



Services pour **les aînés**

Guide des services du
gouvernement du Canada
pour les aînés et leurs familles



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada 

Pour en savoir davantage sur les services du gouvernement du Canada :

- **Composez** le numéro sans frais : 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est. Si vous êtes malentendant ou mal-parlant, vous pouvez vous servir du numéro ATS : 1 800 465-7735.
- **Consultez** le site Internet du Canada : canada.gc.ca
Si vous n'avez pas accès à Internet chez vous, composez le 1 800 O-Canada pour savoir où il existe un service Internet sans frais dans votre localité.
- **Visitez** un centre d'accès Service Canada. Pour savoir s'il y en a un dans votre région, composez le 1 800 O-Canada ou encore utilisez le site Internet www.servicecanada.gc.ca et cliquez sur « En personne », ensuite sur votre province ou territoire dans la carte du Canada.

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

Le présent document est un guide qui ne peut être utilisé qu'à titre de référence. Pour en connaître davantage ou pour toute autre question, veuillez consulter le ministère approprié tel que mentionné dans ce document.



 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ATS : 1 800 465-7735

 canada.gc.ca

 Centres d'accès Service Canada

Services pour les aînés

INTRODUCTION

Tous les Canadiens et les Canadiennes ont droit à la meilleure qualité de vie possible, et les aînés ne font pas exception à cette règle. Le but de ce guide est d'aider les aînés à se préparer à la retraite, se garder en bonne santé, vivre en sécurité et avoir une vie active. Ce guide vous aidera à être mieux renseigné sur les services disponibles.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Vous trouverez dans ce guide les principaux sujets d'intérêt pour les aînés et les personnes qui se préparent à la retraite. Tous les sujets et programmes sont en **caractères gras**. Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*. On y trouve également des sites Internet et des numéros de téléphone sans frais. Ces numéros permettent d'accéder aux services offerts et d'obtenir des exemplaires des publications mentionnées. S'il n'y a pas de numéro sans frais, composez le 1 800 O-Canada (ATS : 1 800 465-7735). Un agent d'information répondra à votre appel du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est.



TABLE DES MATIÈRES

Anniversaires et événements spéciaux	5
Bénévolat	6
Consommation	9
Culture et loisirs	10
Environnement	13
Immigration	16
Impôts	17
Information pour les anciens combattants	19
Internet, ordinateurs et apprentissage	23
Logement	25
Pensions et prestations	27
Santé et mieux-être	30
Seconde carrière	33
Sécurité et protection	34
Services de santé pour les aînés autochtones	37
Voyages	39
Publications	42

ANNIVERSAIRES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



Fêtez les **anniversaires de mariage ou de naissance** importants avec un message de la reine, de la gouverneure générale ou du premier ministre.

- composez le 1 800 465-6890 ou visitez le site www.gg.ca et cliquez sur « Contactez-nous » en haut de la page pour un message de félicitations de la reine (pour le 100^e anniversaire de naissance ou plus et pour 60 ans de mariage ou plus) ou de la gouverneure générale (pour le 90^e anniversaire de naissance ou plus et pour 50 ans de mariage ou plus).
- Consultez le site www.pm.gc.ca et cliquez sur « Contactez le PM » en haut de la page, ensuite sur « Demandes de message », pour obtenir un message du premier ministre pour le 25^e anniversaire de mariage (ou plus) ou le 65^e anniversaire de naissance (ou plus).

Faites parvenir votre demande au moins huit semaines avant l'événement.

Vous avez besoin d'**entrer en contact avec un membre des Forces canadiennes qui est à l'étranger** mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Appelez la Ligne d'information sur les missions, gérée par l'Agence du soutien du personnel des Forces canadiennes, au 1 800 866-4546. L'Agence se fera un plaisir d'agir comme intermédiaire pour vous.

Une des meilleures sources à consulter pour obtenir des renseignements sur les **services du gouvernement du Canada pour les aînés** est Internet. Info-aînés Canada est un site Internet conçu pour donner aux aînés des renseignements en direct sur les services offerts par le gouvernement du Canada, certaines provinces, ainsi que par des organismes non gouvernementaux. On trouve beaucoup de renseignements sur la santé, les conseils de voyage, les services destinés aux anciens combattants et sur bien d'autres sujets. Vous n'avez même pas besoin de connaître le ministère responsable du programme que vous cherchez, il suffit de visiter le site www.aines.gc.ca



BÉNÉVOLAT

Plusieurs personnes âgées contribuent énormément à la vie des Canadiens et des Canadiennes en faisant du bénévolat. L'action bénévole permet aux retraités de rester en contact avec les membres de leur communauté. Pour plus de renseignements sur les **activités de bénévolat** près de chez vous, composez le 1 800 670-0401 ou visitez le site www.benevoles.ca et cliquez sur « Centres d'action bénévole ». Vous pouvez également obtenir un exemplaire du livre *Le bénévolat... une tendance à la hausse* en composant le 1 800 O-Canada ou en visitant le site www.benevoles.ca et en cliquant sur « Le bénévolat au Canada » et sur « Le bénévolat chez les adultes plus âgés ».

Le **Programme d'accueil** de Citoyenneté et Immigration Canada permet à des bénévoles canadiens d'aider des nouveaux arrivants à connaître les services disponibles ou à s'exercer à parler français ou anglais. Il les aide à rencontrer des employeurs et à participer aux activités de la communauté. Pour plus de renseignements, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Après votre arrivée » dans le menu de gauche. Vous pouvez également contacter le télécentre de Citoyenneté et Immigration Canada le plus près de chez vous (voir à la page 16 pour les numéros de téléphone).

Vous pouvez participer à une action bénévole en **encourageant le moral des personnes qui défendent notre pays**. Les membres des Forces canadiennes en mission à l'étranger aiment toujours recevoir des nouvelles et des mots d'encouragement de leur pays. Pour en savoir davantage, composez le 1 800 866-4546 ou visitez le site www.forces.gc.ca et cliquez sur « Écrivez aux militaires » dans le menu de gauche. Vous pourrez ainsi envoyer une carte postale électronique à l'une des adresses de la liste.

Plus de 75 000 Canadiens font du bénévolat pour la GRC afin de promouvoir la sécurité dans les foyers et les collectivités du Canada. Renseignez-vous sur la façon dont vous pouvez **devenir bénévole afin de protéger votre communauté** en communiquant avec le détachement ou le bureau de la GRC le plus près de chez vous. Vous trouverez le numéro de téléphone dans les pages bleues, sous la rubrique « Police ».

