la suite d'une hausse significative de la valeur de celle-ci.

Vous pourriez avoir droit à cette subvention si, entre autres, les conditions suivantes sont remplies :

- Vous résidiez au Québec au 31 décembre et vous aviez 65 ans ou plus;
- Vous êtes propriétaire de votre résidence depuis au moins 15 années consécutives;
- Votre résidence est une unité d'évaluation entièrement résidentielle comportant un seul logement et constitue votre lieu principal de résidence;
- Vous avez reçu, ou vous étiez en droit de recevoir, un compte de taxes municipales à votre nom, pour l'année d'imposition, relativement à cette résidence.



Fédéral



Agence du revenu du Canada

1 800 387-1194

www.cra-arc.gc.ca

Montant en raison de l'âge

Si vous avez plus de 65 ans, vous avez peut-être droit à ce montant.

Supplément de revenu garanti

Le Supplément de revenu garanti se traduit par une prestation mensuelle non imposable offerte aux bénéficiaires de la pension de la sécurité de la vieillesse qui ont un faible revenu et qui vivent au Canada.

Allocation

Si vous êtes âgé de 60 à 64 ans et que votre conjoint ou conjoint de fait reçoit la prestation de la Sécurité de la Vieillesse et qu'il est admissible au Supplément de revenu garanti, vous pourriez être admissible à l'Allocation.

Montant canadien pour aidants naturels

Si vous avez un époux ou conjoint de fait, ou une personne à charge ayant une déficience des fonctions physiques ou mentales, vous pourriez avoir le droit de demander le montant canadien pour aidants naturels.

Montant pour personnes handicapées (pour vous-même)

Vous pourriez demander le montant pour personnes handicapées, pour être admissible, vous devez avoir une déficience grave et prolongée des fonctions physiques ou mentales. Si elle dure au moins 12 mois consécutifs.

Pour être éligible vous devez demander à un professionnel de la santé de compléter le formulaire obligatoire T2201.

Allocation au survivant

Si vous êtes veuf et âgé de 60 à 64 ans, vous pourriez être admissible à l'Allocation au survivant.



N'oubliez pas que ces démarches demandent souvent beaucoup de temps. Ces programmes sont offerts selon certains critères d'admissibilité.



Coordonnées à conserver

Dispositifs de sécurité et services de surveillance

Voici une liste d'endroits où vous pouvez vous procurer des dispositifs de sécurité. On les retrouve sous différentes formes : pendentif, système de détection de chutes, bracelet, détecteur d'inactivité, téléphonie directionnelle, etc. Dans tous les cas, ils sont reliés à un centre d'appels.



Alarme BSL

1 877 775-4855

www.alarmebsl.com

Alarmes 911 Rimouski

418 722-9111

www.alarmes911.ca

DirectAlert

1 877 391-1767

www.directalert.ca

LifeCall

1 800 661-5433

www.lifecall.ca

Lifeline

1 866 985-1219

www.lifeline.ca

MedicAlert Secu-Retour

1 855 581-3794

www.medicalert.ca

Microtec

418 722-6660

www.microtec.ca

Sécure-vie Canada

1 877 931-7843

www.secureviecanada.com





Soutien téléphonique pour aînés

Aide Abus Aînés	1 888 489-2287
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels du Bas-Saint-Laurent (CAVAC)	418 775-3376
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	418 725-4220
Centre d'assistance et d'accompagnement aux Plaintes Bas-Saint-Laurent (CAAP)	418 724-6501
Centre de justice de proximité de Rimouski	418 722-7770
Clinique d'urgence mineure du CISSS – La Mitis	418 775-7261
Commissaire aux plaintes du CISSS BSL	1 844 255-7568
C-TA-C (pour les hommes en difficulté)	418 725-2822
Curateur public	418 727-4030
Info-pannes (Hydro-Québec)	1 800 790-2424
Le Protecteur du citoyen	1 800 463-5070
PLAIDD-BF (droits et recours en santé mentale)	418 722-8758
Régie de l'assurance maladie du Québec	1 800 265-0765
Sûreté du Québec poste MRC de La Mitis	418 775-1525



MRC de la Mitis

300, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 1V7
418 775-8445
www.lamitis.ca

Consultez votre municipalité pour de l'information :

- Les activités et infrastructures de loisirs;
- La collecte des ordures ménagères;
- La gestion des gros déchets (Écocentre);
- Les clubs 50 ans et plus, les fabriques et paroisses, les organismes locaux et comités de développement qui opèrent sur le territoire;
- Les permis de construction, les programmes d'aide à la rénovation et les politiques en place;
- Et bien plus.

❖ Section 3

Je choisis de quitter mon domicile

- Pour les personnes autonomes et semi-autonomes
- Pour les personnes vivant avec des pertes motrices et cognitives



Section 3

Je choisis de quitter mon domicile

Quitter son domicile pour un logement, une résidence adaptée ou une résidence pour personnes retraitées est une décision importante, qui mérite de lui consacrer du temps et de la réflexion. Se préparer permet d'augmenter ses chances de trouver l'établissement de son choix.