Si vous vous intéressez à notre patrimoine naturel et aux lieux historiques nationaux, **Parcs Canada** vous invite à devenir bénévole. Vous pourriez participer à des cueillettes de données sur l'archéologie et la faune et à des campagnes de nettoyage. Vous pourriez aussi participer à des reconstitutions historiques et à des activités de sensibilisation à la conservation des parcs nationaux et lieux historiques, de même qu'accueillir et renseigner les visiteurs. Visitez le site www.parcscanada.gc.ca et défilez jusqu'à « Emplois @ Parcs Canada », puis cliquez sur « Bénévolat ». Vous pouvez aussi écrire au Programme national de bénévolat, 25, rue Eddy, 4^e étage, bureau 364, Gatineau QC K1A 0M5.

« Attention grenouilles », « Veille au gel », « Opération floraison » et « Veille aux vers » sont des programmes de surveillance volontaire ayant pour but d'encourager les Canadiens et les Canadiennes de tous âges à devenir des « **citoyens de la nature** » en identifiant les changements écologiques pouvant affecter l'environnement. Pour obtenir des renseignements, visitez le site www.attentionnature.ca/main.html
Voir aussi Environnement.

CONSOMMATION



La **Passerelle d'information pour le consommateur** canadien est une source d'information à guichet unique dans Internet provenant des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux et d'organismes non gouvernementaux. Informez-vous de vos droits et obligations de consommateur pour acheter des produits ou services en toute confiance. Visitez le site www.infoconsommation.ca

Le rôle du Bureau de la concurrence est de promouvoir et de maintenir une **concurrence équilibrée**. De cette façon, les Canadiens et les Canadiennes bénéficient de bas prix et d'un choix de produits et de services de qualité. Le Bureau aide à protéger les consommateurs contre des pratiques fondées notamment sur de la publicité trompeuse ou des prix faux ou trompeurs. Il est également chargé d'examiner les fusions afin de déterminer si elles risquent d'empêcher ou de diminuer la concurrence. Pour plus de renseignements ou pour déposer une plainte au sujet d'une pratique anticoncurrentielle, composez le 1 800 348-5358 (ATS : 1 800 642-3844) ou visitez le site www.concurrence.ic.gc.ca

Protégez-vous du **télémarketing frauduleux et autres façons de tromper le consommateur**. Visitez le site canada.gc.ca et cliquez sur « Services pour les Canadiens », puis sur « Information pour les consommateurs » et sur « Fraudes et pratiques trompeuses ».



CULTURE ET LOISIRS

Si la **culture du Canada** vous intéresse, vous trouverez une foule de renseignements par Internet.

Quel que soit votre intérêt – le hockey ou l’histoire, les passe-temps ou la généalogie – vous découvrirez des sujets passionnants dans le site www.culturecanada.gc.ca. Pour des renseignements sur la culture autochtone, consultez le site www.autochtonesauCanada.gc.ca.

Les **Collections numérisées du Canada** offrent des œuvres canadiennes en ligne. C’est une véritable bibliothèque virtuelle, ouverte sept jours sur sept, 24 heures sur 24. Tout est disponible et il n’y a jamais de retours en retard ! Visitez le site <http://collections.ic.gc.ca>.

Le **Carrousel de la GRC**, avec ses chevaux et ses uniformes rouges, est un spectacle qui fait partie de notre patrimoine. Le Carrousel visite entre 40 et 50 localités par année des mois de mai à octobre. Vous pouvez connaître l’horaire de ces spectacles en allant au site www.rcmp-grc.gc.ca/carrousel/tour-f.htm.

Vous avez des **objets militaires** que vous aimeriez léguer à la postérité ? Vous pouvez en faire don au musée des Forces canadiennes le plus près de chez vous. Écrivez à l’Organisation des musées militaires du Canada, C.P. 323, Ottawa ON K1C 1S7.

Le **Mémorial virtuel de guerre du Canada** rend hommage aux réalisations et sacrifices de valeureux Canadiens et Canadiennes qui ont défendu la liberté.

Le Mémorial contient des photos et des souvenirs d'un grand nombre de personnes. Il contient aussi des renseignements sur les tombes et monuments commémoratifs de plus de 116 000 Canadiens qui ont donné leur vie pour le pays. Visitez le site www.memorialvirtuel.gc.ca

Un petit voyage dans le temps, ça vous tente ? Dans ce cas, une visite du **Répertoire d'images du site de la Défense nationale** s'impose. Vous y trouverez les photos d'hier mais aussi d'autres plus récentes, comme celles des cérémonies du rapatriement du Soldat inconnu, du CF-18 ou de nos militaires dans les zones de conflit. Visitez le site www.forces.gc.ca et cliquez sur « Répertoire d'images » dans le menu de gauche.

La Bibliothèque nationale du Canada rassemble, protège et fait connaître le **patrimoine de l'édition du Canada**. Plusieurs des documents de la Bibliothèque sont maintenant disponibles sur Internet. Vous pouvez aussi consulter les **renseignements généalogiques** de la Bibliothèque nationale sur place ou, si vous ne pouvez vous y rendre, en empruntant les publications à votre bibliothèque municipale. La Bibliothèque nationale vous invite également à assister à des activités culturelles telles que des **concerts de musique, des lectures d'auteurs, des discussions et des expositions**. Plusieurs de ces événements sont offerts en ligne. Composez sans frais le 1 877 896-9481 ou visitez le site www.nlc-bnc.ca

Les Archives nationales du Canada conservent des millions de **documents historiques** – dossiers

du gouvernement, films, cartes, journaux intimes, traités, journaux, œuvres d'art, photographies, enregistrements sonores et bien d'autres. C'est un lieu idéal pour faire de la recherche en généalogie ainsi que de la recherche dans les anciens dossiers militaires. Composez sans frais le 1 866 578-7777 ou visitez notre exposition virtuelle dans le site www.archives.ca

La bibliothèque du ministère de la Défense nationale d'Ottawa possède environ 6 000 volumes qui traitent surtout de l'**histoire militaire canadienne**. Ces livres font la joie des chercheurs, des historiens et des romanciers. Vous pouvez les emprunter gratuitement en faisant la demande à votre bibliothèque municipale.

L'Office national du film du Canada produit et distribue des **films et autres programmes télévisés** mettant en valeur le point de vue canadien. Les sujets traités couvrent l'histoire, les tendances sociales, les soins de santé, la politique, l'environnement et les grands enjeux de la vie moderne. Vous pouvez obtenir les films, les vidéos et les créations multimédias en faisant la demande aux bibliothèques municipales ou directement à l'Office national du film. Toutes les nouvelles vidéos comportent le sous-titrage codé pour malentendants. Composez le 1 800 267-7710 ou visitez le site www.onf.ca pour en apprendre davantage ou pour commander.

Portrait des aînés canadiens

Statistique Canada est responsable de la cueillette et de l'analyse de **données statistiques sur la population canadienne** et publie de nombreux rapports sur les aînés et des sujets comme le vieillissement, la santé, le revenu, l'éducation, la culture, les loisirs, le bénévolat et la technologie. Les publications *Un portrait des aînés au Canada* et *Tendances sociales canadiennes*, dont plusieurs articles parlent des aînés, vous intéresseront particulièrement. Pour plus de renseignements, composez le 1 800 263-1136 (ATS : 1 800 363-7629) ou visitez le site www.statcan.ca

ENVIRONNEMENT



Vous organisez une sortie ? Vérifiez d'abord la météo. Vous pouvez appeler le **service des données météorologiques pour le grand public**, d'Environnement Canada. On vous fournira gratuitement les prévisions pour les quatre jours à venir. Vous trouverez le numéro de téléphone de ce service dans les pages bleues de l'annuaire téléphonique. Vous pouvez aussi visiter le site www.meteo.ec.gc.ca

Pour assurer un air pur aux Canadiens et aux Canadiennes et protéger leur santé, Environnement Canada a développé le **Plan d'action pour l'assainissement de l'air**. Composez le 1 800 668-6767 ou visitez le site www.ec.gc.ca/air pour tout renseignement.

Visitez le site Internet d'Environnement Canada pour obtenir les **prévisions quotidiennes du smog** et de la qualité de l'air dans la plupart des provinces et territoires : www.msc.ec.gc.ca/aq_smog

Les programmes de Ressources naturelles Canada vous aident à **économiser de l'énergie et de l'argent** à la maison, au travail et sur la route, ce qui permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre qui causent les changements climatiques :

- Les **étiquettes ÉnerGuide** qui sont apposées sur les gros électroménagers, les climatiseurs individuels et les appareils de chauffage, de ventilation et de climatisation fournissent les renseignements dont vous avez besoin pour comparer les différents modèles sur le marché et acheter un produit éconergétique.
- Lorsque vous désirez acheter une voiture neuve, les renseignements figurant sur l'étiquette **ÉnerGuide pour les véhicules** vous aident à choisir un véhicule dont le rendement énergétique correspond à vos besoins.
- Grâce à **ÉnerGuide pour les maisons**, vous pourrez recevoir la visite d'un expert indépendant qui vous recommandera des rénovations pouvant diminuer vos factures d'énergie et augmenter le confort de votre maison. Comme le programme est subventionné par le gouvernement du Canada, ce service vous coûtera entre 100 \$ et 175 \$.

- Les **maisons R-2000** sont construites selon les normes R-2000 par des constructeurs compétents qui utilisent les technologies éprouvées pour que les maisons soient sans danger pour l'environnement, saines et éconergétiques. Ressources naturelles Canada certifie le rendement énergétique de ces maisons.
- Le programme **Le bon \$ens au volant** vous offre des renseignements éconergétiques sur l'achat, la conduite et l'entretien de votre véhicule et sur les moyens d'économiser du carburant et de l'argent, tout en protégeant l'environnement.
- Le programme des **carburants de remplacement** encourage la production et l'utilisation de carburants plus propres et faibles en carbone pour les véhicules routiers.

Composez le 1 800 387-2000 pour commander des publications sur ces programmes ou commandez dans Internet en visitant le site www.oee.nrcan.gc.ca et en cliquant sur « Publications ».

Le **Programme de financement communautaire ÉcoAction** offre un appui aux groupes communautaires pour des projets axés sur la qualité de l'air et de l'eau, les changements climatiques et la protection des habitats et des espèces en péril. Composez le 1 800 668-6767 pour obtenir des renseignements ou visitez le site www.ec.gc.ca/ecoaction



IMMIGRATION

Les citoyens canadiens et les résidents permanents du Canada ont le droit de **parrainer des**

parents qui veulent immigrer au Canada. La personne qui parraine doit aussi s'occuper des besoins de logement, de soins, d'entretien et de tout autre bien lié à l'installation du parent et des membres de sa famille. Cet engagement peut durer un certain nombre d'années. Pour en savoir davantage, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Parrainer votre famille » dans le menu de gauche. Vous pouvez aussi appeler Citoyenneté et Immigration Canada :

- à Montréal au : (514) 496-1010 ;
- à Toronto au : (416) 973-4444 ;
- à Vancouver au : (604) 666-2171 ;
- ailleurs au Canada : 1 888 242-2100 (sans frais)
(ATS : 1 888 576-8502).

IMPÔTS



Après la retraite, votre **situation fiscale** va sans doute changer et par conséquent vos impôts seront modifiés. Par exemple, certains gains ne sont pas imposables, tels que le Supplément de revenu garanti, l'Allocation ou l'Allocation au survivant versés dans le cadre du programme de la Sécurité de la vieillesse. Par contre, il vous faudra peut-être rembourser une partie de votre pension de la Sécurité de la vieillesse si votre revenu est élevé. Si vous recevez un revenu pour lequel trop peu d'impôt est retenu à la source, vous devrez payer de l'impôt par paiements partiels en cours d'année.

Les **crédits d'impôt non remboursables** réduisent votre impôt à payer. En plus des crédits non remboursables offerts à tous les particuliers, vous pourriez aussi déduire le montant en raison de l'âge et le montant pour revenu de pension. Si vos revenus diminuent après la retraite, il se pourrait que certaines prestations augmentent, comme le **crédit pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée** (TPS/TVH).

Si vous avez un **Régime enregistré d'épargne-retraite** (REER), il doit se terminer à la fin de l'année où vous atteignez 69 ans. Pour en apprendre davantage, procurez-vous *REER et autres régimes enregistrés pour la retraite* en composant le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.adrc.gc.ca/formulaires

Communiquez avec l'Agence des douanes et du revenu du Canada pour des renseignements supplémentaires :

- téléphonez au 1 800 959-7383 pour obtenir des réponses à vos questions au sujet de vos impôts
- visitez le site www.adrc.gc.ca
- rendez-vous à un bureau de services fiscaux près de chez vous ; vous en trouverez l'adresse dans les pages gouvernementales de l'annuaire téléphonique ou dans le site www.adrc.gc.ca/bsf
- procurez-vous les publications de l'Agence en composant le 1 800 959-3376 ou en visitant le site www.adrc.gc.ca/formulaires Voici quelques titres qui pourraient vous intéresser :
 - *Résidents canadiens qui séjournent dans le Sud*
 - *Le paiement de l'impôt par acomptes provisionnels*
 - *Vous prenez votre retraite ?*

IMPÔTNET vous permet de **transmettre par Internet votre déclaration de revenus** et d'obtenir votre remboursement rapidement. Composez le 1 800 959-7383 pour plus de renseignements ou visitez le site www.impotnet.gc.ca Vous pourriez aussi transmettre votre déclaration par téléphone à clavier en utilisant gratuitement le service IMPÔTEL. Si vous y êtes admissible, vous recevrez des renseignements à ce sujet avec votre formulaire de déclaration de revenus.