Avant de choisir, il est important de vous poser les bonnes questions : quels sont mes besoins, mes envies ? Quel est mon état de santé ? Quel budget ? Dans quelle zone géographique effectuer mes recherches ?

Une fois que vous aurez dressé un portrait sommaire de ce que vous recherchez, il vous sera plus facile d'éliminer certaines résidences qui ne correspondent pas à vos critères. Vous éviterez ainsi les déplacements inutiles.



Pour les personnes autonomes et semi-autonomes

Les choix d'habitations présentées dans cette section s'adressent aux personnes autonomes et semi-autonomes. Par contre, des soins et des services de soutien peuvent leur être offerts par différents organismes de la région.



Maison, copropriété, logement, chambre et pension

Changer de milieu de vie, c'est aussi choisir une habitation qui répond mieux à mes besoins, selon les critères que nous voulons privilégier (par exemple : se rapprocher de certains services, disposer de plus de temps libre et diminuer mes responsabilités, etc.).



Habitation à loyer modique (HLM)

Les HLM s'adressent, entre autres, aux personnes âgées autonomes vivant avec un faible revenu. Un programme de la Société d'habitation du Québec donne le droit d'occuper un logement social subventionné. Le montant de base du loyer est fixé à 25 % du revenu total du ménage pour l'année civile précédant la signature du bail. Ce montant inclut les frais de chauffage du logement.

Pour emménager dans un HLM pour aînés, il faut communiquer avec l'Office d'habitation de sa municipalité. Si votre demande est admissible, vous serez inscrit sur la liste d'attente.



Mont-Joli : 418 775-2554

Incluant: Price - Saint-Donat - St-Gabriel - Ste-Luce et Ste-Angèle-de-Mérici

Métis-sur-Mer : 418 772-6030



Coopérative d'habitation

Une coopérative d'habitation est constituée de membres rassemblés autour d'un projet commun, celui de donner accès à des logements de qualité et abordables financièrement. Les résidents sont donc à la fois locataires de leur logement et collectivement propriétaires de l'immeuble. Ils assument la gestion de leur édifice et de la coopérative elle-même. Pour joindre un tel groupe, on doit formuler une demande à la coopérative.

Coopérative d'habitation La Villa de St-Gabriel

102, rue Berger, Casier postal 92

St-Gabriel (Québec) G0K 1M0

418 775-7294

Coopérative d'habitation L'Oasis de La Rédemption

58, rue Soucy, Casier postal 37

La Rédemption (Québec) G0J 1P0

418 776-4171

Coopérative d'habitation de Padoue

215, rue Beaulieu

Padoue (Québec) G0J 1X0

418 775-8188

Coopérative d'habitation 'La Mitis'

1628, rue Gendron

Mont-Joli (Québec) G5H 3W4

Habitation La Porte Rustique inc.

136, avenue Villeneuve

Mont-Joli (Québec) G5H 3T6



OBNL d'habitation

Un OBNL d'habitation est un organisme à but non lucratif géré par des intervenants locaux en partenariat avec les locataires de la résidence. Cette forme de propriété collective vise à offrir aux aînés des conditions de logement appropriées, à prix abordable. Ces résidences (privées et à but non lucratif) se divisent en deux catégories :

- Celles qui sont réservées aux aînés, mais qui ne proposent pas de services d'assistance personnelle. Ces immeubles à logements multiples, adaptés aux besoins des personnes autonomes.
- Celles qui offrent des services d'assistance personnelle (hygiène, alimentation, mobilisation, distribution de médicaments, etc.) et qui doivent obligatoirement détenir un certificat de conformité de résidence privée pour aînés.



Pour les personnes vivant avec des pertes motrices et cognitives

Les personnes qui habitent dans les lieux suivants sont majoritairement des gens âgés dont le niveau d'autonomie physique ou cognitif ne permet plus le maintien à domicile. Une évaluation par le Centre intégré de santé et de services sociaux est requise pour résider dans ces différents milieux.



Résidence privée à but lucratif pour personnes âgées (RPA)

Une résidence privée à but lucratif pour personnes âgées est un immeuble d'habitation collective où l'on retrouve des logements ou des chambres. Les principaux services sont liés à la sécurité, à l'aide domestique et à la vie sociale des aînés.



Saviez-vous que...

Le 1^{er} février 2007, le *Règlement sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité de résidence pour personnes âgées* est entré en vigueur, assurant que tout exploitant d'une résidence privée détient un certificat de conformité délivré par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la région où elle est située.

En 2010, le gouvernement s'est mobilisé de nouveau afin de revoir le processus de certification et l'encadrement des services offerts dans les résidences privées pour personnes âgées.

À la suite de cette adoption, le terme utilisé pour faire référence à une résidence pour personnes âgées a été modifié pour « résidence privée pour aînés ». Cette expression est devenue l'appellation réservée aux exploitants détenteurs d'une attestation temporaire ou d'un certificat de conformité.