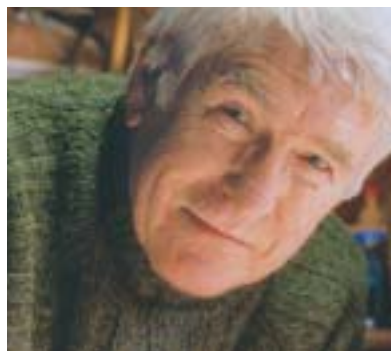
Vous pouvez demander le **dépôt direct** de votre remboursement et de votre crédit pour la TPS/TVH. Il vous suffit de remplir la section dépôt direct, qui se trouve à la fin de votre déclaration de revenus, ou le formulaire T1-DD(1), *Demande de dépôt direct – Particuliers*.

Vous avez besoin de l'aide d'un **bénévole pour remplir votre déclaration de revenus** ? Le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt offre de l'aide aux personnes à faible revenu si leur situation d'impôt est simple. Composez le 1 800 959-7383.

Les **personnes handicapées** qui utilisent un télécriteur (ATS) peuvent obtenir des renseignements généraux sur les impôts en composant le 1 800 665-0354. Les personnes malvoyantes peuvent commander des publications ou formulaires en braille, en gros caractères, sur cassette audio ou disquette au 1 800 267-1267. Pour en savoir davantage, appelez-nous pour recevoir le guide *Renseignements concernant les personnes handicapées*.

INFORMATION POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

Anciens Combattants Canada offre plusieurs services et paiements aux anciens combattants et à certains civils ayant servi dans un théâtre de guerre. Il en offre aussi aux membres anciens et actuels des forces régulières et de la réserve, de la GRC et à leurs familles. Pour en savoir davantage, visitez le site www.vac-acc.gc.ca ou écrivez à Anciens Combattants Canada, C.P. 7700, Charlottetown I.-P.-É. C1A 8M9.



- Les anciens combattants des Forces armées canadiennes ou de la Marine marchande et certains civils peuvent

obtenir de l'aide financière dans le cadre du **Programme des allocations d'ancien combattant.**

Les conjoints, les conjoints de fait et les orphelins peuvent recevoir l'allocation si le combattant ou civil décédé y était admissible.

- Le **Programme pour l'autonomie des anciens combattants** permet aux anciens combattants à faible revenu ou à ceux qui ont besoin de soins particuliers à la suite d'une blessure de guerre de rester autonomes et d'améliorer leur qualité de vie. On offre des soins à domicile et communautaires tels que la préparation des repas, le ménage, l'entretien du jardin, les adaptations au domicile, le transport et les services de garde.
- La **pension d'invalidité** est une prestation non imposable destinée aux personnes handicapées à la suite de leur service : anciens combattants de guerre et membres anciens et actuels des Forces armées canadiennes, de la Gendarmerie royale du Canada et de la Marine marchande. Les conjoints, les conjoints de fait ou les enfants peuvent faire une demande de pension à la suite du décès d'un ancien combattant. De plus, les civils qui ont exercé un métier lié à l'industrie militaire durant la Seconde Guerre mondiale peuvent être admissibles à une pension.
- Le **Fonds de secours** s'adresse aux résidents canadiens qui reçoivent l'Allocation d'ancien combattant. Il sert aux situations d'urgence menaçant leur sécurité ou leur santé. Un montant maximal de 500 \$ par année est alors versé pour un abri, des vêtements et des soins d'urgence. Ce montant peut aussi être utilisé pour réparer ou remplacer des appareils ou des meubles endommagés.

- Les anciens combattants et autres personnes admissibles peuvent obtenir des **avantages de prestations pour soins de santé**. Ces avantages incluent des soins dentaires, médicaux ou chirurgicaux, des prothèses et des modifications résidentielles, des prestations supplémentaires pour frais de déplacement pour un examen ou un traitement médical ainsi que d'autres services et avantages de soins de santé communautaires.
- Les personnes qui reçoivent la pension d'invalidité peuvent obtenir des **avantages médicaux** comme des médicaments lorsque ceux-ci sont reliés à leur invalidité. Les personnes inscrites au Programme pour l'autonomie des anciens combattants peuvent aussi recevoir des avantages médicaux si elles ont un faible revenu ou si leurs dépenses ne sont pas couvertes par un régime de santé provincial.
- Le **Programme de soins de longue durée** couvre les frais pour un lit dans un établissement de soins prolongés ou à l'hôpital du ministère. Certaines conditions s'appliquent comme le service de guerre, une pension d'invalidité ou un faible revenu. Un médecin doit confirmer la nécessité des soins de longue durée.
- Les **renseignements et services de promotion de la santé** permettent aux anciens combattants de veiller à leur santé. Vous y trouverez des renseignements sur la prévention des maladies, des blessures et des chutes ainsi que des services de référence, d'évaluation, de conseils et de suivi.

Le **Bureau de services juridiques des pensions** offre gratuitement des conseils juridiques et de l'aide à la préparation d'une cause juridique. Vous pourrez aussi être représenté par un avocat pour les cas d'appel ou de révision.

Composez sans frais le 1 877 228-2250 ou visitez le site www.vac-acc.gc.ca et cliquez sur « Le Ministère » dans le menu de gauche, puis sur « Structure organisationnelle », ensuite sur « Bureau de services juridiques des pensions ».

Le **Service d'aide** offre aux anciens combattants canadiens et à leurs familles un service de counseling professionnel. Le service est gratuit et confidentiel. Composez le 1 800 268-7708, 24 heures sur 24 (ATS : 1 800 567-5803), ou visitez le site www.vac-acc.gc.ca

Le **Fonds du Souvenir** aide à payer les frais de funérailles, d'inhumation et de pierre tombale pour les anciens combattants admissibles et pour certains civils. Le Fonds aide à couvrir les frais d'embaumement, du cercueil, de l'exposition, du transport local de la dépouille, du lieu de sépulture, d'entretien du lot (soins perpétuels) et d'une pierre tombale militaire. Composez le 1 800 465-7113 ou visitez le site www.fondsdusouvenir.ca

Le **Cimetière militaire national des Forces canadiennes** est situé à Ottawa. Les personnes suivantes peuvent y être inhumées : les membres des Forces canadiennes (régulières ou de la réserve) libérés avec un certificat de bonne conduite et tout ancien combattant canadien des deux guerres mondiales et de la guerre de Corée, incluant les marins de la Marine marchande. Composez le 1 800 883-6094 ou visitez le site www.forces.gc.ca/cimetiere

Vous êtes un membre des Forces armées (régulières ou de la réserve) souffrant d'une invalidité liée à votre service ? Si vous avez besoin d'aide pour obtenir les services auxquels vous avez droit, contactez le **Centre de soutien aux militaires blessés ou retraités et à leurs familles** en composant le 1 800 883-6094.