Chaque exploitant d'une résidence privée pour aînés doit posséder un certificat de conformité et ce dernier doit être affiché à l'entrée de l'immeuble.

L'exploitant doit remettre à la personne qui souhaite aller vivre dans sa résidence un document d'information renfermant les renseignements suivants :

- La vocation de la résidence;
- L'ensemble des services offerts, leur coût et, le cas échéant, une mention indiquant que la résidence n'offre aucun service d'assistance personnelle;
- Les conditions d'accueil des personnes présentant une incapacité ainsi que les limites quant à sa capacité d'héberger de telles personnes;
- La procédure de gestion des plaintes;
- Le code d'éthique;
- Les modalités et le coût du service de gestion des réclamations prévu dans les programmes gouvernementaux d'aide financière lorsque ce service est disponible;
- Les règles de fonctionnement de la résidence.



Pour de plus amples renseignements consulter le site : legisquebec.gouv.qc.ca. Les règlements sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité et les normes d'exploitation d'une résidence privée pour aînés.



Les ressources intermédiaires (RI)

Ce type de ressource est une entreprise privée, avec ou sans but lucratif, affiliée à un établissement public de santé qui est responsable de la qualité des services et des soins offerts. Les ressources intermédiaires accueillent des personnes âgées dont la perte d'autonomie varie de légère à moyenne. Celles-ci offrent des services d'hébergement, de soutien, d'assistance et dispensent jusqu'à 3 heures de soins par jour.



Les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)

Le Centre d'hébergement et soins de longue durée (CHSLD) s'adresse aux personnes en perte d'autonomie sévère et pour lesquelles le maintien à domicile devient impossible. Ces centres sont des ressources publiques.



Pour les résidences certifiées de La Mitis, consultez l'annexe 1.



❖ Section 4

Je calcule mon budget

- Revenus mensuels
- Dépenses mensuelles
- Bilan des revenus et des dépenses

Section 4

Je calcule mon budget

Il est important d'établir un budget peu importe l'âge, afin de choisir un domicile en fonction de vos besoins, de vos attentes, votre mode de vie et de vos moyens financiers. Nous vous proposons donc de faire l'exercice de votre situation financière actuelle.



Revenus mensuels

À l'aide de la grille « Revenus mensuels » établissez le total de votre revenu net. Si vous recevez des sommes une fois par année, calculez la moyenne pour connaître le montant mensuel.



Tableau 1 Revenus mensuels	
Pension de la sécurité de la vieillesse (incluant, s'il y a lieu, Le Supplément de revenu garanti)	\$
Crédit de solidarité	\$
Régime de rentes du Québec (RRQ)	\$
Rentes diverses	\$
Crédit pour la TPS	\$
Autres revenus (Épargne-retraite – Placement – Intérêt - Celi)	\$
Total de vos revenus	\$
Moins les impôts à payer	\$
Revenu net	\$



Dépenses mensuelles

À l'aide de la grille « Dépenses mensuelles » effectuez le même exercice que dans le tableau précédent pour évaluer vos dépenses mensuelles actuelles. Encore une fois, si vous assumez des frais une fois par année, calculez la moyenne pour connaître le montant mensuel.



Tableau 2 Dépenses mensuelles	
Habitation	Coût mensuel
Loyer/hypothèque	\$
Cellulaire/téléphone	\$
Électricité/chauffage	\$
Entretien/aménagement	\$
Assurance habitation	\$
Service d'aide à la vie domestique	\$
Taxes municipales et scolaires	\$
Service de câble	\$
Internet	\$
Sous-total	\$



Alimentation	Coût mensuel
Épicerie	\$
Restaurant	\$
Service de repas	\$
Sous-total	\$
Remboursement de prêt/location d'auto	\$
Entretien/réparation	\$
Essence	\$
Immatriculation/permis	\$
Assurance auto	\$
Transport en commun/transport adapté	\$
Autres	\$
Sous-total	\$
Vêtements	Coût mensuel
Achats	\$
Entretien et réparation	\$
Sous-total	\$





Santé et beauté	Coût mensuel
Coiffure	\$
Soins esthétiques	\$
Dentiste/optométriste/audioprothésiste	\$
Médicaments sur ordonnance	\$
Pharmacie	\$
Soins à domicile/soins infirmiers	\$
Autres spécialistes de la santé	\$
Sous-total	\$
Loisirs et culture	Coût mensuel
Loterie/jeux de hasard	\$
Sorties/activités	\$
Vacances/voyages	\$
Autres	\$
Sous-total	\$





Autres dépenses	Coût mensuel
Animaux	\$
Assurance vie/maladie grave/accident	\$
Dons/contributions (dîme, téléthon)	\$
Épargne	\$
Frais bancaires ou de caisse	\$
Remboursement d'emprunt (cartes de crédit, prêts personnels, etc.)	\$
Imprévus	\$
Vins et spiritueux	\$
Tabac	\$
Sous-total	\$
Total des dépenses	\$



Bilan des revenus et des dépenses

La différence entre vos revenus et vos dépenses vous donnera la marge dont vous disposez pour prendre une décision logique.