INTERNET, ORDINATEURS ET APPRENTISSAGE



Internet a plusieurs avantages. Tout d'abord, vous pouvez faire des recherches à partir de chez vous et obtenir des résultats en quelques minutes. Ceux qui ont des problèmes de vision peuvent agrandir le texte et le rendre plus lisible. Internet est un moyen économique de rester en contact avec famille et amis. Il est possible d'avoir accès à Internet et aux ordinateurs gratuitement. Pour plus de renseignements sur l'**accès public aux ordinateurs** et pour connaître les activités de formation près de chez vous, composez le 1 800 268-6608.

Le **Programme d'accès communautaire** vous aidera à utiliser un ordinateur et à mieux connaître Internet. Il fournit des points d'accès à Internet dans des endroits publics comme les bibliothèques, les écoles et les centres communautaires. Pour en apprendre davantage, composez le 1 800 575-9200 (ATS : 1 800 465-7735) ou visitez le site <http://pac.ic.gc.ca>

Utiliser la technologie ? Certainement ! Pour obtenir ces feuillets d'information sur les **technologies de la vie de tous les jours** et les aînés, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines, cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche et sélectionnez la lettre « F » dans l'index de A à Z.

Le programme Étudiants bien branchés offre, à l'intention des aînés, une **formation peu coûteuse sur**

l'utilisation d'Internet. Il présente des sujets variés comme : le branchement à Internet, l'utilisation efficace du courrier électronique, les transactions bancaires, le magasinage en ligne et les questions de sécurité. Téléphonnez sans frais au 1 888 807-7777 ou visitez le site www.scp-ebb.com

Vous trouverez aussi de l'information utile **sur les aînés et Internet** dans le « Guide Internet pour personnes âgées » publié par Industrie Canada dans Internet. Visitez le site www.connect.gc.ca et cliquez sur « Guides Internet » dans le menu de gauche.

Suivez des **cours de niveau universitaire ou collégial** sans quitter votre foyer. Le Campus branché canadien vous offre un choix de plus de 2 000 cours en ligne, proposés par plus de 75 établissements d'enseignement canadiens. Grâce à un nouveau partenariat, vous pourrez transférer plus facilement vos crédits d'un établissement à un autre. Visitez le site www.campusbranche.ca

LOGEMENT



La Société canadienne d'hypothèques et de logement vous propose plusieurs programmes pour vous aider à **choisir un logement sécuritaire**. Pour plus de renseignements sur les programmes suivants, composez le 1 800 668-2642 ou visitez le site www.schl.ca. Il se peut que le gouvernement du Canada finance dans votre province des programmes semblables mais qui portent un nom différent :

- Le **Programme logements adaptés : aînés autonomes** aide les propriétaires à payer pour les modifications apportées au logement afin de faciliter l'autonomie des aînés à faible revenu.
- Le **Programme d'aide à la remise en état des logements** offre aux propriétaires à faible revenu une aide financière pour réparer ou remettre en état des logements locatifs pour qu'ils respectent la salubrité et la sécurité ou pour les rendre accessibles aux personnes atteintes d'incapacité.
- Le **Programme de réparations d'urgence** aide les propriétaires ou les occupants à faible revenu du milieu rural à effectuer les réparations urgentes pour rendre leur logement sûr.

Renseignez-vous sur les questions de **sécurité à domicile**. Pour commander les publications suivantes, composez le 1 800 668-2642 ou visitez le site www.schl.ca et cliquez sur « Consommateur » dans le menu de gauche et ensuite sur « Aîné » :

- *Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements*
Ce guide décrit les adaptations au logement qui peuvent aider les aînés à surmonter les difficultés qu'ils rencontrent.
- *La maladie d'Alzheimer chez soi: Comment créer un environnement adapté au malade*
Ce guide explique comment adapter les logements aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.
- *Gare au crime: Protégez votre résidence contre le vol*
Cette brochure vous aidera à augmenter la sécurité de votre maison (9,95 \$).
- *Bâti-Flex: un chez-soi adaptable*
Cette publication offre des conseils et des trucs abordables pour la conception et la construction d'une maison qui pourra s'adapter à vos besoins et à votre condition physique (9,95 \$).

PENSIONS ET PRESTATIONS



Le Régime de pensions du Canada célèbre son 75^e anniversaire en 2002. Il a été créé pour vous assurer des revenus de retraite modestes mais sûrs. Il comprend deux programmes principaux, la **Sécurité de la vieillesse** et la **Pension de retraite du régime de pensions du Canada**.

La **Sécurité de la vieillesse** offre trois sortes de paiements :

- Si vous êtes âgé d'au moins 65 ans et répondez aux exigences de résidence, vous avez droit à la **Pension de la Sécurité de la vieillesse**. Mais vous devez en faire la demande. Il faut envoyer votre demande au moins six mois avant votre 65^e anniversaire. Si vous avez déjà vécu au Canada et si vous vivez actuellement dans un autre pays, vous aurez aussi peut-être droit à une pension de la Sécurité de la vieillesse.
- Le **Supplément de revenu garanti** est une prestation mensuelle additionnelle destinée aux personnes qui reçoivent une pension de la Sécurité de la vieillesse et qui sont à faible ou à modeste revenu.
- L'**Allocation** est offerte aux personnes qui ont entre 60 et 64 ans dont le conjoint ou le conjoint de fait reçoit le Supplément de revenu garanti. L'Allocation est une prestation mensuelle donnée en complément à vos revenus jusqu'à votre 65^e anniversaire.

- Si vous avez entre 60 et 64 ans et que vous avez un faible ou modeste revenu et que votre conjoint ou conjoint de fait est décédé, vous aurez peut-être droit à l'**Allocation au survivant**.