Tableau 3 Bilan	
Total de vos revenus (Tableau 1)	\$
Moins le total de vos dépenses (Tableau 2)	\$
Total du budget disponible	\$

Vous pouvez consulter Association Coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette et Mitis (ACEF) pour toute question concernant votre budget, l'endettement et les solutions possible pour vous.

Association Coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette et Mitis (ACEF)

161, rue Rouleau 303A
Rimouski (Québec) G5L 5T3
Sur rendez-vous dans La Mitis
418 723-0744
www.consommateur.qc.ca/acef-rn



Atelier de groupe

Animations éducatives et formation sur la consommation, le budget, le crédit et l'endettement.

Consultation budgétaire individuelle (GRATUIT)

Consultation pour éclaircir une situation financière personnelle difficile, information sur les différents recours des créanciers et solutions aux dettes.

Défenses des droits et information (GRATUIT)

Information et référence sur les droits des consommateurs et des personnes éprouvant des difficultés financières.

❖ Section 5

Je visite des résidences

- Conseils pour préparer vos visites
- Évaluation de vos besoins et de vos goûts
- Bilan de votre budget disponible en résidence

Section 5

Je visite des résidences

Parmi l'ensemble des résidences de votre milieu, choisissez deux ou trois endroits que vous souhaitez visiter en prenant compte de bien remplir la prochaine section du guide.

En annexe, vous trouverez la liste des résidences certifiées de La Mitis. Cette liste se trouve également sur le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Conseils pour préparer vos visites

- Choisissez les résidences, inscrivez leurs noms, leurs coordonnées ainsi que la personne responsable.
- Informez-vous du nombre de résidents qui habitent l'édifice.
- Soyez attentif à votre première impression.
- Portez attention à la propreté et à l'entretien des lieux.
- Prenez le temps d'observer attentivement l'édifice, le terrain, le quartier, de parler avec les résidents et des membres du personnel et d'observer leur attitude et leurs relations.
- Est-ce que l'édifice possède des pièces séparées pour les fumeurs et les non-fumeurs.
- Lors des visites, n'oubliez pas de demander les coûts rattachés à chaque service. Il peut être intéressant de noter les services gratuits et informez-vous de ceux en supplément.
- Demandez le document d'information de la résidence, il renseigne en autres sur les différentes conditions, procédures, le code d'éthique et les règles de fonctionnement.
- Ne vous engagez jamais verbalement ou par écrit tout de suite après une visite.
- Soyez accompagné pour signer le bail et l'annexe au bail



Noms et adresses des résidences sélectionnées

Première résidence

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nombre d'unités de location : Chambres : _____ Logements : _____

Certificat de conformité : Oui Non

Personne responsable : _____

Deuxième résidence

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nombre d'unités de location : Chambres : _____ Logements : _____

Certificat de conformité : Oui Non

Personne responsable : _____

Troisième résidence

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nombre d'unités de location : Chambres : _____ Logements : _____

Certificat de conformité : Oui Non

Personne responsable : _____



Évaluation de vos besoins et de vos goûts

Dans le tableau 4, cochez vos besoins essentiels pour un hébergement dans une résidence pour aînés, en fonction de votre état de santé, de vos goûts et de vos attentes personnelles. Remplissez cette partie avant vos visites.

Quant à la colonne orangée, vous la remplirez au moment de vos visites, avec les informations que vous transmettront les responsables des résidences.

Lors de chaque visite, ayez en main votre document. Si un parent ou un ami vous accompagne, demandez-lui de le remplir pendant que vous posez les questions qui vous intéressent.

Vous aurez à assumer des frais pour des services non inclus dans le bail. Assurez-vous de demander les montants associés aux besoins que vous avez cochés préalablement.

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Heures d'entrée et de sortie flexibles	
Isolation (bruits, intimité)	
Nombre de résidents	
Propreté et entretien des lieux	
Sous-total des frais non inclus <i>Environnement et qualité de vie</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Sécurité

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Barres d'appui (salle de bain)	
Caméra de surveillance dans l'édifice	
Détecteur de fumée	
Éclairage d'urgence	
Extincteur portatif	
Gicleurs dans le logement	
Judas ou chaîne de sécurité	
Mains courantes dans les corridors et les escaliers	
Plan d'évaluation dans le logement	
Portes codées aux entrées	
Possibilité de verrouiller sa porte	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Sorties de secours à l'étage	
Surveillance d'un gardien de sécurité	
Système d'appels d'urgence	
Sous-total des frais non inclus <i>Sécurité</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Services alimentaires

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Choix de menus	
Collations	
Crédit pour les repas non consommés	
Horaire et flexibilité	
Repas offert (coût)	
Repas servi à la chambre (coût)	
Respect d'une diète	
Sous-total des frais non inclus <i>Services alimentaires</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Accessibilité du transport et des services

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins	Coûts mensuels		
		Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
Ascenseur				
Déneigement				
Pièces adaptées (déambulateur, fauteuil)				
Proximité de la famille et des amis				
Proximité des services				
Rampe d'accès ou escalier				
Stationnement locataire (proximité)				
Stationnement visiteur				
Transport offert par la résidence (coût et fréquence)				
Sous-total des frais non inclus <i>Accessibilité du transport et des services</i>		\$	\$	\$



Buanderie et entretien ménager

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins	Coûts mensuels		
		Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
Laveuse				
Sècheuse				
Planche à repasser				
Service de buanderie				

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Époussetage	
Fréquence de l'entretien ménager	
Grand ménage	
Lavage complet de la salle de bain	
Lavage des planchers	
Sous-total des frais non inclus <i>Buanderie et entretien ménager</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Loisirs et activités sociales

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Abonnement (magazines, journaux)	
Activités sociales organisées (fréquence)	
Animation (nombre d'heures par semaine)	
Bibliothèque/jeux	
Jardins communautaires	
Présence de bénévoles	
Salle pour recevoir des visiteurs	
Sous-total des frais non inclus <i>Loisirs et activités sociales</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Infirmière sur place	
Médicaments conservés sous clé	
Prise de sang	
Prise de tension artérielle	
Soins des pieds	
Aide à l'alimentation	
Aide à l'habillement	
Bains	
Coupe des ongles	
Déplacement (intérieur et extérieur)	
Mobilisation et transfert	
Prise de taux de glycémie	
Prise de médicaments	
Soins d'incontinence	
Soins particuliers	
Autres	
Sous-total des frais non inclus <i>Services et soins de santé</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Mesures lors de la perte d'autonomie

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Augmentation des troubles cognitifs	
Avis à la famille en cas d'accident ou de maladie	
Délais et frais lors d'un bris de bail	
Perte d'autonomie permanente	
Perte d'autonomie temporaire	
Sous-total des frais non inclus <i>Mesures lors de la perte d'autonomie</i>	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$



Conformité, gestion et règles

Évaluation des résidences	Cochez vos besoins
Assistance pour l'aide financière	
Association de résidents	
Compétence du personnel	
Procédure de gestion des plaintes	
Qualification de l'administration	
Sous-total des frais non inclus <i>Conformité, gestion et règles</i>	
Total global	

Coûts mensuels		
Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
\$	\$	\$
\$	\$	\$



Bilan de votre budget disponible en résidence

Maintenant, il vous reste à établir votre budget final en fonction de revenu net mensuel tout en répondant à vos besoins.

La 1^{ère} ligne du tableau ci-dessous, inscrivez le résultat que vous avez obtenu au tableau 1 « Revenus mensuels ». À la ligne 2, inscrivez le montant de base pour une chambre ou un logement dans les résidences visitées.

À la ligne 3, inscrivez les montants requis pour les services non inclus dans le prix de base de votre chambre ou logement en vous basant sur le tableau 4 « Grille des besoins et des goûts ». À la ligne 4, inscrivez les dépenses courantes qui se maintiendront, même en résidence. À la ligne 5, calculez une petite somme pour les imprévus. Vous trouverez donc, à la ligne 6, le montant qu'il restera chaque mois dans vos poches.

Tableau 5 Calcul du budget disponible



(LIGNE 1) Votre revenu net du tableau 1	\$	\$	\$
	Résidence 1	Résidence 2	Résidence 3
(LIGNE 2) Moins le coût de location de base	\$	\$	\$
(LIGNE 3) Moins les services non inclus dans le Bail	\$	\$	\$
(LIGNE 4) Moins les autres dépenses ▶	\$	\$	\$
(LIGNE 5) Moins votre budget en cas d'imprévus	\$	\$	\$
(LIGNE 6) Différence	\$	\$	\$



N'oubliez pas que des dépenses continueront de s'accumuler même si vous êtes en résidence. Par exemple : le paiement de la voiture et des cartes de crédit. Ne les oubliez pas, parce qu'elles peuvent avoir une incidence majeure sur vos choix.



À la lumière de cette réflexion, des visites de résidences et de la tenue de votre budget, quel est votre choix?

❖ Section 6

Je signe mon bail

- Aide à la préparation et autres informations utiles

Section 6

Je signe mon bail

Le bail est un contrat de location qui définit les engagements respectifs d'un locataire et d'un propriétaire. Dans la plupart des cas, vous devrez signer une entente de douze mois.

Signer un bail avec le propriétaire d'une résidence pour aînés

La personne aînée a envoyé tous les documents pour mettre fin à son ancien bail. Par la suite elle doit signer un nouveau bail avec la résidence qu'elle a choisie. Celle-ci doit utiliser un formulaire obligatoire de la Régie du logement. Il en va de même pour les personnes aînées qui quittent la maison ou le condominium dont ils étaient propriétaires.