La plupart des travailleurs canadiens cotisent au **Régime de pensions du Canada**. Les personnes qui travaillent au Québec cotisent au **Régime des rentes du Québec**. Mais les prestations du Régime de pensions du Canada/Québec ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande. Vous devez soumettre une demande au moins six mois avant la date prévue pour le début des prestations. Si vous avez cotisé, vous aurez droit à la prestation à partir de l'âge de 65 ans. Vous pouvez faire une demande pour recevoir la pension à 60 ans, mais les prestations seront réduites. Si vous attendez jusqu'à 70 ans, les prestations pourront être augmentées.

Les autres prestations du Régime de pensions du Canada sont versées dans les situations suivantes :

- Si vos cotisations au régime sont suffisantes et si vous devenez inapte au travail, vos enfants à charge et vous pourriez recevoir des **prestations d'invalidité**. À votre mort, le Régime de pensions du Canada paie chaque mois des **prestations de survivant** à votre conjoint ou à votre conjoint de fait et à vos enfants à charge. Votre succession peut également avoir droit à un paiement unique.
- Si vous avez un conjoint ou un conjoint de fait, vous pouvez partager votre (vos) pension(s) si l'un de vous ou vous deux avez cotisé au régime. Ce **partage de la**

pension peut réduire votre impôt sur le revenu. Si vous êtes divorcé ou séparé ou si votre conjoint est décédé, vous pouvez partager les crédits que vous avez accumulés durant la vie commune. Ce **partage des crédits** peut entraîner une augmentation de vos prestations.

- Si vos revenus étaient faibles ou inexistants pendant que vous vous êtes occupé de vos enfants, la **clause d'exclusion pour élever des enfants** pourrait s'appliquer. Votre pension pourrait être augmentée pour compenser les périodes sans gains ou de gains modestes.

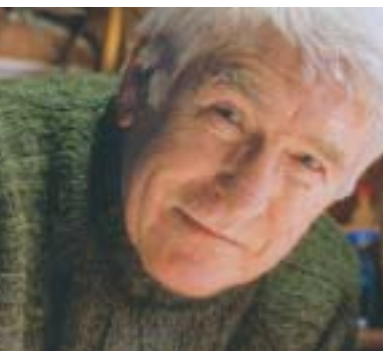
Pour tout renseignement au sujet de ces prestations, composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786) ou visitez le site www.hrhc-drhc.gc.ca/isp

Grâce au **dépôt direct** de vos prestations du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse, vous recevrez vos paiements à temps. Ils ne risqueront pas d'être perdus, volés ou endommagés. Demandez le dépôt direct en même temps que vous faites la demande de prestations. Si vous recevez déjà une pension, contactez-nous afin que nous puissions modifier le mode de paiement. Il nous faudra le numéro de votre compte et celui de la succursale de votre institution financière. Composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786).

Si vous recevez le Supplément de revenu garanti, vous avez peut-être droit aux **prestations et services offerts par votre province ou territoire**. Pour plus de renseignements, contactez votre gouvernement provincial ou territorial en consultant l'annuaire téléphonique.

Accords internationaux de sécurité sociale

Le Canada a des ententes avec 46 pays dans le domaine de la sécurité sociale. Si vous avez vécu ou travaillé dans un de ces pays, vous et votre famille pourriez être admissibles à des prestations de vieillesse, de retraite, d'invalidité ou de survivant de ce pays étranger, ou du Canada, ou des deux. Composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786) ou visitez le site www.hrhc-drhc.gc.ca/piae À l'extérieur de l'Amérique du Nord, composez le (613) 957-1954 ou écrivez aux Opérations internationales, Programme de la sécurité du revenu, Développement des ressources humaines Canada, Ottawa ON K1A 0L4.



SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Bien vieillir veut dire rester en santé. Le cédérom *Vieillir... passionnément!* est une collection de 54 publications

sur la façon de vieillir en santé. Pour en obtenir un exemplaire, composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche, puis sur l'index de A à Z. Il y a aussi des publications consacrées à l'activité physique, la

saine alimentation, l'antitabagisme et la prévention des blessures et des maladies du vieillissement :

- Vous trouverez des **conseils sur la santé** dans le *Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le www.guideap.com et cliquez sur « Guide pour les aînés ».
- En choisissant une **alimentation saine**, vous vous sentirez plus en forme et vous vivrez mieux. Consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition
- La brochure *La salubrité alimentaire pour les personnes âgées* explique **les températures de cuisson sécuritaire, l'entreposage des aliments et les aliments à risque élevé**. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.abaslesbac.org et cliquez sur « Quoi de neuf ! ».
- Le Conseil consultatif national sur le troisième âge publie des **rapports sur les questions touchant le vieillissement** ainsi qu'un bulletin, *Expression*. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.ccnta.ca et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche, puis sur « Conseil consultatif national sur le troisième âge ».

Vous voulez en savoir plus sur l'ostéoporose, les maladies cardiaques et accidents cérébrovasculaires, l'arthrite ou les médicaments ? Ou vous aimeriez savoir comment combattre l'insomnie ? Santé Canada offre des **renseignements sur les préoccupations relatives à la santé des aînés**. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou consultez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

Le Réseau canadien de la santé vous branche en direct sur des **renseignements sur la santé et la prévention des maladies** provenant des gouvernements et autres organismes. Visitez le site www.reseau-canadien-sante.ca

Pour toute question touchant la **santé des femmes**, appelez sans frais le 1 888 818-9172 (ATS : 1 866 694-6367) ou visitez le site www.rcsf.ca C'est le site du Réseau canadien pour la santé des femmes.

Inscrivez-vous aux messages électroniques de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour recevoir des renseignements sur les **rappels des aliments et les alertes à l'allergie**. Visitez le site www.inspection.gc.ca et cliquez sur « Rappels des aliments ».

Le programme concernant les **aides familiaux résidents** de Citoyenneté et Immigration Canada permet de faire venir au Canada, pendant un certain temps, des travailleurs pour donner des soins aux personnes âgées, à leur propre domicile, quand personne au Canada ne peut occuper ces postes. Pour plus de renseignements, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Travailler » dans le menu de gauche. Vous pouvez également communiquer avec le télécentre de Citoyenneté et Immigration Canada le plus près de chez vous (voir la page 16 pour les numéros de téléphone).

SECONDE CARRIÈRE



Pour plusieurs Canadiens et Canadiennes, la retraite est le temps idéal pour **se lancer en affaires**.

Pour tout savoir sur le démarrage d'entreprise, le financement, le plan d'affaires, l'exportation et bien d'autres sujets, contactez le centre de services aux entreprises du Canada le plus près de chez vous. Composez sans frais le 1 888 576-4444 ou visitez le site www.rcsec.org où vous trouverez des renseignements et outils **d'aide au démarrage d'une entreprise**.

Si vous êtes autochtone et si vous souhaitez démarrer une entreprise ou la développer davantage, **Entreprise autochtone Canada** est une bonne source d'aide et d'information. Composez sans frais le 1 877 699-5559 ou visitez le site www.abc-eac.ic.gc.ca

Vous êtes à la **recherche d'un emploi** ? Consultez les annonces affichées ou envoyez votre curriculum vitae à Compétence.ca. Industrie Canada offre ce service en partenariat avec l'industrie et des associations nationales. Visitez le site www.competence.ca

Voir aussi Bénévolat.



SÉCURITÉ ET PROTECTION

Évitez les chutes ! Pour obtenir ces feuillets d'information sur la **prévention des chutes** chez les aînés, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche, puis sur la lettre « F » dans l'index de A à Z.

Pour **rendre votre maison sécuritaire** et éviter les blessures domestiques, lisez le guide *Chez soi en toute sécurité*. Il vous donne plein d'idées sur les choses à faire ainsi que sur des listes de vérification. *Bruno et Alice* est un récit amusant sur la sécurité des aînés. Pour commander des exemplaires, composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche puis sur l'index de A à Z.

Vous connaissez des personnes âgées victimes d'abus ou de négligence ? Pour apprendre à détecter les signes et savoir où trouver de l'aide, contactez le **Centre national d'information sur la violence dans la famille** qui offre des publications et des renseignements à ce sujet. Composez le 1 800 267-1291 (ATS : 1 800 561-5643) ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/nc-cn

Dans certaines collectivités, les facteurs de Postes Canada se sont joints à des groupes bénévoles pour assurer la sécurité des aînés et des personnes handicapées. À l'aide du programme **Vigilance**, les facteurs signalent toute situation qui sort de l'ordinaire, par exemple : l'accumulation de courrier à la porte du participant ou toute chose suspecte.

Contactez votre bureau de poste local ou composez le 1 800 267-1177 (ATS : 1 800 267-2797) pour savoir si votre facteur participe à ce programme.

Soyez prêt à toute éventualité ! Les brochures publiées par le Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile vous aident à vous **préparer en cas de catastrophe**. Renseignez-vous sur les mesures à prendre en cas de pannes de courant en hiver et en cas d'inondations. Apprenez à préparer une trousse de survie et des approvisionnements d'urgence. Composez le 1 800 830-3118 ou visitez le site www.bpiepc.gc.ca et cliquez sur « Documents d'information » dans le menu bleu du haut, puis sur « Brochures sur les mesures individuelles ».

La GRC fournit des **services de prévention du crime et d'aide aux victimes**. Certains de ces programmes donnent des conseils sur la sécurité au foyer et sur la protection des aînés contre les fraudes. D'autres programmes aident les aînés qui sont maltraités, qui ont des questions sur la loi ou qui ont besoin de recevoir une visite amicale de temps en temps. Dans certaines régions, la GRC offre des cliniques sur la prévention du crime. La GRC offre aussi des publications gratuites afin d'aider les aînés à se protéger :

- *Services policiers pour les personnes âgées*
- *Trop beau pour être vrai... Escroqueries et autres manigances frauduleuses* (vidéo de 20 minutes)

Pour obtenir une copie de ces documents, écrivez-nous à : Détachement de police communautaire, Quartier général de la GRC, 1200, promenade Vanier, Ottawa ON K1A 0R2. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, téléphonez au détachement ou bureau de la GRC de votre localité. Vous trouverez le numéro dans les pages bleues, sous la rubrique « Police ».

Le gouvernement du Canada a établi une Stratégie nationale sur la sécurité communautaire et la prévention du crime. Il collabore donc avec les collectivités partout au Canada pour les aider à mettre sur pied des projets communautaires en réponse à différents aspects du **crime et de la victimisation**. Pour que les aînés ne soient pas victimes de criminalité, et particulièrement de fraude, le programme leur fournit de l'information, des outils et des ressources. Composez sans frais le 1 877 302-2672 ou visitez le site www.crime-prevention.org

La *Loi sur les armes à feu* exige que tous les propriétaires et utilisateurs d'armes à feu les enregistrent et achètent un permis. Vous devez donc enregistrer vos armes à feu (carabines et fusils) et inscrire à nouveau toutes les **armes à feu** interdites ou à autorisation restreinte avant le 31 décembre 2002. Composez le 1 800 731-4000 ou visitez le site www.cfc-ccaf.gc.ca pour plus de renseignements ou pour enregistrer votre arme à feu.

La Garde côtière canadienne contribue à la sécurité des personnes qui font de la navigation de plaisance dans les eaux navigables canadiennes. Renseignez-vous sur les nouveaux **règlements sur la sécurité nautique** et obtenez d'autres conseils dans le *Guide de sécurité nautique*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.ccg-gcc.gc.ca et cliquez ensuite sur « Sécurité nautique » puis sur « Publications ».

SERVICES DE SANTÉ POUR LES AÎNÉS AUTOCHTONES



Santé Canada offre des **programmes et services de santé communautaires** aux membres des Premières nations et aux Innus vivant sur réserve ainsi qu'aux Inuits vivant dans les collectivités inuites. Ce sont les organismes des Premières nations et des Inuits qui offrent en grande partie les services de santé communautaires sur le plan local. Les services hospitaliers ou les services d'un médecin sont disponibles à tous les résidents d'une province ou d'un territoire de la même façon, c'est-à-dire par le régime d'assurance-santé. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur « Programmes de santé communautaires » dans le menu de gauche.

Le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien finance les **soins de santé aux adultes sur réserve** pour aider les aînés des Premières nations à vivre de façon autonome et en bonne santé et sécurité. Ces services comprennent les soins à domicile, les services d'accueil (supervision et soins en milieu familial) et les soins institutionnels. Pour tout renseignement, contactez l'administrateur de votre conseil de bande.

Le Programme de **soins à domicile et en milieu communautaire des Premières nations et des Inuits** offre aux membres des Premières nations vivant sur une réserve et aux Inuits qui habitent dans des collectivités inuites des services de soins à domicile et de soins communautaires. Des intervenants certifiés en soins à

domicile et en soins personnels assurent ces services sous la supervision d'infirmières autorisées. Si vous demeurez dans une collectivité des Premières nations ou des Inuits, renseignez-vous auprès de votre centre de santé local au sujet des soins à domicile et des soins communautaires offerts dans votre région. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni/psc et choisissez « Programme de soins à domicile et en milieu communautaire » dans le menu déroulant.