Les obligations des deux parties

Le nouveau bail impose certaines obligations aux deux parties. Le tableau suivant en présente quelques-unes.

Obligations du propriétaire	Obligations du locataire
S'assurer que les services qu'il s'engage à fournir sont de qualité et conformes aux lois et aux règlements	Payer le loyer
Offrir un logement en bon état	Maintenir le logement en bon état
Entretenir et réparer le logement	Signaler au propriétaire toute défectuosité ou détérioration importante
Ne pas modifier le logement	Remettre le logement dans le même état qu'il l'a reçu
Procurer un milieu de vie paisible	Ne pas troubler la paix des autres locataires



Les services offerts

Les services offerts par une résidence pour aînés doivent être énumérés dans l'annexe obligatoire qui accompagne le bail.

Dans cette annexe, le propriétaire doit aussi préciser le coût individuel de chaque service qu'utilisera le locataire. Il peut s'agir, par exemple :

- Des services de repas;
- Des services d'assistance pour les déplacements, l'habillement, l'alimentation et le bain;
- De la distribution et de la prise de médicaments;
- Des services de soins infirmiers;
- De tout autre soin ou service d'assistance personnelle.

Lorsqu'un aîné envoie un avis écrit au propriétaire pour mettre fin au bail ou que celui-ci décède, seuls les services qui ont véritablement été reçus doivent être payés.

Mettre fin au bail avec la résidence

Le locataire qui veut quitter une résidence doit envoyer un avis de non-renouvellement au propriétaire avant la fin du bail. Cet avis doit être envoyé dans le même délai que celui qui s'applique pour l'avis de modification par le propriétaire. Par contre, si le locataire a reçu un avis de modification du propriétaire, il n'a qu'à l'informer par écrit qu'il ne désire pas renouveler le bail.

Ces documents doivent être envoyés dans le délai qui s'applique :	
Durée du bail auquel la personne âgée veut mettre fin	Délai pour envoyer les documents
12 mois ou plus	2 mois avant le départ
Moins de 12 mois	1 mois avant le départ
Durée indéterminée	1 mois avant le départ

Résilier un bail à cause de situations particulières

Dans certains cas, la loi permet au locataire qui présente des besoins particuliers de quitter son logement. Ces situations sont les suivantes :



Le locataire s'en va habiter dans un HLM.

Le locataire est une personne âgée qui s'en va vivre de façon permanente dans un lieu d'hébergement où sont offerts les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que nécessite son état de santé, par exemple :

- Un centre d'hébergement de longue durée;
- Un appartement supervisé;
- Une résidence privée pour aînés;

- Le locataire présente un handicap qui ne lui permet plus de continuer à habiter au même endroit;
- Un tribunal a décidé que le locataire devait être relogé ailleurs en raison de ses besoins particuliers;
- Le locataire subit de la violence conjugale ou des agressions à caractère sexuel.



Saviez-vous que...

Voici les trois étapes à suivre pour quitter votre logement en toute légalité :

1. **Envoyez à votre propriétaire un avis écrit de résiliation de bail. Utilisez de préférence la poste recommandée, afin de conserver une preuve de cet envoi.**

L'avis doit mentionner :

- Votre intention de quitter le logement;
- La raison de votre départ;
- La date de votre départ.

Prenez soin de dater votre avis, de le signer et d'en conserver une copie. Le site Internet de la Régie du logement propose plusieurs modèles d'avis selon la situation dans laquelle se trouve le locataire.

Pour être valide, l'avis doit respecter certaines conditions.

Il doit être :

- Envoyé en cours de bail à l'adresse de votre propriétaire (celle qui figure dans votre bail);
- Écrit dans la langue utilisée pour rédiger le bail;
- Envoyé au moins deux mois avant la date de votre départ, si le bail est d'une durée d'un an ou plus. Un mois suffit pour un logement loué pour moins d'un an ou sans durée fixe. Le délai se calcule à partir du moment où vous envoyez votre avis, et non à partir de la réception de l'avis par le propriétaire.



Attention! Si l'avis ne respecte pas la loi, le propriétaire n'a pas à en tenir compte. Il peut alors prendre des dispositions contre le locataire pour l'obliger à payer le loyer jusqu'à la fin du bail.

2. Accompagnez cet avis d'une attestation prouvant la nécessité d'être relogé. N'oubliez pas de conserver l'original.

L'attestation est une lettre de l'autorité concernée (par exemple : Office municipal d'habitation), qui prouve qu'un logement à loyer modique vous a été attribué.

3. Payez votre loyer jusqu'à la fin du délai d'avis.

Ce délai sera :

- D'un mois, si le bail a une durée de moins de 12 mois ou si aucune date de fin n'a été prévue;
- De deux mois, dans tous les autres cas.

Si votre loyer inclut des frais pour des soins infirmiers ou des services d'assistance personnelle, vous êtes tenu de payer que les soins et services que vous avez reçus.

Décès du locataire

Il est possible de mettre fin au bail lorsque le locataire décède.

Si le locataire **habitait seul**, le liquidateur de la succession ou un héritier bénéficie d'un délai de six mois à la suite du décès pour envoyer un avis écrit au propriétaire. Le bail prendra fin deux mois après l'envoi de cet avis.

Si le locataire **habitait avec une personne**, cette dernière peut devenir locataire et continuer d'occuper le logement en remettant au propriétaire un avis écrit au plus tard deux mois après le décès. Si cette personne n'informe pas le propriétaire dans ce délai, le liquidateur de la succession ou un héritier disposera alors d'un mois pour mettre fin au bail en remettant un avis écrit d'un mois au propriétaire. La personne devra donc quitter le logement dans le mois qui suit l'envoi de cet avis.

Pour toute information supplémentaire concernant le bail :



Régie du logement

1 800 683-2245

www.rdl.gouv.qc.ca

Vivre en logement

1 877 644-4545

www.gouv.qc.ca

❖ Section 7

Je me prépare à déménager

- Informations et services pour vous aider à concrétiser votre démarche



Section 7

Je me prépare à déménager

Pour une meilleure intégration dans votre nouveau milieu de vie, continuez d'entretenir vos relations familiales et d'amitié; demeurez actif et participez aux activités qui vous plaisent. Vous en retirerez un profond sentiment de satisfaction, car vous aurez choisi une vie en harmonie avec-vous-même.

Quelques actions pouvant faciliter le chemin vers cette importante transition :

Préparez-vous psychologiquement avec vos proches. L'entourage vous sera d'un grand secours pour vous aider à faire l'inventaire et à vous séparer de vos souvenirs. Donner ses meubles aux associations, les donner à sa famille, les vendre sur internet ou dans une vente de garage, le choix ne manque pas. De plus, cela évitera le coût supplémentaire du transport des meubles dont on a plus besoin.



Informations et services pour vous aider à concrétiser votre démarche

Informez de votre changement d'adresse toutes les organisations avec lesquelles vous faites affaire, comme :

- Caisses ou institutions bancaires;
- Compagnies de cartes de crédit;
- Régie des rentes du Québec;
- Régie de l'assurance maladie du Québec;
- Revenu du Québec;
- Société d'assurance automobile du Québec;
- Agence du Revenu du Canada;
- Postes Canada;
- Services publics (Hydro-Québec, câblodistributeurs, téléphonie, etc.);
- Comptable et notaire;
- Compagnies d'assurance : automobile, habitation et vie;
- Votre concessionnaire automobile (pour les rappels);
- Familles et amis;
- À votre prochain rendez-vous chez :
 - Le dentiste, le médecin ou clinique médicale;
 - L'optométriste;
 - Le Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent installation de La Mitis – Hôpital Régional de Rimouski.



Saviez-vous que...

Il existe un Service québécois de changement d'adresse (SQCA), qui vous permet de transmettre votre nouvelle adresse à plusieurs organismes et ministères en une seule démarche. Grâce à ce formulaire unique, le Directeur général des élections, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, la Régie de l'assurance maladie du Québec, Retraite Québec, Revenu Québec et la Société de l'assurance automobile du Québec seront informés de votre déménagement.



Gouvernement du Québec - Service québécois de changement d'adresse

1 877 644-4545

www.adresse.gouv.qc.ca

Gouvernement du Canada - Allez en ligne

Utilisez **Mon dossier** et cliquez sur « **Changer mon adresse** ».

Avant d'appeler, allez à **Obtenir ou modifier des renseignements fiscaux personnels** pour savoir quels renseignements vous devez avoir en main.

www.canada.ca



Centre fiscal de Jonquière

2251, boulevard René-Lévesque,
Jonquière, (Québec) G7S 5J2
1 800 959-7383
Télécopieur : 418 548-0846

Envoyez à votre centre fiscal l'un des documents suivants :

- Un formulaire RC325, Demande de changement d'adresse rempli;
- Une lettre signée qui contient votre numéro d'assurance sociale, votre nouvelle adresse et la date du déménagement.



Saviez-vous que...

L'Écocentre de La Mitis fait la revente d'article afin de leur donner une seconde vie?

- Ce service est offert gratuitement aux citoyens de la MRC de la Mitis.
- Les utilisateurs doivent trier et placer eux-mêmes les meubles apportés : les gros électroménagers, les petits électroménagers, les appareils électriques et électroniques, les meubles d'intérieur et mobiliers d'extérieur.
- Assurez-vous de pouvoir manipuler vous-mêmes vos matières apportées.
- Aucun équipement sur le site ne pourra être mis à votre disposition.
- Les employés sont sur place pour vous guider, ils ne sont pas autorisés par la loi à procéder au déchargement de votre marchandise.