Le programme de **Services de santé non assurés** de Santé Canada offre aux Indiens inscrits et aux Inuits et Innus reconnus des biens et services qui sont nécessaires du point de vue médical, mais qui ne sont pas couverts par les régimes d'assurance privés et les régimes d'assurance-santé provinciaux ou territoriaux. Les services de santé offerts sont les médicaments, les soins dentaires, les soins de la vue, l'équipement médical, les fournitures médicales et le transport médical. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur « Services de santé non assurés » dans le menu de gauche.

Le **diabète** est une importante cause de maladie et d'invalidité parmi les Premières nations. L'Initiative sur le diabète chez les Autochtones de Santé Canada offre du soutien à chaque communauté. Le programme aide à comprendre comment prévenir le diabète et en diminuer les complications. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur l'index A à Z dans le menu du haut.

VOYAGES



Lorsque vous voyagez, la préparation évite bien des soucis. *La sécurité en vol, ça commence au sol* vous donne entre autres des renseignements sur la façon d'éviter les délais inutiles aux contrôles de sécurité des aéroports. Si vous voyagez en auto, *Rouler sur l'air* vous aidera à assurer l'entretien de vos pneus. Pour obtenir des publications qui offrent des **conseils pratiques sur la sécurité** quand vous êtes en voyage, composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.tc.gc.ca et cliquez sur la boîte appropriée (« Aérien », « Maritime », « Ferroviaire » ou « Routier ») dans le menu du haut.

Certains pays exigent des **visas** (droit d'entrée et de sortie) ou des **cartes de touriste**. Avant de partir en voyage, consultez les conseils aux voyageurs du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international qui fournissent des renseignements sur les questions de sécurité et de santé et sur les exigences d'entrée de plus de 220 pays. Pour plus de renseignements, composez le 1 800 267-6788 ou visitez le site www.voyage.gc.ca

Bon voyage, mais... vous donne des **conseils pratiques sur les passeports, les visas, les besoins de santé** (vaccinations, médicaments, etc.), les assurances-santé supplémentaires, les questions d'argent et autres sujets. Cette brochure est disponible aux bureaux de passeport, par téléphone en composant le 1 800 O-Canada, ou par Internet dans le site www.dfait-maeci.gc.ca en cliquant sur « Assistance aux voyageurs » dans le menu de gauche, puis en défilant jusqu'à « Publications ».

Pour savoir **ce que vous pouvez rapporter de l'étranger**, lisez la brochure intitulée *Je déclare*. Vous pouvez l'obtenir en composant le 1 800 959-3376. Vous pouvez aussi visiter le site www.adrc.gc.ca/formulaires et cliquer sur « Formulaires et publications en demande » puis sur « Particuliers » en dessous de « Publications » et « Douanes » dans le menu de gauche.

Si vous allez aux États-Unis et aimeriez connaître le **temps d'attente approximatif à un passage frontalier canadien important**, visitez le site www.adrc.gc.ca et cliquez sur « Temps d'attente à la frontière ».

Le **Programme de médecine des voyages** de Santé Canada est une bonne source de renseignements au sujet des maladies à l'échelle internationale. Il donne aussi des recommandations sur l'immunisation, des conseils sur la santé et des lignes directrices pour la prévention des maladies. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.santevoyage.gc.ca

Si vous planifiez **prendre votre retraite à l'étranger**, vous devrez tenir compte de quelques détails. La publication *La retraite à l'étranger : contempler de nouveaux horizons* répond aux questions que vous pourriez avoir au sujet de la retraite permanente ou saisonnière dans un autre pays. Vous pouvez obtenir un exemplaire sans frais en téléphonant au 1 800 267-8376. Vous pouvez aussi visiter le site www.voyage.gc.ca et cliquer sur « Vivre à l'étranger » dans le menu de gauche puis sur « La retraite à l'étranger ».

Voyage accessible est votre guichet unique d'information sur les **services de transport adaptés aux personnes handicapées**. Son but est de rendre vos déplacements, dans votre localité ou ailleurs au Canada, faciles et agréables. Pour poser une question ou déposer une plainte au sujet

des services adaptés dans le domaine du transport au Canada, visitez le site www.accesvoyage.gc.ca

Lors de votre prochain voyage, visitez un **parc national, un lieu historique ou une aire marine de conservation**. Pour tout renseignement, composez sans frais le 1 888 773-8888 ou visitez le site www.parcscanada.gc.ca

À Québec, rendez-vous au **Parc des Champs-de-Bataille** (les Plaines d'Abraham), l'un des plus importants parcs historiques au Canada. Pour en savoir plus, visitez le site www.ccbn-nbc.gc.ca ou écrivez à la Commission des champs de bataille nationaux, 390, avenue de Bernières, Québec QC G1R 2L7.

Découvrez la **Capitale nationale**. La région d'Ottawa-Gatineau vous propose plusieurs événements et festivals. Composez le 1 800 465-1867 pour obtenir des renseignements ou visitez le site www.capitaleducanda.gc.ca Vous pouvez aussi vous informer des expositions et des spectacles spéciaux prévus dans les galeries et musées suivants :

- Musée canadien de la guerre : www.museedelaguerre.ca
- Musée canadien de la nature : nature.ca
- Musée canadien de la photographie contemporaine : www.mcpc.beaux-arts.ca
- Musée canadien des civilisations : www.civilisations.ca
- Musée canadien des sciences et de la technologie : www.science-tech.nmstc.ca
- Musée de l'agriculture du Canada : www.agriculture.nmstc.ca
- Musée de l'aviation du Canada : www.aviation.smnst.ca
- Musée des beaux-arts du Canada : www.musee.beaux-arts.ca



PUBLICATIONS

Gagnez du temps ! Si les publications gratuites suivantes vous intéressent, vous pouvez les obtenir en composant le 1 800 O-Canada.

Bon voyage, mais...

Bruno et Alice

Chez soi en toute sécurité

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

*Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine
pour les aînés*

Guide de sécurité nautique

La salubrité alimentaire pour les personnes âgées

La sécurité en vol, ça commence au sol

Le bénévolat... une tendance à la hausse

*Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation
des logements*

REER et autres régimes enregistrés pour la retraite

Résidents canadiens qui séjournent dans le Sud

Rouler sur l'air

Vieillir... passionnément ! (cédérom)

Vous prenez votre retraite ?

Pour nous faire part de vos commentaires, écrivez à :

Services du gouvernement du Canada pour les aînés

a/s Centre de renseignements gouvernementaux

Ottawa ON K1A 1M4

Télécopieur : 1 800 269-6412

Courriel : guide@communication.gc.ca

N'oubliez pas d'inclure votre adresse pour que nous puissions
communiquer avec vous.