Démarches

- Choisir la date du déménagement.
- Vérifiez s'il est nécessaire de réserver l'ascenseur pour le jour J.
- Réservez si nécessaire un déménageur professionnel (environ 6 semaines à l'avance) ou louez un camion pour faciliter votre déménagement avec votre entourage. N'hésitez pas à demander une estimation à plus d'une compagnie.
- Établissez une liste des meubles, des articles personnels, des appareils électroménagers, etc.
- Emballez les biens dont vous n'aurez pas besoin au cours des prochaines semaines.
- Faites la liste de vos objets de valeurs et photographiez-les (vous déménagerez vous-même les bijoux, l'argent comptant).
- Ne choisissez pas de très grosses boîtes : elles sont difficiles à déplacer une fois pleines.
- Remplissez-les bien pour empêcher les objets de bouger.
- Scellez-les à l'aide de ruban adhésif pour les solidifier, c'est plus sûr que seulement rabattre les panneaux.
- Apposez une étiquette FRAGILE sur les boîtes qui le requièrent.
- Inscrivez au crayon-feutre la pièce de destination (ex. cuisine, garage, chambre maître, salle de bain) de chaque boîte, ainsi que son contenu général (ex. rôtissoire, plat à fondue, articles de sports, etc.).
- Identifiez toujours les boîtes sur le côté et non sur le dessus. Le marqueur rouge sera utilisé pour reconnaître les boîtes à déballer en premier. Une fois arrivés à votre nouveau logement, collez des étiquettes sur les portes de chacune des pièces, ça facilitera les choses.
- Appelez la compagnie de téléphone pour vous assurer que votre ligne téléphonique actuelle sera débranchée le soir du déménagement.
- Réduisez graduellement vos achats alimentaires.
- Obtenez les dimensions exactes des pièces de votre nouveau logis, ainsi que celles des fenêtres. Pensez à la façon dont vous voudrez disposer vos meubles, planifiez l'achat des nouvelles draperies.
- Faites la lecture du compteur d'électricité.
- Faites une liste des numéros de téléphone des organismes importants de votre nouveau milieu de vie et avisez vos proches de vos nouvelles coordonnées.
- Informez-vous des activités et des services offerts dans le secteur où vous allez demeurer.
- Confirmez les derniers délais relatifs au déménagement avec le responsable de la résidence (date, heure, réservation de l'ascenseur, transfert des clés, repas au cours de la journée du déménagement). Assurez-vous que l'appartement sera bien nettoyé avant votre arrivée et obtenez les clés de votre logis et de la porte d'entrée de la résidence s'il y a lieu.

Annexe 1

Liste des résidences certifiées de La Mitis

Foyer L'Étincelle

105, rue Rioux
Mont-Joli (Québec) G5H 1Y8
418 775-3266

La Grande Maison de Sainte-Luce

181, route 132 Ouest
Sainte-Luce (Québec) G0K 1P0
418 739-3840

La Maison des Grands-Parents de St-Gabriel

357, rue Principale
Saint-Gabriel-de-Rimouski (Québec) G0K 1M0
418 798-4007

La Maison Octavie

300, 201, rue des Quatre-Vents, Casier postal 127
Saint-Octave-de-Métis (Québec) G0J 3B0
418 775-2996

La Résidence de Mont-Joli

75, rue des Retraites, bureau 212
Mont-Joli (Québec) G5H 1E7
418 775-2554

La Villa d'Émilie Inc.

1568, rue des Oblats
Mont-Joli (Québec) G5H 2P1
418 775-3260

Pavillon Luceville Inc.

57, rue des Érables
Sainte-Luce (Québec) G0K 1P0
418 739-4990

Pavillon St-Joseph

31, rue du Lac
Saint-Joseph-de-Lepage (Québec) G5H 3P1
418 775-3041

Résidence Chez Brigitte Bernard

249, rue Principale
Les Hauteurs (Québec) G0K 1C0
418 798-4647

Résidence du St-Rosaire de Mont-Joli

57, rue Hôtel-de-Ville
Mont-Joli (Québec) G5H 1W9
418 785-2500

Résidence Lorraine Levesque

306, rue Principale
Saint-Gabriel-de-Rimouski (Québec) G0K 1M0
418 798-4949

Résidence Ste-Bernadette

1039, rue Benoît-Quimper
Mont-Joli (Québec) G5H 2S4
418 775-2241

Villa Jacques-Cartier

1422, boul. Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 2V1
418 775-9823

Villa Marronniers Inc.

85, avenue Beaupré
Mont-Joli (Québec) G5H 1C8
418 775-3000

Villa St-Rémi

4, rue du Centre, Casier postal 40
Price (Québec) G0J 1Z0
418 775-2882

Villa Vents et Marées

125, rue Chouinard
Sainte-Flavie (Québec) G0J 2L0
418 785-1800



Vous pouvez vous adresser au CLSC de La Mitis pour obtenir de l'information sur les ressources intermédiaires.

Une réalisation du
Centre d'action bénévole de La Mitis

CENTRE
D'ACTION **BÉNÉVOLE**
DE LA MITIS

Une **Action**
pour faire la différence!